

LISTA DE SUBSTITUIÇÕES PARA CRIANÇAS COM RESTRIÇÕES ALIMENTARES

CRIANÇAS CELÍACAS (ALÉRGICAS AO GLÚTEN)

Substituições:

Pães → pão sem glúten (à base de arroz, mandioca ou milho).

Biscoitos → biscoito de polvilho, de arroz ou sem glúten.

Bolos → feitos com farinha de arroz, fubá ou amido de milho.

Macarrão → macarrão de arroz, milho ou mandioca.

Sagu → permitido (não contém glúten).

Polenta, arroz, feijão, carnes, frutas e legumes → **mantidos normalmente.**

Obs: crianças com fórmulas infantis exclusivas a esse fim, serão utilizadas para confeccionar as receitas contendo leite.

CRIANÇAS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE (RESTRICÇÃO À LACTOSE)

Substituições:

Leite, leite com cacau, vitamina, leite batido com frutas → leite zero lactose ou bebida vegetal (aveia, arroz, soja).

Manteiga, requeijão → versões zero lactose.

Leite nas receitas (bolos, purês, molhos, risotos, sopas) → substituir por leite sem lactose.

Queijos → versões zero lactose.

Todos os demais alimentos → **mantidos.**

Obs: crianças com fórmulas infantis exclusivas a esse fim, serão utilizadas para confeccionar as receitas contendo leite.

CRIANÇAS COM ALERGIA AO OVO (ALÉRGICOS AO OVO)

Substituições:

Ovos mexidos, cozidos, e preparações com ovos (bolos e massas frescas) → eliminar ou adaptar com substitutos (linhaça, ou farinha de grão-de-bico conforme preparo).

Exemplo: “pão com ovos mexidos” → pão com manteiga, requeijão, geleia de frutas.

“Bolo de banana” → bolo sem ovo (com banana amassada e fermento).

Nas refeições, salada de ovos → substituir por leguminosa (ervilha, lentilha, feijão-branco) ou vegetais.

CRIANÇAS COM APLV (ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA)

Substituições:

Todos os derivados de leite (leite, requeijão, manteiga, queijos, leite com cacau, vitaminas, bolos com leite, purês e molhos com leite) → bebidas vegetais (soja, aveia, arroz).

Manteiga → geleia de frutas sem açúcar;

Purê de batata → feito com bebida vegetal e óleo vegetal.

Molho branco → feito com amido de milho e bebida vegetal.

Biscoitos, bolos e pães → usar versões sem leite e sem traços de leite.

Evitar produtos industrializados com risco de contaminação cruzada.

Obs: crianças com fórmulas infantis exclusivas a esse fim, serão utilizadas para confeccionar as receitas contendo leite.

CRIANÇAS DIABÉTICAS (COM RESTRIÇÃO AOS EXCESSOS DE AÇÚCAR E CARBOIDRATOS)

Será mantido o mesmo cardápio básico, pois não há adição de açúcar.

Atenção especial:

Evitar frutas com alto índice glicêmico em excesso (melancia, manga, banana madura em grande quantidade).

Controlar porções de arroz, batata, aipim, macarrão e polenta (pequenas porções).

Evitar bolos e sagus, mesmo sem açúcar → substituir por frutas ou preparações com aveia.

Keila Cristina Paloschi Wegner

Nutricionista – CRN10 4122