

ADEQUAÇÃO DE CARDÁPIO – Obesidade

Descrição: O tratamento da obesidade consiste em incentivar o consumo de alimentos saudáveis e reduzir o consumo de alimentos com alto valor calórico e gorduras saturadas,

Objetivos da dieta: Incentivar escolhas saudáveis; Reduzir quantidade de gordura e carboidratos da dieta; Fracionar as refeições em intervalos de 2 a 3 horas

Evitar	Substituir por	Outras orientações
1) Biscoito tipo cream cracker ou maisena ou pão	1) Biscoito ou pão integral/diet	Incentivar o consumo de Frutas, Legumes e Verduras (FLV);
2) Leite + achocolatado ou compostos lácteos	2) Leite + achocolatado diet	Dar preferência a alimentos ricos em fibras como as opções integrais e FLV;
3) Embutidos (salsicha, linguiça)	3) Carnes bovina, frango, ovo ou peixe	As frutas podem ser servidas como lanches intermediários;
4) Margarina	4) Geleia diet	Atentar-se ao excesso de sal na comida
5) Alimentos gordurosos em datas comemorativas	5) Receitas/Alimentos especiais	Separar anteriormente porção de outra carne para o dia que a salsicha estiver no cardápio

CARDÁPIO

	BERÇÁRIO MATERNAL	PRÉ-ESCOLA FUNDAMENTAL / EJA I
Almoço	Arroz e Feijão (2/3 da porção)	Arroz e Feijão (2/3 da porção)
	Carne (porção normal)	Carne (porção normal)
	Legumes e verduras (dobro da porção)	Legumes e verduras (dobro da porção)
Sobremesa	Fruta	Fruta
Lanche	Fórmula infantil ou leite	Biscoito integral diet + Leite com achocolatado diet
Pré-janta	Sopa com carne e legumes ou Canja	