



Departamento de Nutrologia

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA

Número de porções ao dia recomendada de acordo com a faixa etária, segundo grupos da Pirâmide Alimentar

Níveis da Pirâmide	Grupo alimentar	Idade 6 a 11 meses	Idade 1 a 3 anos	Idade Pré-escolares	Idade adolescentes
1	Cereais, pães, tubérculos e raízes	3	5	5	5 a 9
2	Verduras e legumes • Frutas	3 • 3	3 • 4	3 • 3	4 • 5
3	Leites, queijos e iogurtes • Carnes e ovos • Feijões	3 • 2 • 1	3 • 2 • 1	3 • 2 • 1	3 • 2 • 1
4	Óleos e Gorduras • Açúcar e Doce	2 • 0	2 • 1	1 • 1	1 • 2

Pirâmide Alimentar



Quantidade de alimentos que representa 1 porção

Pães, Cereais, Tubérculos, Raízes

- 1 1/2 colheres de sopa de alpim cozido ou macaxeira ou mandioca ou 2 colheres de arroz branco cozido ou aveia
- 1 unidade batata cozida
- 1/2 unidade pão tipo "francês"
- 3 unidades biscoito de leite ou biscoito tipo "cream-craker"
- 4 unidades de biscoito tipo "maria" ou "maisena"

Frutas

- 1/2 unidade de banana nanca ou caqui ou fruta conde
- 1 unidade de caju ou carambola ou kiwi ou laranja ou pêra ou laranja lima ou nectarina ou pêssego
- 2 unidades ameixa preta / vermelha ou limão
- 4 gomos de laranja bahia ou seleta
- 9 unidades de morango

Verduras, legumes, hortaliças

- 1 colher de sopa de beterraba crua ralada ou cenoura crua ou chuchu cozido ou ervilha fresca ou couve manteiga cozida
- 2 colheres de sopa de abacrinha ou brócolis cozido

- 2 fatias de beterraba cozida
- 4 fatias de cenoura cozida
- 1 unidade de ervilha torta ou vagem
- 8 folhas de alface

Leguminosas

- 1 colher de sopa de feijão cozido ou ervilha seca cozida ou grão de bico cozido
- 1/2 colher de sopa de feijão branco cozido ou lentilha cozida ou soja cozida

Carne bovina, frango, peixes, ovos

- 1/2 unidade de bife bovino grelhado ou filé de frango grelhado ou omelete simples ou ovo frito ou sobrecoxa de frango cozida ou hambúrguer
- 1 unidade de espelinho de frango ou ovo cozido ou moela
- 2 unidades de coração de frango
- 1 filé de merluza ou pescada cozida
- 1/2 unidade de peito de frango assado ou sobrecoxa ou coxa
- 1/2 fatia de carne bovina cozida ou assada
- 2 colheres de sopa de carne bovina moída refogada

Leites, queijos e iogurtes

- 1 xícara de chá de leite fluido
- 1 pote de bebida láctea ou iogurte de frutas ou iogurte de polpa de frutas
- 2 potes de leite fermentado ou queijo tipo "petit suisse"
- 2 colheres de sopa de leite em pó integral
- 3 fatias de mussarela
- 2 fatias de queijo minas ou pasteurizado ou prato
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão

Óleos e gorduras

- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva ou óleo de soja ou milho ou girassol
- 1 colher de sobremesa de manteiga ou margarina

Açúcares

- 1/2 colher de sopa de açúcar refinado
- 1 colher de sopa de doce de leite cremoso ou açúcar mascavo grosso
- 2 colheres de sobremesa de geléia
- 3 colheres de chá de açúcar cristal