


Qual é o tamanho de uma porção?

O presente material serve como um guia para o tamanho das porções de alimentos que oferecemos às nossas crianças no dia-a-dia. O objetivo deste guia não é servir como um menu “ideal” para as crianças. Lembre-se que o apetite varia de criança para criança e de dia para dia, pelo que é importante respeitarmos os seus sinais de fome e de saciedade.

GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO	RECOMENDAÇÃO 1 a 2 ANOS	RECOMENDAÇÃO 3 a 4 ANOS
Frutas e legumes (hortícolas)	5 por dia 	½ unidade de maçã cozida 1 colher de sopa de hortícolas cozidos 5 uvas em quartos 4 palitos de cenoura cozidos	½ a 1 unidade de maçã cozida 2 colheres de sopa de hortícolas cozidos 8 uvas em metades 6 palitos de cenoura
Cereais, derivados e tubérculos	4 por dia 	½ bola de pão pequena 2 a 3 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço humedecidos ½ a 1 batata de tamanho médio 2 colheres de sopa de arroz/massa	½ a 1 bola de pão peq. 3 a 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço humedecidos 1 a 1 e ½ batata de tamanho médio 2 a 4 colheres de sopa de arroz/massa
Carne, peixe, ovos, leguminosas e outras fontes proteicas	2 a 3 por dia 	1 colher de sopa cheia (se tiver muito molho – 1 e ½) 1 pedaço do tamanho de uma carta de baralho – 25g 1 ovo 1 a 2 colheres de sopa de leguminosas cozidas	1 colher de sopa cheia (se tiver muito molho – 2) 1 pedaço do tamanho de uma carta de baralho – 25g 1 ovo 2 a 3 colheres de sopa de leguminosas cozidas
Leite e derivados	3 por dia 	1 chávena de chá de leite (150 ml) 1 iogurte 2 palitos de queijo	1 chávena de chá de leite (150 ml) 1 iogurte 2 palitos de queijo

As crianças não necessitam dos alimentos mencionados abaixo. Procure oferecer estes alimentos com pouca frequência e em pequenas quantidades.

Alimentos com elevado teor de gordura e açúcar	Ocasionalmente 	4 batatas fritas 1 fatia pequena de bolo 1 biscoito simples pequeno 1 colher de sopa de gelado	6 batatas fritas 1 fatia média de bolo 1 biscoito simples 2 colheres de sopa de gelado
---	--	---	---