

CENTRO UNIVERSITÁRIO ADVENTISTA DE SÃO PAULO

CAMPUS SÃO PAULO

CURSO DE NUTRIÇÃO

**AVALIAÇÃO E COMPARAÇÃO DO ALMOÇO DA  
MERENDA ESCOLAR OFERECIDA A PRÉ-  
ESCOLARES DE ESCOLAS PÚBLICAS E  
PARTICULARES DO CAPÃO REDONDO– SÃO  
PAULO/SP**

EVELIN MELO DE OLIVEIRA

ROBERTA MARIA

SÃO PAULO

2009

EVELIN MELO DE OLIVEIRA

ROBERTA MARIA

**AVALIAÇÃO E COMPARAÇÃO DO ALMOÇO DA  
MERENDA ESCOLAR OFERECIDA A PRÉ-  
ESCOLARES DE ESCOLAS PÚBLICAS E  
PARTICULARES DO CAPÃO REDONDO – SÃO  
PAULO/SP**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado para obtenção do título de  
bacharel em Nutrição, pelo Centro  
Universitário Adventista de São Paulo,  
campus São Paulo.

Orientadora: Ms. Thaíz Mattos Sureira

SÃO PAULO

2009

Trabalho de Conclusão de Curso elaborado por Evelin Melo de Oliveira e Roberta Maria, para obtenção do título de Bacharel em Nutrição sob o título “Avaliação e comparação do almoço da merenda escolar oferecida a pré-escolares de escolas públicas e particulares do Capão Redondo - São Paulo/SP”, apresentado e aprovado no dia 18 de maio de 2009, por banca composta pelos seguintes membros:

---

Prof<sup>a</sup>. Dr. Janisse de Oliveira

---

Prof<sup>a</sup>. Ms. Thaiz Mattos Sureira

Dedicamos este trabalho à Deus, por ter nos acompanhado até aqui e à nossos pais, que sempre nos apoiou e incentivou em todos momentos.

## **AGRADECIMENTOS**

- A Deus, que providenciou tudo para chegarmos até aqui, nos acompanhou e sempre tem nos direcionado;
- A nossas famílias que sempre nos apoiou e incentivou em todos momentos dessa jornada acadêmica, em especial, aos pais, que disponibilizou tudo para que chegássemos até aqui;
- As instituições que nos apoiaram e nos cederam os cardápios para que pudéssemos realizar esse trabalho;
- A prof<sup>as</sup> Thais Mattos Sureira que não só nos orientou, mas nos cedeu seu amplo conhecimento nessa magnífica área da Nutrição;
- Ao UNASP, por nos disponibilizar a realização desse estudo, e também seus professores, por todo conhecimento transmitido esses anos;

### **Roberta**

- Agradeço principalmente a Deus por ter me dado meus pais, agradeço ao meu pai por acreditar e “financiar” o meu sonho, a minha mãe pelo apoio dado e pelas longas horas de oração a meu favor e aos meus irmãos por me “esperarem” e acreditar em mim;
- As escolas que nos apoiaram e nos receberam de braços abertos;
- As amigas: Arlete Luciana pela paciência e compreensão, a Stephanny Soffia pela amizade e “desapego” do notebook para pesquisarmos esse trabalho, a Natália (etanol) pelas madrugadas ao nosso lado e apoio incondicional e a Thaíse (Piri) pelo apoio “psicológico”.
- E a Evelin que mesmo não me conhecendo me apoiou e recebeu de braços abertos começando assim uma amizade para toda vida.

## RESUMO

Foi avaliado o cardápio do almoço oferecido a pré-escolares de seis instituições de ensino, das quais três eram públicas e três particulares, localizadas em um bairro da Zona Sul no município de São Paulo- SP. Foi calculado o valor calórico total do cardápio de uma semana servido nas instituições selecionadas, além dos macros e micros nutrientes especificamente vitamina A, C e D. Além dos minerais Ferro, Cálcio e Zinco. Nos resultados obtidos, foi observado que os macros nutrientes encontravam-se dentro da média que determina o PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar). Em algumas instituições particulares a média de calorias apresentou-se um pouco acima do recomendado pelas DRIs (Dietary Reference Intake), juntamente com a vitamina C. Concluiu-se que os cardápios de cada dia foram elaborados com o objetivo de atender as necessidades nutricionais dos pré-escolares e que dentro do possível os mesmos alcançaram seus objetivos.

**Palavras Chave:** merenda, pré-escolares, avaliação, cardápio, consumo alimentar.

## **ABSTRACT**

Was evaluated from the menu lunch offered at pre-school of six educational institutions, of which three were public and three private, located in a neighborhood of the South Zone in the city of São Paulo-SP. It calculated the total caloric content of menu served a week in selected institutions, in addition to macro and micro nutrients especially vitamin A, C and D. Besides the minerals Iron, Calcium and Zinc. The results, it was observed that the macro nutrients were within the average that determines the PNAE (National School Nutrition Program). In private institutions the average number of calories came a little above the recommended by the DRIs (Dietary Reference Intake) together with vitamin C. It was concluded that the menus for each day were made with the objective to meet the nutritional needs of pre-school and within that they can reach their goals.

**Keywords:** snacks, pre-school, rating, menu, food consumption.

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1- Valor médio de calorias e macronutrientes do cardápio de uma semana (almoço) das escolas particulares.....

Tabela 2- Valor médio de calorias e macronutrientes do cardápio de uma semana (almoço) das escolas públicas.....

Tabela 3- Valor médio de micronutrientes do cardápio de uma semana (almoço) das escolas particulares.....

Tabela 4- Valor médio de micronutrientes do cardápio de uma semana (almoço) das escolas públicas.....



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>3</b>
<b>2.1 OBJETIVO GERAL.....</b>	<b>3</b>
<b>2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....</b>	<b>3</b>
<b>3 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>4</b>
<b>4 METODOLOGIA.....</b>	<b>6</b>
<b>4.1 LOCAL.....</b>	<b>6</b>
<b>4.2 QUESTÕES ÉTICAS.....</b>	<b>6</b>
<b>4.3 COLETA DE DADOS.....</b>	<b>6</b>
<b>4.4 ANÁLISE DOS DADOS.....</b>	<b>7</b>
<b>4.5 APRESENTAÇÃO DOS DADOS.....</b>	<b>7</b>
<b>5 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....</b>	<b>8</b>
<b>5.1 O PRÉ-ESCOLAR E SUA ALIMENTAÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>5.2 ESCOLHA DOS ALIMENTOS DOS PRÉ-ESCOLARES.....</b>	<b>9</b>
<b>5.3 DESENVOLVIMENTO DOS PRÉ-ESCOLARES.....</b>	<b>9</b>
<b>5.4 O PRÉ-ESCOLAR E AS INSTITUIÇÕES DE ENSINO.....</b>	<b>10</b>
<b>5.5 A MERENDA ESCOLAR OFERECIDA AOS PRÉ-ESCOLARES..</b>	<b>10</b>
<b>5.6 NECESSIDADES ENERGÉTICAS DOS PRÉ-ESCOLARES.....</b>	<b>11</b>
<b>5.7 MINERAIS PARA PRÉ-ESCOLARES.....</b>	<b>12</b>
<b>5.8 VITAMINAS PARA PRÉ-ESCOLARES.....</b>	<b>13</b>
<b>6 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....</b>	<b>15</b>
<b>7 CONCLUSÃO.....</b>	<b>22</b>
<b>8 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>24</b>
<b>9 APÊNDICES.....</b>	<b>26</b>
<b>10 ANEXOS.....</b>	<b>27</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O crescimento é um processo contínuo, porém não constante, que ocorre por toda a vida dos seres vivos, é resultado da divisão celular e do aumento do tamanho das células, com conseqüente aumento das estruturas e massas corporal do indivíduo, sendo modulado pela interação de fatores genéticos, ambientais, constitucionais e nutricionais (LOPES, 2004).

A velocidade de crescimento declina durante a fase pré-escolar, que abrange crianças de 2 a 6 anos de idade. O apetite e a ingestão alimentar diminuem tornando-se imprevisível. Quase sempre limitam a variedade de alimentos ingeridos, diminuem o consumo de vegetais e carnes, têm preferências por doces e guloseimas, prolongam muito as refeições e se distraem com facilidade (SILVA, 2007).

Na sociedade em que vivemos a cada dia é mais normal as crianças de idade pré-escolar freqüentar escolas e creches tornando essas instituições o local onde muitos fazem as suas principais refeições entre elas o almoço, por esse motivo hoje em dia a merenda escolar contribui em mais de 30% da ingestão total de nutrientes na dieta do pré-escolar (KRAUSE, 2003).

Nessa faixa etária o cuidado relativo à qualidade dos alimentos deve merecer ainda maior atenção do que na fase anterior (período após o 1º ano), pois a criança já seleciona de forma muito mais nítida o próprio alimento. Também nessa faixa a influência externa se fará sentir de forma bastante acentuada, terá também acesso as lancherias das escolas, aos vendedores de guloseimas, aos lanches dos colegas que nem sempre primam por um bom aspecto nutricional, quando não as próprias merendas servidas pelas escolas, que freqüentemente ignoram o valor de alimentação natural e integral, fornecendo sucos artificiais adoçados com açúcar refinado, pães brancos, doces e outros tantos alimentos inadequados. (GONSALVES ,1986a)

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), implantado em 1955, garante, por meio da transferência de recursos financeiros, a alimentação escolar dos alunos de toda a educação básica (educação infantil, ensino fundamental e

ensino médio) matriculados em escolas públicas e filantrópicas (BRASIL, PNAE 1955).

O objetivo do programa é atender as necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, bem como promover a formação de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, PNAE 1955).

A merenda escolar deve ser antes de tudo, bem planejada em sua composição e forma, de acordo com as necessidades e recomendações para este grupo etário, em pleno processo de crescimento e desenvolvimento (CORSO,1993).

O cardápio escolar, sob responsabilidade dos estados, do Distrito Federal e dos municípios, deve ser elaborado por nutricionista habilitado, com o acompanhamento do CAE, e ser programado de modo a suprir, no mínimo, 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias dos alunos das creches e escolas indígenas e das localizadas em áreas remanescentes de quilombos, e 15% (quinze por cento) para os demais alunos matriculados em creches, pré-escolas e escolas do ensino fundamental, respeitando os hábitos alimentares e a vocação agrícola da comunidade (BRASIL, PNAE 1955).

Visando esse aumento de pré-escolares em instituições de ensino e o aporte calórico e nutricional que a merenda escolar deve oferecer, esse trabalho de conclusão de curso tem como objetivo avaliar qualitativamente e quantitativamente a merenda escolar, especificamente o almoço, oferecido aos pré-escolares de redes públicas e particulares, verificando se as mesmas encontram-se adequadas às necessidades calóricas e nutricionais dessa faixa etária comparando os cardápios das escolas públicas e particulares, avaliando assim qual tipo de instituição oferece a merenda escolar mais adequada a essa faixa etária.

## **2 OBJETIVO**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Avaliar e comparar quanti e qualitativamente o cardápio do almoço da merenda escolar oferecida a pré-escolares de três escolas públicas e três escolas particulares.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Verificar se o almoço servido na merenda escolar está oferecendo o aporte nutricional necessário à faixa etária estudada de calorias, macro e micro nutrientes: proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas A,C,D e os minerais: ferro, cálcio e zinco;

Comparar os resultados obtidos entre as escolas particulares e públicas.

### 3 JUSTIFICATIVA

Na atualidade, com o aumento do número de pré-escolares em escolas e creches, a merenda escolar torna-se de suma importância para essa faixa etária, de dois a seis anos de idade (NUNES e BREDA 2001).

Muitas instituições têm consciência da importância de uma boa nutrição e dos hábitos alimentares das crianças, mas nem todas conhecem tão profundamente ou são tão escrupulosos com relação a nutrição (MOLONEY, 1992a).

Segundo a lei que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, a educação escolar tem por objetivo a formação do homem, e não é possível formar um ser humano sem se preocupar com uma alimentação e uma nutrição adequada (PASCHOA, 1975a).

Por volta dos 4 anos, os pré-escolares normalmente são capazes de comer quase tudo que a família consome, a criança costuma tomar 4 refeições ao dia, os pré-escolares sentem prazer em se servir a mesa, apesar de não terem muita segurança. Em algumas refeições, eles insistem que podem fazer tudo por si mesmos, e em outras parecem regredir, requerendo muita atenção e auxílio para terminar a refeição, precisando até ser dispensados mais cedo. Outra característica comum entre os pré-escolares é certa suscetibilidade a tudo o que escutam e enxergam a sua volta, eles começam a imitar os bons e maus comportamentos (MOLONEY, 1992b).

Instituições que educam crianças devem valorizar as refeições servidas. Quando certos grupos de alimentos não estão sendo aceitos, precisam ser mais trabalhados por meio de orientações e atividades pedagógicas, para que sejam escolhidos e ingeridos com prazer. As escolhas alimentares são experiências aprendidas e a familiaridade com o alimento é fator preponderante para aceitação ou rejeição e aprender-se a gostar do que está disponível (MAGALHÃES, 2002a).

As escolas devem oferecer alimentação equilibrada e orientar seus alunos para a prática de bons hábitos alimentares, pois a criança bem alimentada apresenta

melhor rendimento escolar, atinge o equilíbrio necessário para seu crescimento e desenvolvimento (NUNES e BREDA 2001).

Não esqueçamos de que a boa nutrição é base do desenvolvimento futuro e da saúde global do indivíduo, em seu sentido mais pleno: de perfeito bem-estar físico, mental e social (GONSALVES, 1986b).

Quanto mais deficiente o estado nutricional, mais difícil para a criança beneficiar-se da educação e da vida escolar. A merenda escolar deve servir para um propósito duplo: provisão direta de alimentos e oportunidade de uma base prática para educação nutricional. (MAGALHÃES, 2002b).

A merenda escolar representa o consumo de alimentos fora do círculo familiar representando assim algo novo. Se esse aspecto de novidade associar-se a idéia de que o que é oferecido na escola é correto, não há como deixar de reconhecer a importância que uma merenda de qualidade nutricional assume na elaboração de um cardápio de merenda oferecida a pré-escolares (VASCONSELOS, 2008).

A escola é indiscutivelmente o melhor agente para promover a educação nutricional, uma vez que é na infância que se fixam atitudes e práticas alimentares difíceis de modificar na fase adulta. O nutricionista que atua no Programa de Alimentação Escolar deve estar atento para aproveitar todas as oportunidades educativas que surgirem, com o objetivo de promover a saúde da população (MAGALHÃES, 2002c).

## **4 METODOLOGIA**

### **4.1 LOCAL**

Foi realizada a coleta de cardápios semanais de seis instituições de ensino infantil, da qual três públicas e três particulares, que atendia a pré-escolares, de 2 a 6 anos de idade, oferecendo como principal merenda o almoço. As mesmas encontram-se localizadas na cidade de São Paulo, no bairro Capão Redondo, Zona Sul.

### **4.2 QUESTÕES ÉTICAS**

O trabalho de coleta de dados foi iniciado após aprovação do comitê de ética do Centro Universitário Adventista de São Paulo, campus São Paulo, com termo de consentimento das instituições (anexo 1).

Foi feito contato com a direção das escolas selecionadas e os diretores assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido que permitia a coleta dos cardápios para cálculos e análises (anexo 2)

### **4.3 COLETA DE DADOS**

A coleta de dados, nas instituições que não tinha nutricionista responsável, incluiu acompanhamento no momento de servir a refeição, utilizando-se para a per capita, medidas caseiras.

Nas instituições que tinham o profissional responsável (nutricionista), foram recolhidos os cardápios e o per capita servido a cada criança.

Foram anotados os alimentos oferecidos no almoço de uma semana das instituições de segunda a sexta, totalizando cinco refeições semanais.

Foram analisados cinco cardápios semanais, totalizando trinta cardápios diários.

Esses cardápios atendem um total de 176 crianças na faixa etária de dois a seis anos. Desses 80 são das instituições particulares e 96 das instituições públicas.

#### **4.4 ANÁLISES DOS DADOS**

A análise dos dados foi efetuada utilizando-se o software Avanutri online® versão demonstrativa para cálculo das dietas, para construção do banco de dados e obtenção dos percentuais das dietas (Anexo 3).

A partir da listagem do almoço consumido pelos pré-escolares durante uma semana foram calculados Valor Calórico Total, Hidrato de Carbono, Lipídio, Proteína, Vitamina A, Vitamina C, Vitamina D, Ferro, Cálcio e Zinco.

O fato de ter-se escolhido analisar esses micronutrientes atribui-se ao fato de a hipovitaminose A e a Anemia serem considerados problemas de saúde pública no Brasil (CHEMIM e MURA 2007).

Optou-se por conhecer a adequação desses nutrientes, incluindo a vitamina C para melhor absorção do ferro não heme e a vitamina D para absorção do cálcio, pois o mesmo é necessário para a manutenção do osso em crescimento. O zinco foi escolhido pois sua deficiência pode resultar em déficit do crescimento e diminuição do apetite.

#### **4.5 APRESENTAÇÃO DOS DADOS**

Para o cálculo dos cardápios utilizamos o software Avanutri online versão demonstrativa e comparamos os resultados com as DRIs (Dietary Reference Intake) para a faixa etária estudada

Foram calculados os macro nutrientes (proteína, carboidrato e lipídio) os micro nutrientes (vitaminas A, C, e D) e os minerais (cálcio, ferro e zinco).



## 5 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 5.1 O PRÉ-ESCOLAR E SUA ALIMENTAÇÃO

A fase pré-escolar é o período ideal para se começar a ensinar os princípios da boa nutrição de forma consciente e conscienciosa. As crianças nessa idade são receptivas e desejosas, as preferências e hábitos dos pré-escolares também refletem seu senso de independência (EUCLYDES, 2005).

GOUVEIA, em 1999, diz que a criança, nessa idade, é capaz de consumir praticamente todos os alimentos utilizados pela família ou até mesmo o que lhe é oferecido fora de casa.

A prática alimentar baseada numa dieta balanceada desde a infância é fundamental para o crescimento saudável e o desenvolvimento intelectual, visando inclusive a prevenção de distúrbios nutricionais, como anemia ferropriva, desnutrição e ou obesidade, além de reduzir os riscos para manifestação de doenças futuras (GAGLIONE, 2003a).

Com uma alimentação variada e equilibrada, em geral, a criança pré-escolar pode ingerir todos os nutrientes necessários para garantir um crescimento adequado, para isso é necessário estabelecer rotina para alimentação por meio de horários definidos e regulares (CHEMIM e MURA 2007a).

A alimentação do pré-escolar deve focar basicamente dois aspectos:

Quantitativo: que se refere à disponibilidade de alimentos para atender a criança.

Qualitativo: que se refere a qualidade do alimento que estará disponível (PASCHOA, 1975b).

A prática alimentar baseada numa dieta balanceada desde a infância é fundamental para o crescimento saudável e o desenvolvimento intelectual, visando inclusive a prevenção de distúrbios nutricionais, como anemia ferropriva, desnutrição e ou obesidade, além de reduzir os riscos para manifestação de doenças futuras (GAGLIONE, 2003b).

## **5.2 ESCOLHAS DOS ALIMENTOS DOS PRÉ-ESCOLARES**

Dados da investigação sugerem que as crianças não estão dotadas de uma capacidade inata para escolher alimentos em função do seu valor nutricional, pelo contrário, os seus hábitos alimentares são aprendidos através da experiência, da observação e da educação. O papel da família na alimentação e na educação alimentar das crianças e adolescentes é portanto inquestionável. Mas, para além da família, a escola e, em especial, o jardim de infância assumem uma particular importância, na medida em que podem oferecer um contexto de aprendizagem formal sobre esta e outras matérias, complementando o papel familiar (NUNES e BREDA 2001).

Nas situações do não funcionamento familiar tradicional, ou carência económica grave, a escola é, por vezes, a principal oportunidade para a aprendizagem de princípios e de comportamentos alimentares saudáveis, bem como para supri-lo de algumas carências alimentares. Atualmente, sobretudo em meio urbano, as crianças de idade pré- escolar é, cada vez em maior número, acolhida em jardins de infância, locais em que recebem uma parte importante da sua alimentação diária e adquirem os primeiros conhecimentos sobre a importância de uma alimentação saudável (NUNES e BREDA 2001)

## **5.3. DESENVOLVIMENTO DO PRÉ-ESCOLAR**

Durante o período pré-escolar – dos 2 aos 6 anos – em que se verifica um crescimento acentuado, embora de ritmo mais ou menos constante, a qualidade da alimentação é determinante, para a maturação orgânica e a saúde física e psicossocial. Sendo um período menos vulnerável aos atrasos de crescimento por má nutrição do que os dois primeiros anos de vida é, no entanto, particularmente importante, porque é durante ele que muitos dos comportamentos relacionados com a alimentação se adquirem e muitos dos erros alimentares do adulto se iniciam como seja o excesso de ingestão de doces e gorduras, acompanhados por um déficit de ingestão de hortaliças, legumes e frutos. Trata-se, portanto, de um período ótimo para o início da educação alimentar (NUNES e BREDA 2001).

#### **5.4. O PRÉ-ESCOLAR E AS INSTITUIÇÕES DE ENSINO**

Alguns estudos têm chamado a atenção para as vantagens da análise do estado nutricional de crianças a partir das instituições que elas freqüentam como creches e escolas. O interesse em conhecer a magnitude dos problemas nutricionais das crianças que freqüentam essas instituições, reside na possibilidade de identificar a distribuição dos distúrbios nutricionais, de monitorar desigualdades sociais em saúde e, especialmente, de possibilitar a identificação de necessidades de implementação de ações específicas e diferenciadas de nutrição e saúde.

Os pré-escolares, que já freqüentam instituições de ensino, nessa fase começam a sofrer influências não só da família, mas também de colegas e principalmente professores (NUNES E BREDA 2001).

O professor possui a principal característica que garante o sucesso do educador: a identificação com o grupo alvo. Além disso, a convivência diária e a oportunidade de estar presente em alguns momentos da alimentação também facilitam o processo. Por outro lado, é essencial o domínio técnico do assunto e, infelizmente, nem todos os professores estão capacitados para tal. Assim, a presença do nutricionista na escola permite a ação multidisciplinar. Estudos indicam que quando a nutrição está integrada diariamente à escola, os professores ensinam mais nutrição durante o ano letivo do que quando apresentado como um tema separado (JUZWIAK e COMELLI 2004).

#### **5.5. A MERENDA ESCOLAR OFERECIDA AOS PRÉ-ESCOLARES**

A merenda escolar deve ser saudável, completa, variada e agradável e deve observar as leis da nutrição em: proporcionalidade, moderação, variedade e adequação (MAZZILLI, 1987).

A quantidade de alimentos que devem ser ingeridos diariamente depende fundamentalmente da idade, sexo e grau de atividade física desenvolvida na vida diária de cada pessoa (NUNES e BREDA 2001).

Existem alimentos que devem ser ingeridos diariamente a fim de fornecerem nutrientes essenciais ao bom funcionamento do organismo e que este não é capaz de fabricar por si próprio, a partir de outros nutrientes. Todos os grupos de alimentos contribuem com nutrientes essenciais. Estes incluem determinados tipos de proteínas, presentes principalmente no grupo das carnes, peixes, ovos e mariscos, chamadas aminoácidos essenciais, determinado tipo de gorduras, em especial o ácido oléico e outros ácidos essenciais, presentes no azeite e outras gorduras vegetais e os denominados micronutrientes – as vitaminas e os sais minerais. Como em outras fases da vida, um padrão alimentar equilibrado é adequado às necessidades da criança em idade pré-escolar (BRASIL, 2003).

É necessária uma atenção especial aos micro e macros nutrientes que compõe a alimentação do escolar, os minerais e vitaminas são necessários para o crescimento e desenvolvimento normais. Com uma alimentação variada e equilibrada, em geral, a criança pré-escolar pode ingerir todos os nutrientes necessários para garantir um crescimento adequado. (KRAUSE, 2003a)

## **5.6. NECESSIDADES ENERGÉTICAS DOS PRÉ-ESCOLARES**

As necessidades de energia de uma criança são determinadas com base no metabolismo basal, taxa de crescimento e atividade. A energia dietética deve ser suficiente para assegurar o crescimento e poupar proteína de ser utilizada como fonte de energia, sem que os resultados sejam excessivos e levem a criança a uma futura obesidade (GOUVEIA, 1999).

As necessidades de energia da criança dependem das necessidades impostas pelas funções do organismo (manter a temperatura, respirar, movimentar-se), pelo crescimento e também pelo dispêndio de energia inerente à atividade física que, no período pré-escolar, pode ser muito intensa. As necessidades médias de energia variam entre 1300 calorias, para as crianças de três anos de idade, e 1700 calorias, para as crianças no final dos 6 anos, uma proporção sugerida de energia é 50 a 60% como carboidrato, 25 a 35% como gordura e 10 a 15% como proteína (KRAUSE, 2003b).

A ingestão de energia para crianças saudáveis, em crescimento, da mesma idade e sexo, varia dependendo principalmente do seu nível de atividade (KRAUSE, 2003c).

### **5.7. MINERAIS PARA PRÉ-ESCOLARES**

A criança na idade pré-escolar ainda constitui um grupo de risco para a ocorrência de anemia ferropriva, que pode exercer um impacto negativo sobre o crescimento e desenvolvimento infantil (CHEMIM e MURA 2007b).

Devido às preferências alimentares dos pré-escolares, KRAUSE em seu relato de 2003, diz que a dieta da criança pode não ser rica em alimentos que contêm ferro. As ingestões recomendadas devem considerar a absorção relativa, assim como a quantidade de ferro nos alimentos.

A partir dos 2 anos de idade é possível suprir as necessidades de ferro por meio da alimentação desde que se estabeleça um hábito alimentar adequado, com consumo de alimentos ricos em ferro assim visando dar uma melhor absorção do ferro dos alimentos e também a sua biodisponibilidade, recomenda-se aumentar o consumo de ferro heme; aumentar o consumo de ácido ascórbico(vitamina C) e diminuir o consumo dos inibidores da absorção de ferro durante a refeição (CHEMIM e MURA 2007c).

Para este grupo etário o cálcio é necessário para mineralização adequada e manutenção do osso em crescimento. Como não há evidências científicas suficientes para estimar o EAR, e sem o EAR não se calcula a RDA, uma AI de 800mg/dia foi recomendada para crianças de 3 a 8 anos de idade. A necessidade real depende das taxas individuais de absorção e fatores da dieta tais como quantidade de proteína, vitamina D e fósforo. A retenção de cálcio nas crianças entre dois a 8 anos de idade totaliza aproximadamente 100mg/dia. Como leite e outros produtos de laticínios são a fonte primária de cálcio, as crianças que não o consomem ou apenas quantidades limitadas desse alimentos, estão em risco de deficiência de cálcio(KRAUSE, 2003d).

O zinco é essencial para o crescimento; a deficiência do mesmo pode resultar em insuficiência de crescimento, falta de apetite, acuidade do paladar diminuída e cicatrização de feridas prejudicadas. Uma recomendação de 10 mg/dia de zinco é o suficiente, mas como as melhores fontes de zinco são carnes e frutos do mar, algumas crianças podem ter regularmente uma ingestão menor. A deficiência marginal de zinco foi relatada em crianças de idade pré-escolar em famílias de média e baixa renda (KRAUSE, 2003e).

### **5.8. VITAMINAS PARA PRÉ-ESCOLARES**

A vitamina D é necessária pra a absorção de cálcio e sua deposição nos ossos. Como esse nutriente também está disponível a partir da ação da luz solar nos tecidos subcutâneos, a quantidade necessária a partir de fontes dietéticas depende de fatores não dietéticos tais como fatores geográficos e tempo passado fora de casa. As crianças que vivem em áreas tropicais podem precisar de nenhuma vitamina D dietética, ou apenas 2,5mg ou menos para utilização ótima do cálcio (KRAUSE 2003f).

A qualidade da dieta comumente consumida pelos pré-escolares caracteriza-se pela introdução de alimentos pobres em vitamina A, os mesmos contribuem para um maior risco de hipovitaminose A nesse grupo etário, com sérias conseqüências para a saúde e sobrevivência infantil, além disso, o crescimento rápido e as patologias de ocorrência freqüente nesse grupo etário, tais como infestações intestinais por parasitas e infecções intestinais, que prejudicam a absorção intestinal de vitamina A; infecções respiratórias, tuberculose e sarampo, que aumentam a demanda metabólica do nutriente e a desnutrição, que interfere no estoque, no transporte e na utilização. Segundo a OMS a hipovitaminose A é considerado um grave problema de saúde pública. O ministério da saúde reconhece que a carência de vitamina A é um sério problema de saúde pública e estão associados 23% das mortes por diarreia em crianças brasileiras (CHEMIN e MURA 2007 d).

A vitamina C estimula o sistema imunológico promove maior resistência às infecções, auxilia no processo de cicatrização de feridas e retarda o envelhecimento precoce (CHEMIM e MURA 2007)

As fontes de vitamina C são predominantemente frutas e hortaliças, as quais sofrem influência na concentração, na forma de maturação e condições em que foi armazenada, essa vitamina também consegue manter sua estabilidade bem como em sucos e polpas processadas (CHEMIM e MURA 2007)

O consumo de vitamina C durante as refeições aumenta a absorção do ferro presente nos alimentos, ajudando na prevenção da anemia nas crianças e adultos. A criança que não receber quantidades diárias suficientes de vitamina C ficará mais propensa a apresentar comprometimento da pele, anemia, sangramento das gengivas, má cicatrização das feridas, perda de dentes, fragilidades dos ossos e baixa resistência às infecções. A carência também pode levar a criança a apresentar dificuldades no aprendizado, na concentração e memória (CHEMIM E MURA, 2007).

## 6 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

O PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) determina que a merenda escolar deva oferecer de 15 a 30% do total calórico que o pré-escolar ingere ao dia, a criança pré-escolar necessita de um total de 1800 kcal ao dia, sendo assim, o almoço oferecido na merenda do pré-escolar deve oferecer de 270 a 540 Kcal.

Sendo assim, separamos as escolas públicas e particulares e calculamos a média de calorias, macro e micro nutrientes do cardápio de cinco dias consecutivos oferecido aos pré-escolares matriculados nessas instituições.

As análises completas são encontradas no [anexo.....](#)

Tabela1 - Valor médio de micronutrientes do cardápio de uma semana (almoço) das escolas particulares.

Nutrientes	ESCOLA A	ESCOLA B	ESCOLA C
Calorias (Kcal)	407,38 (327,22 – 559,47)	692,08 (489,05 – 814)	222,75 (129,82 – 303,86)
Carboidratos (%)	69,82% (59,27 – 78,67)	63,64% (57,86 – 63,48)	51,67% (40,49 – 66,95)
Proteínas (%)	13,08% (10,42 – 16,54)	12,06% (8,98 – 14,57)	27,83% (17,49 – 52,49)
Lipídios (%)	17,09% (8,52 – 24,19)	24,29% (13,24 – 31,68)	20,55% (7,31 – 34,71)



Tabela2 – Valor médio de micronutrientes do cardápio de uma semana (almoço) das escolas públicas.

Nutrientes	ESCOLA D	E S C O L A E	ESCOLA F
Calorias (Kcal)	384,51 (265,07 – 496,59)	286,42 (215,04 – 497,92)	285,38 (197,59 – 383,05)
Carboidrato (%)	59,29% (52,88 – 67,77)	68,90% (50,82 – 83,13)	46,87% (32,63 – 58,24)
Proteínas (%)	21,54% (18,02 – 30,66)	13,69% (10,43 – 18,93)	33,26% (20,09 – 42,70)
Lipídios (%)	17,16% (6,47 – 21,08)	17,40% (5,57 – 36,47)	19,86% (5,91 – 38,29)

Determinar a quantidade de energia oferecida aos pré-escolares é importante, pois é visto que a mesma determina a adequação de outros nutrientes na dieta. Se a ingestão de energia esta adequada os outros nutrientes provavelmente estarão dentro da faixa adequada.

Foi observado que dentro das escolas particulares, somente a escola A ficou dentro da média que determina o PNAE, ou seja, ofereceu entre 15 e 30% da necessidade calórica que o pré- escolar necessita. A escola B ultrapassou o limite determinado e a escola C ficou abaixo do recomendado.

Nas escolas públicas observamos que as três instituições D, E e F estão dentro do recomendado pelo PNAE, oferecendo assim as calorias necessárias nesta refeição.

Observou-se que nas escolas particulares os percentuais de hidrato de carbono permaneceram dentro do recomendado pela OMS 2003(Organização Mundial da Saúde) que é entre 55 a 75%. Já nas escolas públicas uma instituição a escola F não atingiu o mínimo recomendado pela OMS ficando abaixo dos 55%. As escolas D e E ficaram dentro da media do recomendado.

A deficiência de proteína é incomum nas crianças pré-escolares. As crianças com maior probabilidade de estar em risco de ingestão protéica inadequadas são aquelas com dietas vegetarianas estritas inadequadas ou múltiplas alergias alimentares ou que possuam seleções alimentares limitadas devido a dietas da moda, problemas comportamentais ou acesso limitado ao alimento (NUNES e BREDA, 2001).

Os pré-escolares apresentam uma demanda protéica aumentada, pois a proteína serve pra promover o crescimento, manutenção e reparação dos tecidos (WOISKI 1994).

A OMS determina que a porcentagem de proteína deva estar entre 10 a 15%.

Nas escolas particulares todas ficaram dentro do recomendado pela OMS, já nas escolas públicas as escolas D e F ultrapassaram a porcentagem determinada pela OMS.

Em situações de restrições calóricas as proteínas são utilizadas como fonte de energia, desviando-se de suas verdadeiras funções. Sendo assim um prejuízo para as instituições, pois este é o grupo alimentar que possui o maior valor de compra.

A OMS determina que o lipídio na dieta deva estar entre 15 a 30 %.

O lipídio é um nutriente importante, pois além de fornecer energia, ele auxilia na absorção das vitaminas lipossolúveis- A, D E K- além de ser responsável pelo fornecimento dos ácidos graxos essenciais como linoléico e linolênico.

As escolas analisadas, tanto as públicas quanto as particulares ficaram dentro da média determinada pela OMS.

Tabela3 – Valor médio de micronutrientes do cardápio de uma semana (almoço) das escolas particulares.

Micronutrientes	ESCOLA A	ESCOLA B	ESCOLA C
Vitamina A ( $\mu\text{g}$ )	121,13 (0 – 408,88)	343,12 (245,1 – 347,25)	223,22 (25,21 – 904,31)
Vitamina C (mg)	16,56 (0 – 56,25)	84,02 (20,1 – 147,51)	10,03 (5,23 – 15,19)
Vitamina D ( $\mu\text{g}$ )	0,28 (0 – 0,79)	0,3 (0 – 0,61)	0,08 (0 – 0,24)

Tabela4 – Valor médio de micronutrientes do cardápio de uma semana (almoço) das escolas públicas.

Micronutrientes	ESCOLA D	ESCOLA E	ESCOLA F
Vitamina A ( $\mu\text{g}$ )	792,68 (287,68 – 1435,42)	163,05 (20,09 – 613,75)	188,42 (0,85 – 630,25)
Vitamina C (mg)	27,28 (7,37 – 60,38)	17,98 (4,20 – 38,44)	3,94 (0,73 – 9,59)
Vitamina D ( $\mu\text{g}$ )	0,53 (0 – 1,59)	0,15 (0 – 0,32)	0,4 (0 -1,00)

Podemos observar que a ingestão de vitamina A foi bastante alta tanto pelas instituições públicas quanto pelas instituições privadas. Esse fato pode ser explicado pelo uso de alimentos ricos em beta caroteno, precursores da vitamina A. Esses alimentos são aumentados para fornecer uma quantidade ideal de vitamina A ativa em forma de retinol.

Esses alimentos aumentados não representam um risco para uma ingestão excessiva, ate porque a hipovitaminose A é considerado um risco para os pré-

escolares e esse valor alterado garante uma margem de segurança para o consumo do mesmo.

A recomendação diária de vitamina C para pré-escolares é de 15 a 25 mg. Além de auxiliar na absorção do ferro, a vitamina C também auxilia na cicatrização de ferimentos.

Todas as escolas atingiram o necessário de vitamina C, as que excederam, pode-se explicar pelo fato de muitas dessas fontes virem de alimentos que passaram pelo processo de cocção e uma vez submetido a esse processo grande parte dessa vitamina se perde, pois a mesma é termolábel (FALCÃO, 1999).

A DRI para vitamina D é de 5 $\mu$ g ao dia. A merenda escolar deve oferecer entre 0.75 e 1.75 ao dia.

Dos cardápios oferecidos nas instituições selecionadas nenhum ofereceu a quantidade necessária de vitamina D necessária ao pré-escolar. Por vivermos em um país tropical, essa diminuição da ingestão de vitamina D, não representa grande risco para faixa etária estudada.

A recomendação diária de ferro para pré-escolares é de 10mg. O ferro é o principal componente da hemoglobina, cuja deficiência, pode determinar casos de anemia com graves prejuízos para o crescimento (KAC, 2007).

Considerando o fato de que a merenda deve oferecer de 15 a 20% da necessidade diária de ferro, pode-se verificar que todas as escolas ofereceram a quantidade necessária desse mineral, esse fato pode ser explicado pelo fato de muitas escolas oferecerem alimentos de origem animal, além da alta ingestão de alimentos fonte de vitamina C.

Tabela5 – Valor médio de minerais do cardápio de uma semana (almoço) das escolas particulares.

Minerais	ESCOLA A	ESCOLA B	ESCOLA C
Ferro (mg)	3,35 (1,39 – 5,2)	55,81 (3,25 – 261,08)	2,51 (1,03 -3,52)
Cálcio (mg)	65,96 (42,02 – 146,06)	151,00 (54,23 – 285,04)	55,07 (14,86 – 81,54)
Zinco (mg)	1,41 (0,46 – 2,41)	1,20 (0,65 – 1,68)	1,64 (0,59 – 3,09)

Tabela6 – Valor médio de minerais do cardápio de uma semana (almoço) das escolas públicas.

Minerais	ESCOLA D	ESCOLA E	ESCOLA F
Ferro (mg)	4,40 (3,03 – 7,37)	2,88 (1,82 – 4,74)	2,79 (1,28 – 3,72)
Cálcio (mg)	75,90 (46,40 – 126,60)	43,39 (32,88 – 55,88)	73,27 (18,12 – 191,48)
Zinco (mg)	3,06 (1,46 – 5,20)	1,65 (0,80 – 4,04)	2,43 (0,65 – 5,19)

O cálcio é um mineral essencial para o crescimento ósseo dos pré-escolares. Sua deficiência pode causar crescimento fraco dos ossos e/ou deficiência dos mesmos.

Na merenda escolar ela deve oferecer de 120 a 240mg durante o almoço.

O cálcio é um mineral essencial para o crescimento ósseo dos pré-escolares. Sua deficiência pode causar crescimento fraco dos ossos e/ou deficiência dos mesmos.

A DRI para cálcio em pré-escolares é de 500 a 800 mg/dia.

Na merenda escolar ela deve oferecer de 120 a 240mg durante o almoço. A única escola que ofereceu esse valor foi à escola B, esse fato pode ser explicado, pois a mesma oferece aos pré-escolares uma alimentação ovolactovegetariana, oferecendo-os queijos e derivados, sendo esses uma fonte de cálcio.

Esse valor não se torna tão preocupante, pois as crianças ingerem como fonte de cálcio leite e seus derivados, e os mesmos são mais oferecidos aos pré-escolares em pequenas refeições como café da manhã e lanches.

O zinco é um mineral essencial para o crescimento dos pré-escolares. Sem o mesmo os pré-escolares podem ter diminuição do apetite, acarretando assim na diminuição da ingestão de outros nutrientes.

O zinco é um mineral difícil de oferecer aos pré-escolares, pois o mesmo é encontrado, como melhor fonte, em frutos do mar e bife de fígado. Alimentos esse que muitas vezes é rejeitado nessa faixa etária.

A DRI para zinco em pré-escolares é de 3 a 5 mg/d. pode observar que todas as instituições oferecem uma boa faixa de zinco sendo assim esses pré-escolares tiveram uma ingestão adequada desse mineral.

## 7 CONCLUSÃO

Podemos concluir que quanto ao valor calórico total do almoço oferecido como merenda a pré-escolares, das instituições particulares, duas obtiveram valor calórico maior que o recomendado pelo PNAE, tornando-se esse um fato que deve ser observado com atenção, pois o índice de obesidade infantil esta cada vez maior no Brasil.

Quanto à proteína, deve-se ficar atento no momento da elaboração do cardápio para que a mesma seja utilizada de forma correta.

A vitamina A, é um micronutriente que como verificamos durante o trabalho é o maior em risco para hipovitaminose nessa faixa etária. Comparando e avaliando as escolas, percebeu-se que a vitamina a esta sendo bem utilizada e os responsáveis pelos cardápios a estão preparando e oferecendo da melhor forma, para que a mesma seja bem absorvida.

Quanto às demais vitaminas, C e D, pode-se observar que a ingestão de vitamina C das escolas pública ficou um pouco abaixo da ingestão da particular, mas, todas as duas instituições obtiveram um resultado dentro da média.

A vitamina D, mesmo estando abaixo do recomendado, não apresenta maiores riscos, pois a mesma é mais bem absorvida conforme o tempo de exposição ao Sol.

A grande preocupação nutricional com essa faixa etária é a ingestão e absorção de ferro. Todas as instituições ofereceram uma quantidade ideal desse mineral, prevenindo assim a anemia pela baixa ingestão de ferro.

O zinco também foi um mineral que alcançou, dentro da média, a necessidade diária de ingestão recomendada para pré-escolares.

Comparando os dois tipos de instituição, conseguimos observar que as mesmas em relação aos nutrientes, diferem-se muito pouco. Houve dias em que algumas escolas não alcançaram a DRI para alguns nutrientes estudados, mas se observarmos a média da semana os nutrientes foram alcançados.

A merenda de ambas as instituições (públicas e particulares), foram bem elaboradas e planejadas. Os cardápios mostraram-se diversificados e com alimentos de ótima qualidade.

Os pré- escolares são um ótimo grupo para se trabalhar os primeiros conceitos de alimentos e alimentação saudável. Dessa forma concluímos que um cardápio bem elaborado sob medida para esse grupo é a melhor forma de ensinar hábitos alimentares saudáveis, e as escolas tanto publicas quanto particulares que participaram deste estudo vem trabalhando para que essa faixa etária tenha acesso a uma alimentação saudável.



## 8 REFERÊNCIAS

1. Brasil. PNAE (Programa de Alimentação Escolar).1955.
2. Brasil ALD. **Nutrição e dietética em clinica pediátrica**, São Paulo (SP): Atheneu;2003.
3. Chemin e Mura. **Tratado de nutrição e dietoterapia**, São Paulo (SP): Rocca; 2007.
4. Euclides MP. **Nutrição do lactente: base científica para uma alimentação saudável**, Viçosa (MG): Viçosa; 2005.
5. Falcão MC, Carraza FR. **Manual básico de apoio nutricional em pediatria**, São Paulo (SP): Atheneu; 1999.
6. Gaglione CP. **Alimentação no segundo ano de vida, pré-escolar e escolar**.
7. Gonsalves PE. **Alimentação natural do bebe, da criança e do adolescente**, São Paulo (SP): Almed; 1986.
8. Gouveia ELC. **Nutrição saúde e comunidade**, Rio de Janeiro (RJ): Revinter; 1999.
9. Juzwiak e Comelli. Nutrição na Escola: Projeto Vida Saudável Colégio Jean Piaget-Santos, SP; **Revista Nutrição, Saúde e Performance**, 2004, 25:53-55.
10. Kac GC. **Epidemiologia nutricional**, Rio de Janeiro (RJ): Fio cruz/ Atheneu; 2007.
11. Krause. **Atestado e Nutrição e Dietoterapia**, 2003.

12.Lopes.LA.2004

13.Magalhães A. Educação alimentar também é 'legal': uma abordagem da lei das cantinas nas escolas,**Revista Nutrição, saúde e performance**,2002,17:15-16.

14.Mazzilli RN. Valor nutricional da merenda e sua contribuição para as recomendações nutricionais do pré-escolar, matriculado em CEAPE, **Revista Saúde Pública**, 1987, 21(3):246-54.

15.Moloney K. **A alimentação correta para seus filhos: Um guia prático para os pais**, São Paulo (SP): Maltese-Norma; 1992.

16.Nunes e Breda. **Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância**,Ministério da Saúde,2001,67.

17.Paschoa MF.O papel da escola na qualidade da alimentação das crianças e dos adolescentes,1975.

18.Silva.2007

19.Vasconcelos FAG. **Avaliação Nutricional de Coletividades**, 4 ed. Florianópolis (SC): UFSC; 2008.

20.Woiski JR. **Nutrição e dietética em pediatria** 4 ed. Rio de Janeiro (RJ): Atheneu; 1994.

## 9 APÊNDICES

### Cei Frei Ayrton Pereira da Silva

#### Segunda- Feira

Paciente: Cei Frei Ayrton Pereira da Silva	Idade: 2	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta: avaliação	

#### Recordatório 24 horas

 Relatório **Cardapio 1**  Mostrar calorias

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Arroz branco cozido	Col. A. Rasa	1
Feijão carioca cozido	Concha P. Chela	1
File de peixe cozido	File P.	1
Cenoura cozida	Col. S. CH. Picada	1
Mamão Formosa	Fatã P.	1

Paciente: Cei Frei Ayrton Pereira da Silva	Idade: 2	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta: avaliação	

#### Recordatório 24 horas

 Relatório **Cardapio 1**

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	630,25	300	600,00
Vit. D (mcg)	1,00	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,13	0,5	ND
Vit. B2 (mg)	0,06	0,5	ND
Vit. B5 (mg)	0,29	2	ND
Vit. B6 (mg)	0,38	0,5	30,00
Vit. B12 (mcg)	1,28	0,9	ND
Vit. C (mg)	0,73	15	400,00
Vit. E (mg)	0,84	6	200,00
Fol. (mcg)	15,96	150	300,00
Ca (mg)	62,03	500	2.500,00
P (mg)	263,55	460	3.000,00
Mg (mg)	77,14	60	350,00
Fe (mg)	2,47	7	40,00
Zn (mg)	1,10	3	7,00
Cu (mg)	0,21	340	1.000,00
I (mcg)	0,02	90	2,00
Se (mcg)	42,18	20	90,00
Mn (mg)	0,51	1,2	2,00
K (mg)	547,15	1400	ND
Na (mg)	168,56	300	ND

Distribuição	Kcal	%
Dejejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	219,78	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	219,78	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Dejejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	22,99	28,71	1,44
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	22,99	28,71	1,44
%Kcal	41,84	52,24	5,91

	Calculado	SBC
Colest. (mg)	71,25	200 mg/dia
G. Sat. (g)	0,29	< 7% VET;
G. Polil. (g)	0,70	< 10% VET
G. Mono. (g)	0,30	< 20% VET
Fibras (g)	5,53	6

Ptn (g)/kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	20,45
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

## Terça- Feira

Paciente: Cei Frei Ayrton Pereira da Silva	Idade: 2	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório   Mostrar calorias

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Frango peito sem pele, cozido	Gramas	35
Alface	Col. S. CH. Picada	2
Melão Orange em Cubos	Fatia P	1
Macarrão ao sugo	Esc. M	1
Requeijão - Danúbio Light	Col. S. Rasa	1

Paciente: Cei Frei Ayrton Pereira da Silva	Idade: 2	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório 

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	45,16	300	600,00
Vit. D (mcg)	0,00	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,18	0,5	ND
Vit. B2 (mg)	0,09	0,5	ND
Vit. B5 (mg)	0,19	2	ND
Vit. B6 (mg)	0,07	0,5	30,00
Vit. B12 (mcg)	0,00	0,9	ND
Vit. C (mg)	9,59	15	400,00
Vit. E (mg)	1,45	6	200,00
Fol. (mcg)	12,08	150	300,00
Ca (mg)	18,12	500	2.500,00
P (mg)	125,53	460	3.000,00
Mg (mg)	20,47	80	360,00
Fe (mg)	1,28	7	40,00
Zn (mg)	0,85	3	7,00
Cu (mg)	0,11	340	1.000,00
I (mcg)	0,00	90	2,00
Se (mcg)	10,85	20	90,00
Mn (mg)	0,21	1,2	2,00
K (mg)	223,10	1400	ND
Na (mg)	291,54	300	ND

	Calculado	SBC
Colest. (mg)	31,15	200 mg/dia
G. sat. (g)	0,62	< 7% VET;
G. Pol. (g)	1,05	< 10% VET
G. Mono. (g)	0,70	< 20% VET
Fibrae (g)	1,53	8

Distribuição	Kcal	%
Deejejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	197,59	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	197,59	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Deejejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	16,10	22,39	4,85
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	16,10	22,39	4,85
%Kcal	32,59	45,33	22,08

Ptn (g)/Kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	21,31
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

## Quarta- Feira

Paciente: Cei Frei Ayrton Pereira da Silva	Idade: 2	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1  Mostrar calorias

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Arroz branco cozido	Col. A. Rasa	1
Feijão branco cozido	Concha P. Cheia	1
Tomate salada	Col. S. CH. Picada	1
Filé de frango cozido	Filé P	1
Melão Orange em Cubos	Fatia P	1

Paciente: Cei Frei Ayrton Pereira da Silva	Idade: 2	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	22,83	300	600,00
Vit. D (mcg)	0,21	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,28	0,5	ND
Vit. B2 (mg)	0,14	0,5	ND
Vit. B5 (mg)	1,00	2	ND
Vit. B6 (mg)	0,55	0,5	30,00
Vit. B12 (mcg)	0,23	0,9	ND
Vit. C (mg)	6,05	15	400,00
Vit. E (mg)	1,51	6	200,00
Fol. (mcg)	97,31	150	300,00
Ca (mg)	64,12	500	2.500,00
P (mg)	286,58	460	3.000,00
Mg (mg)	70,35	60	350,00
Fe (mg)	3,13	7	40,00
Zn (mg)	1,62	3	7,00
Cu (mg)	0,18	340	1.000,00
I (mcg)	0,02	90	2,00
Se (mcg)	22,15	20	90,00
Mn (mg)	0,49	1,2	2,00
K (mg)	559,91	1400	ND
Na (mg)	405,35	300	ND

Distribuição	Kcal	%
Desjejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	264,15	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	264,15	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Desjejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	28,20	30,32	3,34
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	28,20	30,32	3,34
%Kcal	42,70	45,92	11,38

	Calculado	SBC
Coolest. (mg)	58,61	200 mg/dia
G. Sat. (g)	0,89	< 7% VET
G. Pol. (g)	0,94	< 10% VET
G. Mono. (g)	1,00	< 20% VET
Fibras (g)	5,59	8

Ptn (g)/Kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	24,22
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

## Quinta- Feira

Paciente: Cei Frei Ayrton Pereira da Silva	Idade: 2	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1  Mostrar calorias

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Arroz branco cozido	Col. A. Rasa	1
Bife de boi (Alcatra)	Unid. P	1
Mandiocaquinha	Col. S. Cheia	1
Feijão carioca cozido	Concha P. Cheia	1
Banana nanica	Unid. P	1

Paciente: Cei Frei Ayrton Pereira da Silva	Idade: 2	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	0,85	300	600,00
Vit. D (mcg)	0,24	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,17	0,5	ND
Vit. B2 (mg)	0,22	0,5	ND
Vit. B5 (mg)	0,38	2	ND
Vit. B6 (mg)	0,34	0,5	30,00
Vit. B12 (mcg)	2,14	0,9	ND
Vit. C (mg)	1,18	15	400,00
Vit. E (mg)	0,71	6	200,00
Fol. (mcg)	8,19	150	300,00
Ca (mg)	30,60	500	2.500,00
P (mg)	247,19	460	3.000,00
Mg (mg)	57,18	80	350,00
Fe (mg)	3,72	7	40,00
Zn (mg)	5,19	3	7,00
Cu (mg)	0,28	340	1.000,00
I (mcg)	0,02	90	2,00
Se (mcg)	18,94	20	90,00
Mn (mg)	0,32	1,2	2,00
K (mg)	530,77	1400	ND
Na (mg)	152,37	300	ND

	Calculado	SBC
Coolest. (mg)	72,08	200 mg/dia
G. sat. (g)	6,28	< 7% VET;
G. Poli. (g)	0,97	< 10% VET
G. Mono. (g)	6,78	< 20% VET
Fibras (g)	3,79	8

Distribuição	Kcal	%
Desjejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	362,35	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	362,35	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Desjejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	26,34	29,58	15,42
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	26,34	29,58	15,42
%Kcal	29,08	32,63	36,29

Ptn (g)/Kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	41,12
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

## Sexta- Feira

Paciente: Cei Frei Ayrton Pereira da Silva	Idade: 2	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1  Mostrar calorias

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Arroz branco cozido	Col. A. Rasa	1
Feijão branco cozido	Concha P. Cheia	1
Carne bovina acém moida cozida	Col. S. Cheia	1
Abóbora moranga cozida	Col. S. R. Picada	1
Pudim de leite condensado	Fatia P	1

Paciente: Cei Frei Ayrton Pereira da Silva	Idade: 2	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	243,04	300	600,00
Vit. D (mcg)	0,55	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,27	0,5	ND
Vit. B2 (mg)	0,42	0,5	ND
Vit. B5 (mg)	0,87	2	ND
Vit. B6 (mg)	0,17	0,5	30,00
Vit. B12 (mcg)	0,43	0,9	ND
Vit. C (mg)	2,19	15	400,00
Vit. E (mg)	1,23	6	200,00
Fol. (mcg)	105,58	150	300,00
Ca (mg)	191,48	500	2.500,00
P (mg)	311,21	460	3.000,00
Mg (mg)	66,76	80	350,00
Fe (mg)	3,39	7	40,00
Zn (mg)	3,59	3	7,00
Cu (mg)	0,17	340	1.000,00
I (mcg)	44,49	90	2,00
Se (mcg)	9,63	20	90,00
Mn (mg)	0,46	1,2	2,00
K (mg)	604,18	1400	ND
Na (mg)	204,56	300	ND

	Calculado	SBC
Colest. (mg)	121,38	200 mg/dia
G. sat. (g)	4,38	< 7% VET
G. Poli. (g)	0,85	< 10% VET
G. Mono. (g)	3,05	< 20% VET
Fibras (g)	5,42	8

Distribuição	Kcal	%
Desjejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	383,05	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	383,05	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Desjejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	19,24	55,77	9,22
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	19,24	55,77	9,22
%Kcal	20,09	58,24	21,67

Ptn (g)/kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	48,98
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

## Cei Jardim Comercial

### Segunda- Feira

Paciente: Cei Jardim Comercial	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 31/3/2009	Motivo da consulta: avaliação	

#### Recordatório 24 horas

 Relatório   Mostrar calorias

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Arroz branco cozido	Col. A. Rasa	1
Feijão carioca cozido	Concha P. Cheia	1
Omelete simples	Gramas	25
Batata inglesa cozida	Col. S. CH. Picada	2
Banana prata	Unid. P	1

Paciente: Cei Jardim Comercial	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 31/3/2009	Motivo da consulta: avaliação	

#### Recordatório 24 horas

 Relatório 

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	44,78	400	900,00
Vit. D (mcg)	0,31	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,17	0,6	ND
Vit. B2 (mg)	0,14	0,6	ND
Vit. B5 (mg)	0,71	3	ND
Vit. B6 (mg)	0,26	0,6	40,00
Vit. B12 (mcg)	0,23	1,2	ND
Vit. C (mg)	7,96	25	650,00
Vit. E (mg)	1,40	7	300,00
Fol. (mcg)	18,00	200	400,00
Ca (mg)	38,30	800	2.500,00
P (mg)	142,77	500	3.000,00
Mg (mg)	53,36	130	350,00
Fe (mg)	1,90	10	40,00
Zn (mg)	1,04	5	12,00
Cu (mg)	0,28	440	3.000,00
I (mcg)	1,82	90	3,00
Se (mcg)	9,20	30	150,00
Mn (mg)	0,50	1,5	3,00
K (mg)	542,61	1400	ND
Na (mg)	342,30	300	ND

	Calculado	\$BC
Colet. (mg)	99,60	200 mg/dia
G. Sat. (g)	1,00	< 7% VET;
G. Polil. (g)	1,24	< 10% VET
G. Mono. (g)	1,25	< 20% VET
Fibras (g)	5,14	9

Distribuição	Kcal	%
Deejejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	215,04	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	215,04	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Deejejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	8,17	36,63	3,98
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	8,17	36,63	3,98
%Kcal	15,20	66,13	16,66

Ptn (g)/Kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	29,18
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00



## Terça- Feira

Paciente: Cei Jardim Comercial	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 31/3/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1  Mostrar calorias

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Arroz branco cozido	Col. A. Rasa	1
Feijão carioca cozido	Concha P. Cheia	1
Cenoura cozida	Col. S. CH. Picada	1
Salsicha	Unid. M	1
Maçã Fuji	Unid. P	1

Paciente: Cei Jardim Comercial	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 31/3/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	613,75	400	900,00
Vit. D (mcg)	0,32	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,16	0,6	ND
Vit. B2 (mg)	0,06	0,6	ND
Vit. B5 (mg)	0,29	3	ND
Vit. B6 (mg)	0,13	0,6	40,00
Vit. B12 (mcg)	0,46	1,2	ND
Vit. C (mg)	9,83	25	650,00
Vit. E (mg)	0,59	7	300,00
Fol. (mcg)	5,86	200	400,00
Ca (mg)	32,88	800	2.500,00
P (mg)	134,00	500	3.000,00
Mg (mg)	36,76	130	350,00
Fe (mg)	1,82	10	40,00
Zn (mg)	1,29	5	12,00
Cu (mg)	0,21	440	3.000,00
I (mcg)	0,02	90	3,00
Se (mcg)	6,51	30	150,00
Mn (mg)	0,49	1,5	3,00
K (mg)	266,25	1400	ND
Na (mg)	492,56	300	ND

Distribuição	Kcal	%
Dejejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	253,15	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	253,15	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Dejejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	8,05	32,16	10,26
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	8,05	32,16	10,26
%Kcal	12,71	50,82	36,47

	Calculado	SBC
Colest. (mg)	17,50	200 mg/dia
G. sat. (g)	3,62	< 7% VET
G. Polil. (g)	0,98	< 10% VET
G. Mono. (g)	4,96	< 20% VET
Fibras (g)	4,09	9

Ptn (g)/kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	36,36
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

## Quarta- Feira

Paciente: Cei Jardim Comercial	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1  Mostrar calorias 

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Alface americana crua	Folha P.	1
Abacaxi Fatiado	Fatia P	2
Arroz branco cozido	Col. A. Cheia	2
Feijão carioca cozido	Concha P. Cheia	1
Abobrinha cozida	Colher de sopa	2

Paciente: Cei Jardim Comercial	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1 

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	20,66	400	900,00
Vit. D (mcg)	0,00	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,22	0,8	ND
Vit. B2 (mg)	0,04	0,8	ND
Vit. B5 (mg)	0,39	3	ND
Vit. B6 (mg)	0,11	0,8	40,00
Vit. B12 (mcg)	0,00	1,2	ND
Vit. C (mg)	38,44	25	650,00
Vit. E (mg)	1,07	7	300,00
Fol. (mcg)	17,43	200	400,00
Ca (mg)	55,88	800	2.500,00
P (mg)	127,07	500	3.000,00
Mg (mg)	53,00	130	350,00
Fe (mg)	2,72	10	40,00
Zn (mg)	1,09	5	12,00
Cu (mg)	0,27	440	3.000,00
I (mcg)	0,07	90	3,00
Se (mcg)	6,11	30	150,00
Mn (mg)	0,66	1,5	3,00
K (mg)	351,75	1400	ND
Na (mg)	250,65	300	ND

	Calculado	SBC
Colest. (mg)	0,00	200 mg/dia
G. Sat. (g)	0,29	< 7% VET;
G. Pol. (g)	0,85	< 10% VET
G. Mono. (g)	0,34	< 20% VET
Fibras (g)	6,01	8

Distribuição	Kcal	%
Deejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	225,94	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Ceia	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	225,94	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Deejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	5,89	46,96	1,62
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Ceia	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	5,89	46,96	1,62
%Kcal	10,43	83,13	6,43

Ptn (g)/kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	32,38
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

## Quinta- Feira

Paciente: Cei Jardim Comercial	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1  Mostrar calorias 

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Carne moída refogada	Col. A. Cheia	1
Banana prata	Unid. P	1
Macarrão cozido	Esc. M	2
Abobrinha cozida	Colher de arroz	1
Escarola	Colher de sopa	1

Paciente: Cei Jardim Comercial	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	20,09	400	900,00
Vit. D (mcg)	0,13	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,49	0,6	ND
Vit. B2 (mg)	0,35	0,6	ND
Vit. B5 (mg)	0,51	3	ND
Vit. B6 (mg)	0,31	0,6	40,00
Vit. B12 (mcg)	1,45	1,2	ND
Vit. C (mg)	4,20	25	650,00
Vit. E (mg)	1,81	7	300,00
Fol. (mcg)	34,49	200	400,00
Ca (mg)	46,17	800	2.500,00
P (mg)	239,97	500	3.000,00
Mg (mg)	75,08	130	350,00
Fe (mg)	4,74	10	40,00
Zn (mg)	4,04	5	12,00
Cu (mg)	0,36	440	3.000,00
I (mcg)	0,06	90	3,00
Se (mcg)	48,63	30	150,00
Mn (mg)	0,93	1,5	3,00
K (mg)	476,56	1400	ND
Na (mg)	209,78	300	ND

	Calculado	SBC
Coolest. (mg)	44,47	200 mg/dia
G. sat. (g)	3,90	< 7% VET
G. Polil. (g)	2,07	< 10% VET
G. Mono. (g)	4,37	< 20% VET
Fibras (g)	5,10	9

Distribuição	Kcal	%
Deejejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	497,92	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	497,92	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Deejejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	23,56	73,68	12,11
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	23,56	73,68	12,11
%Kcal	18,93	59,19	21,88

Ptn (g)/kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	64,59
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

## Sexta- Feira

Paciente: Ceí Jardim Comercial	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta:	

## Recordatório 24 horas

Relatório Cardapio 1  Mostrar calorias 

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Cará	Fatia P	1
Arroz branco cozido	Col. A. Cheia	2
Feijão carioca cozido	Concha P. Cheia	1
Melancia	Fatia P	1

Paciente: Ceí Jardim Comercial	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 1/4/2009	Motivo da consulta:	

## Recordatório 24 horas

Relatório Cardapio 1 

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	116,00	400	900,00
Vit. D (mcg)	0,00	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,23	0,6	ND
Vit. B2 (mg)	0,05	0,6	ND
Vit. B5 (mg)	0,29	3	ND
Vit. B6 (mg)	0,08	0,6	40,00
Vit. B12 (mcg)	0,00	1,2	ND
Vit. C (mg)	29,47	25	650,00
Vit. E (mg)	0,97	7	300,00
Fol. (mcg)	2,96	200	400,00
Ca (mg)	43,74	800	2.500,00
P (mg)	106,04	500	3.000,00
Mg (mg)	35,42	130	350,00
Fe (mg)	3,28	10	40,00
Zn (mg)	0,80	5	12,00
Cu (mg)	0,20	440	3.000,00
I (mcg)	0,07	90	3,00
Se (mcg)	4,45	30	150,00
Mn (mg)	0,51	1,5	3,00
K (mg)	206,71	1400	ND
Na (mg)	249,58	300	ND

	Calculado	SBC
Colest. (mg)	0,00	200 mg/dia
G. Sat. (g)	0,25	< 7% VET
G. Polil. (g)	0,75	< 10% VET
G. Mono. (g)	0,33	< 20% VET
Fibras (g)	7,96	9

Distribuição	Kcal	%
Deejejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	240,07	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	240,07	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Deejejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	6,71	49,96	1,49
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	6,71	49,96	1,49
%Kcal	11,18	83,25	5,57

Ptn (g)/Kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	34,12
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

## Cei Sossego da Criança

### Segunda- Feira

Paciente: Cei Sossego da Criança	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 31/3/2009	Motivo da consulta: avaliação	

#### Recordatório 24 horas

 Relatório   Mostrar calorías

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Arroz branco cozido	Col. A. Cheia	2
Batata inglesa cozida	Col. S. CH. Picada	1
Feijão carioca cozido	Concha P. Cheia	1
Abóbora moranga cozida	Col. S. R. Picada	1
Ovo de galinha gema cozida	Unid. M	1
Abobrinha italiana cozida	Colher de sopa	1
Acelga crua	Colher de sopa	1
Tomate	Col. S. CH. Cubos	1
Ovo de galinha clara cozida	Unid. M	1

Paciente: Cei Sossego da Criança	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 31/3/2009	Motivo da consulta: avaliação	

#### Recordatório 24 horas

 Relatório 

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	287,88	400	900,00
Vit. D (mcg)	0,56	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,28	0,6	ND
Vit. B2 (mg)	0,28	0,6	ND
Vit. B5 (mg)	1,02	3	ND
Vit. B6 (mg)	0,23	0,6	40,00
Vit. B12 (mcg)	0,53	1,2	ND
Vit. C (mg)	7,37	25	650,00
Vit. E (mg)	1,15	7	300,00
Fol. (mcg)	31,12	200	400,00
Ca (mg)	61,63	600	2.500,00
P (mg)	195,59	500	3.000,00
Mg (mg)	54,94	130	350,00
Fe (mg)	3,03	10	40,00
Zn (mg)	1,46	5	12,00
Cu (mg)	0,29	440	3.000,00
I (mcg)	40,57	90	3,00
Se (mcg)	16,97	30	150,00
Mn (mg)	0,61	1,5	3,00
K (mg)	454,76	1400	ND
Na (mg)	347,02	300	ND

	Calculado	SBC
Coolest. (mg)	192,15	200 mg/dia
G. Sat. (g)	1,71	< 7% VET;
G. Pol. (g)	1,42	< 10% VET
G. Mono. (g)	2,08	< 20% VET
Fibras (g)	4,85	10

Distribuição	Kcal	%
Dejejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	265,07	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	265,07	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Dejejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	11,94	40,49	6,15
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	11,94	40,49	6,15
%Kcal	18,02	61,10	20,88

Ptn (g)/Kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) M2	34,77
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

## Terça- Feira

Paciente: Cei Sossego da Criança	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 31/3/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório   Mostrar calorias

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Arroz branco cozido	Col. A. Cheia	2
Purê de batatas	Col. S. Cheia	2
Maçã fuji crua	Unid. P	1
Feijão carioca cozido	Concha P. Cheia	1
Bife de fígado bovino (frito)	Unid. P	1
Tomate	Col. S. CH. Cubos	2

Paciente: Cei Sossego da Criança	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 31/3/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório 

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	8.206,14	400	900,00
Vit. D (mcg)	0,40	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,44	0,6	ND
Vit. B2 (mg)	3,22	0,6	ND
Vit. B5 (mg)	5,19	3	ND
Vit. B6 (mg)	1,39	0,6	40,00
Vit. B12 (mcg)	85,06	1,2	ND
Vit. C (mg)	25,64	25	650,00
Vit. E (mg)	5,75	7	300,00
Fol. (mcg)	176,86	200	400,00
Ca (mg)	70,11	800	2.500,00
P (mg)	501,54	500	3.000,00
Mg (mg)	70,91	130	350,00
Fe (mg)	7,37	10	40,00
Zn (mg)	5,20	5	12,00
Cu (mg)	3,77	440	3.000,00
I (mcg)	6,00	90	3,00
Se (mcg)	48,51	30	150,00
Mn (mg)	0,97	1,5	3,00
K (mg)	804,44	1400	ND
Na (mg)	1.344,84	300	ND

	Calculado	SBC
Coolest. (mg)	368,11	200 mg/dia
G. Sat. (g)	3,52	< 7% VET
G. Polil. (g)	4,11	< 10% VET
G. Mono. (g)	3,60	< 20% VET
Fibras (g)	6,01	10

Distribuição	Kcal	%
Deejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	496,59	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	496,59	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Deejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	27,01	67,55	13,15
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	27,01	67,55	13,15
%Kcal	21,75	54,41	23,83

Ptn (g)/Kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	62,17
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

## Quarta-Feira

Paciente: Cei Sossego da Criança	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 31/3/2009	Motivo da consulta: avaliação	

### Recordatório 24 horas

 Relatório   Mostrar calorias

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Arroz branco cozido	Col. A. Cheia	2
Feijão carioca cozido	Concha P. Cheia	1
Músculo cozido)	Col. S. Cheia	1
Batata inglesa cozida	Col. S. CH. Picada	1
Cenoura cozida	Col. S. CH. Picada	1
Escarola	Colher de sopa	1
Mexerica	Unid. M	1

Paciente: Cei Sossego da Criança	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 31/3/2009	Motivo da consulta: avaliação	

### Recordatório 24 horas

 Relatório 

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	779,35	400	900,00
Vit. D (mcg)	0,00	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,47	0,6	ND
Vit. B2 (mg)	0,13	0,6	ND
Vit. B5 (mg)	1,00	3	ND
Vit. B6 (mg)	0,44	0,6	40,00
Vit. B12 (mcg)	1,08	1,2	ND
Vit. C (mg)	60,38	25	650,00
Vit. E (mg)	1,69	7	300,00
Fol. (mcg)	48,85	200	400,00
Ca (mg)	74,79	800	2.500,00
P (mg)	204,94	500	3.000,00
Mg (mg)	76,02	130	350,00
Fe (mg)	3,63	10	40,00
Zn (mg)	4,29	5	12,00
Cu (mg)	0,39	440	3.000,00
I (mcg)	0,97	90	3,00
Se (mcg)	6,11	30	150,00
Mn (mg)	0,79	1,5	3,00
K (mg)	800,56	1400	ND
Na (mg)	288,76	300	ND

	Calculado	SBC
Colest. (mg)	23,70	200 mg/dia
G. Sat. (g)	1,74	< 7% VET;
G. Polil. (g)	1,01	< 10% VET
G. Mono. (g)	0,38	< 20% VET
Fibras (g)	7,78	10

Distribuição	Kcal	%
Deejejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	358,54	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	358,54	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Deejejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	16,72	60,75	5,41
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	16,72	60,75	5,41
%Kcal	18,66	67,77	13,57

Ptn (g)/kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	46,66
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

## Quinta- Feira

Paciente: Cei Sossego da Criança	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 31/3/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório   Mostrar calorías 

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Batata inglesa cozida	Col. S. CH. Picada	1
Cenoura cozida	Col. S. CH. Picada	1
Beterraba cozida	Col. S. Cheia	1
Gelatina abacaxi	Col. S. Cheia	4
Arroz branco cozido	Col. A. Cheia	2
Feijão carioca cozido	Concha P. Cheia	1
Frango cozido com molho de tomate sobrecoxa	Unid. P	1

Paciente: Cei Sossego da Criança	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 31/3/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório  

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	634,83	400	900,00
Vit. D (mcg)	0,11	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,28	0,6	ND
Vit. B2 (mg)	0,11	0,6	ND
Vit. B5 (mg)	0,83	3	ND
Vit. B6 (mg)	0,29	0,6	40,00
Vit. B12 (mcg)	0,07	1,2	ND
Vit. C (mg)	6,86	25	650,00
Vit. E (mg)	2,70	7	300,00
Fol. (mcg)	13,49	200	400,00
Ca (mg)	46,40	800	2.500,00
P (mg)	172,88	500	3.000,00
Mg (mg)	56,99	130	350,00
Fe (mg)	2,93	10	40,00
Zn (mg)	1,90	5	12,00
Cu (mg)	0,33	440	3.000,00
i (mcg)	1,05	90	3,00
Se (mcg)	13,12	30	150,00
Mn (mg)	0,79	1,5	3,00
K (mg)	512,34	1400	ND
Na (mg)	382,94	300	ND

	Calculado	SBC
Coolest. (mg)	33,38	200 mg/dia
G. Sat. (g)	1,98	< 7% VET.
G. Polil. (g)	2,72	< 10% VET
G. Mono. (g)	2,80	< 20% VET
Fibras (g)	5,45	10

Distribuição	Kcal	%
Deejjum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	368,38	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	368,38	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Deejjum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	17,14	55,55	8,63
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	17,14	55,55	8,63
%Kcal	18,61	60,32	21,08

Ptn (g)/Kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	47,97
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00



## Sexta- Feira

Paciente: Cei Sossego da Criança	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 31/3/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1  Mostrar calorias

Almoço Horário: 11:30 Local: restaurante

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Filé de peixe cozido	Filé P	1
Seleta de legumes enlatada	Col. S. Cheia	2
Mexerica	Unid. P	1
Ovo de galinha inteiro	Unid. M	1
Arroz branco cozido	Col. A. Cheia	2
Feijão carioca cozido	Concha P. Cheia	1
Molho de tomate	Col. S. Cheia	2
Cenoura cozida	Col. S. CH. Picada	2

Paciente: Cei Sossego da Criança	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 31/3/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	1.435,42	400	900,00
Vit. D (mcg)	1,59	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,41	0,6	ND
Vit. B2 (mg)	0,35	0,6	ND
Vit. B5 (mg)	1,39	3	ND
Vit. B6 (mg)	0,65	0,6	40,00
Vit. B12 (mcg)	1,73	1,2	ND
Vit. C (mg)	36,18	25	650,00
Vit. E (mg)	3,23	7	300,00
Fol. (mcg)	67,18	200	400,00
Ca (mg)	126,60	800	2.500,00
P (mg)	422,56	500	3.000,00
Mg (mg)	115,29	130	350,00
Fe (mg)	5,06	10	40,00
Zn (mg)	2,47	5	12,00
Cu (mg)	0,37	440	3.000,00
I (mcg)	23,92	90	3,00
Se (mcg)	60,00	30	150,00
Mn (mg)	0,99	1,5	3,00
K (mg)	985,93	1400	ND
Na (mg)	777,22	300	ND

	Calculado	SBC
Coolest. (mg)	262,50	200 mg/dia
G. Sat. (g)	1,95	< 7% VET;
G. Polil. (g)	2,21	< 10% VET
G. Mono. (g)	2,41	< 20% VET
Fibras (g)	8,70	10

Distribuição	Kcal	%
Deejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	434,01	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	434,01	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Deejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	33,26	57,37	7,94
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	33,26	57,37	7,94
%Kcal	30,66	52,88	16,47

Ptn (g)/Kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal fl Ptn / (g) N2	48,15
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

## Escola Maria Lina

### Segunda- Feira

Paciente: Escola Maria Lina	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 30/3/2009	Motivo da consulta: avaliação	

#### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1  Mostrar calorias

Almoço Horário: 11:30 Local: REFEITORIO

Alimento	Medida Caseira	Quantidade
Macarrão à bolonhesa	Esc. M	2
Molho rosé - Gourmet	Col. Chá rasa	1
Grão de bico cozido	Col. A. Cheia	1
Suco de Laranja Triple FAST FRUIT	Copo P. CH	1

### Terça- Feira

Paciente: Escola Maria Lina	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 30/3/2009	Motivo da consulta:	

#### Recordatório 24 horas

 Relatório Cardapio 1

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	51,80	400	900,00
Vit. D (mcg)	0,01	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,27	0,6	ND
Vit. B2 (mg)	0,06	0,6	ND
Vit. B5 (mg)	0,52	3	ND
Vit. B6 (mg)	0,14	0,6	40,00
Vit. B12 (mcg)	0,09	1,2	ND
Vit. C (mg)	18,76	25	650,00
Vit. E (mg)	2,23	7	300,00
Fol. (mcg)	18,06	200	400,00
Ca (mg)	62,69	800	2.500,00
P (mg)	196,24	500	3.000,00
Mg (mg)	80,90	130	350,00
Fe (mg)	3,58	10	40,00
Zn (mg)	1,66	5	12,00
Cu (mg)	0,40	440	3.000,00
I (mcg)	0,30	90	3,00
Se (mcg)	5,60	30	150,00
Mn (mg)	0,82	1,5	3,00
K (mg)	577,45	1400	ND
Na (mg)	444,66	300	ND

Distribuição	Kcal	%
Deejejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	335,68	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	335,68	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Deejejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	10,76	66,06	3,18
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	10,76	66,06	3,18
%Kcal	12,81	78,67	8,52

	Calculado	SBC
Colest. (mg)	2,86	200 mg/dia
G. Sat. (g)	0,70	< 7% VET
G. Polil. (g)	1,42	< 10% VET
G. Mono. (g)	0,83	< 20% VET
Fibrae (g)	9,10	10

Ptn (g)/kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	46,88
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

### Sexta- Feira

Paciente: Escola Maria Lina	Idade: 4	Sexo: Masculino
Data da consulta: 30/3/2009	Motivo da consulta:	

### Recordatório 24 horas

	Calculado	RDI 2002	UL
Vit. A (RE)	0,00	400	900,00
Vit. D (mcg)	0,00	5	50,00
Vit. B1 (mg)	0,03	0,6	ND
Vit. B2 (mg)	0,00	0,6	ND
Vit. B5 (mg)	0,00	3	ND
Vit. B6 (mg)	0,00	0,6	40,00
Vit. B12 (mcg)	0,00	1,2	ND
Vit. C (mg)	0,00	25	650,00
Vit. E (mg)	0,00	7	300,00
Fol. (mcg)	0,00	200	400,00
Ca (mg)	44,82	800	2.500,00
P (mg)	56,55	500	3.000,00
Mg (mg)	27,30	130	350,00
Fe (mg)	1,39	10	40,00
Zn (mg)	0,46	5	12,00
Cu (mg)	0,12	440	3.000,00
I (mcg)	0,00	90	3,00
Se (mcg)	0,00	30	150,00
Mn (mg)	0,18	1,5	3,00
K (mg)	165,75	1400	ND
Na (mg)	3.842,82	300	ND

	Calculado	SBC
Coolest. (mg)	0,00	200 mg/dia
G. Sat. (g)	1,99	< 7% VET;
G. Pol. (g)	0,20	< 10% VET
G. Mono. (g)	0,07	< 20% VET
Fibras (g)	5,96	10

Relatório Cardapio 1

Distribuição	Kcal	%
Dejejum	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00
Almoço	559,47	100,00
L. Tarde	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00
Total	559,47	100

	Ptn (g)	Ch (g)	Lip (g)
Dejejum	0,00	0,00	0,00
Colação	0,00	0,00	0,00
Almoço	14,57	105,47	8,81
L. Tarde	0,00	0,00	0,00
Jantar	0,00	0,00	0,00
Cela	0,00	0,00	0,00
L. Extra 1	0,00	0,00	0,00
L. Extra 2	0,00	0,00	0,00
L. Extra 3	0,00	0,00	0,00
Total	14,57	105,47	8,81
%Kcal	10,42	75,41	14,17

Ptn (g)/kg de Peso Atual	0,00
Total de Kcal ÷ Ptn / (g) N2	80,19
Total Kcal/Kg de Peso Atual	0,00

## Nair Sudatti

V.C.T. e nutrientes	Café da manhã	Lanche da manhã 1	Lanche da manhã 2	Almoço	Lanche da tarde 1	Lanche da tarde 2	Jantar	Lanche da noite 1	Lanche da noite 2	Total da dieta
<b>Quantidade (g):</b>	163,54	89,10	0,00	459,64	0,00	0,00	79,07	0,00	0,00	791,34
Energia (kcal):	261,34	79,12	0,00	448,77	0,00	0,00	26,20	0,00	0,00	815,42
Umidade (g):	108,03	63,90	0,00	275,88	0,00	0,00	71,19	0,00	0,00	518,99
Proteína (g):	10,16	0,89	0,00	29,09	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	40,77
Carboidrato (g):	35,70	20,12	0,00	68,90	0,00	0,00	4,27	0,00	0,00	128,99
Fibra total(g):	1,25	1,75	0,00	7,24	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	10,89
Fibra solúvel (g):	0,00	0,56	0,00	1,57	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	2,39
Fibra insolúvel (g):	0,00	1,19	0,00	3,84	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	5,41
Gordura total (g):	8,16	0,41	0,00	6,94	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	16,39
Gordura poli (g):	0,00	0,08	0,00	2,28	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,84
Gordura mono (g):	0,00	0,03	0,00	1,75	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	1,98
Gordura saturada (g):	0,25	0,16	0,00	1,28	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	1,83
Colesterol (mg):	0,00	0,00	0,00	60,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,86
Vitamina A (RE):	0,022	6,880	0,000	8,294	0,000	0,000	153,886	0,000	0,000	169,083
Vitamina C (mg):	0,330	7,826	0,000	63,873	0,000	0,000	6,678	0,000	0,000	78,708
Vitamina B1 (mg):	0,000	0,043	0,000	0,490	0,000	0,000	0,037	0,000	0,000	0,570
Vitamina B2 (mg):	0,005	0,086	0,000	0,276	0,000	0,000	0,020	0,000	0,000	0,387
Vitamina B6 (mg):	0,000	0,499	0,000	0,886	0,000	0,000	0,053	0,000	0,000	1,438
Vitamina B12 (µg):	0,000	0,000	0,000	0,243	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,243
Vitamina D (µg):	0,000	0,000	0,000	0,214	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,214
Niacina (mg):	0,842	0,464	0,000	12,436	0,000	0,000	0,279	0,000	0,000	14,021
Folato (µg):	0,000	16,426	0,000	49,379	0,000	0,000	7,249	0,000	0,000	73,254
Ácido pantotênico (mg):	0,002	0,224	0,000	1,394	0,000	0,000	0,058	0,000	0,000	1,679
Vitamina E (mg):	0,000	0,275	0,000	3,780	0,000	0,000	0,816	0,000	0,000	4,871
Iodo (µg):	0,000	6,880	0,000	0,041	0,000	0,000	0,108	0,000	0,000	7,029
Sódio (mg):	162,170	0,860	0,000	537,564	0,000	0,000	327,086	0,000	0,000	1027,680
Cálcio (mg):	318,261	5,160	0,000	150,015	0,000	0,000	13,489	0,000	0,000	486,926
Magnésio (mg):	10,771	24,940	0,000	122,576	0,000	0,000	10,365	0,000	0,000	168,653
Zinco (mg):	0,046	0,138	0,000	1,400	0,000	0,000	0,101	0,000	0,000	1,684
Manganês (mg):	0,053	0,129	0,000	0,804	0,000	0,000	0,076	0,000	0,000	1,062
Potássio (mg):	106,988	340,560	0,000	1371,912	0,000	0,000	112,307	0,000	0,000	1931,767
Fósforo (mg):	9,379	17,200	0,000	309,093	0,000	0,000	15,467	0,000	0,000	351,140
Ferro (mg):	0,620	0,267	0,000	6,348	0,000	0,000	0,418	0,000	0,000	7,852
Cobre (mg):	0,014	0,086	0,000	0,498	0,000	0,000	0,039	0,000	0,000	0,637
Selênio (µg):	0,296	0,860	0,000	23,708	0,000	0,000	1,003	0,000	0,000	25,867
<b>Energia (kcal):</b>	260,79	79,12	0,00	448,77	0,00	0,00	26,20	0,00	0,00	814,88
<b>Proteína (%)</b>	15,38	4,08	0,00	25,32	0,00	0,00	9,10	0,00	0,00	19,42
<b>Carboidrato (%)</b>	55,81	91,69	0,00	60,84	0,00	0,00	62,23	0,00	0,00	62,62
<b>Gordura (%)</b>	28,81	4,23	0,00	13,84	0,00	0,00	28,67	0,00	0,00	17,95

## 10 ANEXOS

