

## FICHA TÉCNICA

[facebook.com/manuscritoeditora](https://www.facebook.com/manuscritoeditora)

© 2017

Direitos reservados para Letras & Diálogos,  
uma empresa Editorial Presença,  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena

Título: *A Comida dos Miúdos Cá de Casa*

Autora: Ágata Roquette

Copyright © Ágata Roquette, 2017

Copyright © Letras & Diálogos, 2017

Revisão: Paula Caetano/Editorial Presença

Capa e paginação: Catarina Sequeira Gaeiras

Fotografia da capa e página 13: António Nascimento

Fotografias e *styling*:

Cocoon Visuals – André Nogueira e Rita Parente;

exceto páginas 10, 31, 44, 46, 80, 122, 130 e 136 Micaela Neto

Impressão e acabamento:

Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: ??

Depósito legal n.º ??

1.ª edição, Lisboa, abril, 2017

# ÍNDICE

11 INTRODUÇÃO

17 ALIMENTOS QUE DEVEMOS CONSUMIR COM REGULARIDADE

25 ALIMENTOS A CONSUMIR COM POUCA FREQUÊNCIA

29 ADITIVOS ALIMENTARES A TER CUIDADO

33 NECESSIDADES NUTRICIONAIS DAS NOSSAS CRIANÇAS POR IDADES

35 O DIA A DIA ALIMENTAR DAS NOSSAS CRIANÇAS

35 Com um bom pequeno-almoço é que se começa o dia!

36 O lanche a meio da manhã

37 Almoço

37 Lanche

38 O segundo lanche

38 Jantar

41 AS MINHAS DICAS, COMO NUTRICIONISTA (E MÃE)

## >> RECEITAS <<

### 47 PEQUENO-ALMOÇO E LANCHE

- 49 Pão caseiro
- 50 Pão com manteiga
- 50 Pão com azeite
- 50 Pão com fiambre de aves
- 50 Pão com queijo
- 50 Pão com queijo fresco
- 53 Pão com manteiga de amendoim
- 53 Pão com manteiga de amêndoa
- 54 *Pan* com *tomaca* (pão com polpa de tomate, alho e azeite)
- 57 Tapioca
- 58 Torradas de batata-doce
- 61 *Overnight oats*
- 62 Papas de aveia
- 62 Papas de aveia com fruta
- 65 Panquecas simples
- 66 Panquecas de aveia
- 69 Granola
- 70 Batido de banana
- 73 Batido de frutos vermelhos
- 73 Batido de cacau
- 74 *Smoothie* de laranja
- 74 Sumo de cenoura
- 77 Sumo de vegetais e fruta
- 78 Taça de iogurte com aveia e fruta

### 81 LANCHES

- 83 Taça de iogurte com fruta e frutos secos
- 84 Maçã recheada
- 87 Bolachas de aveia
- 88 Barras de cereais e maçã
- 91 Barras de cereais e cacau
- 92 *Wrap* de húmus e alface
- 95 Bolacha de arroz recheada
- 96 Queques com 4 ingredientes
- 99 Bolo de iogurte
- 100 Bolo de laranja
- 103 Bolo de chocolate

- 104 Bolachas com pepitas de cacau
- 107 Scones
- 108 *Muffins*
- 111 Bolo de aveia e maçã
- 112 Queques de cenoura
- 115 Bolachas de coco
- 116 Puré de morango
- 116 Puré de maçã com canela
- 116 Puré de pera
- 119 Gelado
- 120 Espetadinhas de fruta

## 123 SUGESTÕES PARA AS LANCHEIRAS DOS MIÚDOS

### 131 ENQUANTO SE ESPERA PELO JANTAR...

- 133 *Chips* de maçã
- 134 *Chips* de curgete
- 134 *Chips* de batata-doce (rodela ou palitos)

### 137 REFEIÇÕES

- 139 Douradinhos com sementes
- 140 Filetes de pescada com sementes
- 143 *Nuggets* de frango
- 144 Hambúrguer de frango com vegetais
- 147 Hambúrguer de vaca com vegetais
- 148 Hambúrguer de salmão
- 151 Hambúrguer de leguminosas
- 152 Piza
- 155 Esparguete à bolonhesa
- 156 Lasanha de legumes

### 159 MOLHOS CASEIROS

- 160 Molho vinagreta
- 160 Molho de iogurte
- 160 Molho pesto
- 161 *Ketchup*
- 161 Molho de tomate

### 163 PERGUNTAS FREQUENTES

### 175 AGRADECIMENTOS

# INTRODUÇÃO

Sou mãe de dois rapazes em idade escolar (8 e 5 anos) e, como diz a expressão, «em casa de ferreiro, espeto de pau». Ou seja, tenho o mesmo problema que a maioria dos pais que me abordam em consulta ou por *email*:

«O que lhes pôr na lancheira da escola?»,  
«O que lhes dar de pequeno-almoço?»,  
«Como dar-lhes legumes disfarçados?»

Sim, é verdade que sou nutricionista e sei – em teoria – o que lhes faz bem e mal, mas confesso que muitas vezes é difícil evitar o chamado «lixo alimentar». Quando vão a casa dos avós, que já sabemos os estragam e mimam com aquele doce, quando um amigo da escola traz doces para partilhar... e nós, quando estamos com pressa, sem ideias e tempo para fazer almoços e jantares, também muitas vezes descongelamos uma refeição pré-cozinhada, enfiamos um pacote de bolachas de chocolate na lancheira...

Através dos órgãos de comunicação social e das redes sociais, somos todos os dias invadidos por notícias acerca dos malefícios do açúcar, que existe em grande quantidade nos cereais que os nossos filhos comem, do sal e dos aditivos das refeições pré-cozinhadas, da *junk food*. OK! Sabemos tudo isso. E agora? Como podemos alterar os nossos hábitos e as nossas rotinas?

Este livro tem como objetivo ajudar os pais a melhorarem  
a alimentação dos seus filhos.

Uma ajuda sincera e que vos seja mesmo útil e, ao mesmo tempo, simples, que não vá complicar o dia a dia que já por si é complicado. Não vou de uma forma fundamentalista tirar tudo aquilo que agora ouvimos que nos faz mal (glúten, lactose, etc.), até porque estamos a falar de crianças. Nem vou usar ingredientes com nomes esquisitos, difíceis de encontrar no seu supermercado habitual. Vou, sim, melhorar aquilo que estamos habituados a utilizar na nossa cozinha. Ensinar a fazer um uso mais inteligente do que temos no frigorífico e na despensa... E, sim, claro que vamos ter uma lista de alimentos a utilizar com maior frequência, e outra de alimentos a tentar evitar... Mas, para estes, vou dar-vos alternativas saudáveis que irão satisfazer os vossos filhos.

Nos tempos que correm, não é fácil fugir do «lixo alimentar», já que ele existe por todo o lado e de várias formas e feitios. Não posso deixar de me culpar, pois fui eu que, alguma vez durante a ainda curta vida dos meus filhos, os deixei provar e agora sabem que gostam e pedem. E pedem e gostam, porque a maioria destes alimentos foram feitos para lhes dar o máximo prazer e os viciar. Quanto mais comem, mais querem... Mas podemos desabitua-los de comer estes alimentos, dando-lhes alternativas também elas saborosas. Tento todos os dias fazer este exercício – e eu sei que não é fácil este braço de ferro de não ceder ao que nos pedem... Os alimentos a que chamo «lixo alimentar» são aqueles que têm escondidas quantidades enormes de gordura, sal e açúcar, não têm nada de benéfico, isto é, não têm vitaminas, sais minerais, gorduras e hidratos de carbono bons, mas tudo o que é mau. Para piorar as coisas, nem sequer saciam a fome às crianças, estando elas passado um curto espaço de tempo a pedir mais comida, pois muitos deles até estimulam o apetite. Falo de bolachas, da maioria dos cereais, dos pães com chocolate, das panquecas embaladas, do pão de forma branco, dos *croissants* com sabor a indústria, das batatas de pacote, dos fritos, dos aperitivos salgados, etc.

Nós, pais, queremos que, de manhã, os nossos filhos tomem um bom pequeno-almoço, para irem com energia para a escola, manterem a concentração e o foco nos estudos. Uma taça de cereais será a melhor solução? Já reparou na quantidade de açúcar que o seu filho ingere só numa taça de cereais?

Não podemos esquecer-nos de falar também nas refeições principais: é que na minha geração a piza não estava à distância de um telefonema, logo era muito raro comermos estes alimentos e, quando comíamos, era uma grande festa! Da mesma forma, não havia restaurantes de hambúrgueres espalhados por todo o lado, mesmo à mão de um pedido suplicante dos nossos filhos: «Vá lá, só hoje, mãe.» Ui! Esta frase é aquela que nos põe logo nervosos, verdade?







A obesidade infantil não é só um problema estético, está associada ao desenvolvimento de outras doenças graves, durante a adolescência e a idade adulta, nomeadamente doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, asma, doenças do fígado, apneia do sono e vários tipos de cancro.

As crianças obesas enfrentam ainda graves problemas sociais e psicológicos. Estão mais sujeitas a ataques de *bullying* e outros tipos de discriminação. O que tem consequências na sua autoestima e provoca uma quebra no seu rendimento escolar. Se não receberem apoio especializado, poderão sofrer ainda de depressão ou outras doenças do foro psicológico quando atingirem a idade adulta.

Fonte: <http://www.apcoi.pt/obesidade-infantil/>



Em Portugal, temos à nossa disposição uma variedade de alimentos: carne de vaca, peru, frango, coelho, borrego, porco magro, salmão, atum, cavala, carapaus, sardinhas, polvo, lulas, chocos, marisco, e mesmo outras opções como soja, tofu, *seitan*, etc. Muita variedade de legumes e fruta da época.

Normalmente, o grande problema dos pais são os legumes aos quais as crianças torcem o nariz. O meu filho mais novo não gosta de brócolos, mas estes podem vir disfarçados em esparregado, desfeitos no meio da carne picada, no meio da lasanha, etc. E garanto-vos que eles comem e não reclamam!

### Ouvimos tantas vezes esta frase: «Somos o que comemos.»

Os nossos filhos estão numa fase crucial de desenvolvimento físico e psicológico, e a alimentação é um elemento crucial neste seu crescimento saudável e equilibrado.

Posso dizer-vos que, aos poucos e com muita paciência, tenho vindo a alterar a alimentação dos meus dois rapazes. Sim, ainda vão ao restaurante de *fast food* muito de vez em quando, mas a comida preferida do meu mais velho é nada mais, nada menos do que jaquinzinhos fritos com arroz de grelos!

# ALIMENTOS QUE DEVEMOS CONSUMIR COM REGULARIDADE

## ... LEGUMES ...

Por exemplo:

Couve-roxa | Brócolos | Couve-lombarda | Couve-portuguesa | Couve-galega  
Cebola | Alho | Alho-francês | Cebola roxa | Chalotas | Aipo



## ... GORDURAS POLINSATURADAS ...

Azeite e óleos, por exemplo:  
Óleo de colza, de coco, de linho e de camelina



## ... FRUTOS SECOS ...

Por exemplo:  
Ameixas | Alperces | Passas | Nozes | Amêndoas | Cajus | Avelãs  
Amendoins (neutros ou apenas torrados no forno)



## ... SEMENTES ...

Por exemplo:

Sementes de chia | Sementes de sésamo  
Sementes de girassol | Sementes de abóbora



## ... FIBRAS ...

Pode encontrar fontes de fibras em alimentos como, por exemplo, pera, feijão-preto, alcachofra, abacate, aveia, nozes e legumes em geral.



## ... FRUTA E VEGETAIS ...

Por exemplo:

Tomate | Maçã | Banana | Laranja | Romã | Papaia | Quiwi

Frutos vermelhos e bagas – amoras silvestres, framboesas, mirtilos, bagas de goji, açaí, morangos

Cenoura | Beterraba | Abóbora | Pepino | Agrião



## ... OVO ...



## ... LATICÍNIOS ...

Iogurtes | Queijo | Leite

[Pode usar, em substituição, leite de aveia, de amêndoa ou de arroz.]



## ... ÁGUA ALCALINA ...

Consulte o rótulo da água,  
o pH deve ser superior a 7.



## ... PROTEÍNAS VEGETAIS ...

Por exemplo:

Quinoa | Amaranto | Trigo-sarraceno



## ... ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS ...

Por exemplo:

Coentros | Salsa | Manjeriçao | Canela | Todas no geral



## ... CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS ...

Por exemplo:

Trigo | Arroz | Milho | Centeio | Cevada | Aveia | Pães

Massas | Batata | Inhame | Mandioca



## ... LEGUMINOSAS ...

Por exemplo:

Feijão | Lentilhas | Ervilhas | Soja | Grão-de-bico



## ... ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL ...

Carne (frango, peru, de preferência do campo e biológicos)

Leite | Queijo | Iogurte | Peixe

