



Porção: como saber quanto a criança precisa comer?

1 ANO ATÉ ESCOLAR

ARTIGO

MAR 24, 2025

6MINS

Entenda quanto de alimento tem uma porção - e se essa quantidade respeita o nível de fome da criança - para uma alimentação saudável!

Introdução

Desde a introdução alimentar, é comum surgirem diversas dúvidas e inseguranças

relacionadas à quantidade de comida que deve ser ofertada.

E esse cenário segue ao longo dos primeiros anos da criança, com as seguintes dúvidas: “Será que meu filho está comendo o suficiente?”, “Ontem ele comeu bem, mas hoje não quis comer a mesma quantidade. Isso é normal?”, “Se deixar, ele come até o prato, rs, devo deixá-lo comer tudo?” “Qual é a quantidade ideal de comida para enviar na lancheira?”

Entre tantas dúvidas relacionadas à quantidade ideal, é necessário antes alertar que existem muitos fatores que podem influenciar no apetite da criança e que é normal que ela não coma as mesmas quantidades sempre.

Fome e saciedade: como identificar?

Criança não é um robô. Portanto, não devemos esperar que ela coma todo santo dia a mesma quantidade. Vale lembrar que é preciso respeitar os sinais de fome e de saciedade também, independentemente da idade.

Existem diversos fatores que podem interferir na alimentação da criança ao longo do dia, como: clima (no frio costumam ter mais apetite), sono (afinal, se dormiu mal ou está irritada, é comum comer menos), horários e quantidades consumidas na última refeição, nascimento de dentes, e assim por diante.

Outra questão importante, muito presente nos dias atuais, é o uso de telas. Comer assistindo à televisão, jogando videogame ou mexendo no celular pode mascarar os sinais de fome e saciedade, fazendo com que a criança coma mais que o necessário.

Por que as crianças recusam comida?

Perceba então que, tão importante quanto a quantidade de alimento ofertada, é observar o comportamento da criança de maneira global. Dessa forma, quando a criança come menos que o considerado ideal, não insista para que ela coma a qualquer custo.

Nós nascemos com auto regulação energética, então temos a capacidade de saber quando estamos com fome e quando estamos satisfeitos. Ao forçar a criança a comer além da fome, atrapalhamos esse mecanismo.

Nesse caso, em vez de a criança comer até sentir-se satisfeita, ele passa a comer uma quantidade maior para nos agradar.

Se a criança estiver gripadinha ou com os dentinhos nascendo, é comum que ela coma menos, mas é temporário. Caso essa situação se prolongue, converse com o pediatra para melhorar o aporte nutricional, garantindo a qualidade da alimentação.

Meu filho come de menos?

Claro que as quantidades exatas dependem do estado nutricional individual de cada criança. Algumas crianças se satisfazem com quantidades diferentes mesmo sendo da mesma faixa etária, devido à sua individualidade e autorregulação.

Apesar de tantos fatores que interferem na quantidade ingerida, é importante seguir as recomendações médicas, a fim de oferecer o ideal para o desenvolvimento da criança.

Caso a rotina alimentar da criança esteja muito distante do indicado, pode-se levantar o sinal de alerta. Sempre lembrando de ficar de olho em outros sinais da saúde da criança, como se ela está ativa e brincando normalmente, por exemplo.

Mas, afinal, o que é uma porção?

Porção é a quantidade média de alimento, expressa em medidas caseiras ou unidades, que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis, para compor uma alimentação saudável. Ela é apresentada na sua forma de consumo, ou seja, se ele é cozido, cru ou assado, por exemplo.

Em se tratando de alimentação infantil, porção é a quantidade específica de cada grupo alimentar necessária para promover saúde, evitar doenças e auxiliar no crescimento e no desenvolvimento.

Para cada idade, há uma quantidade de calorias, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais necessários para o desenvolvimento adequado da criança. Por isso, a porção é específica para cada faixa etária.

Além de expressar a quantidade necessária de alimento para uma alimentação saudável, a porção também tem que levar em conta a tolerância da criança. Por isso, é preciso considerar se ela consegue ou não comer toda quantidade de comida ofertada.

Ou seja, apesar da importância de garantir a variedade de alimentos para suprir as necessidades nutricionais do bebê e da criança, a porção ideal é aquela que também respeita as vontades, a fome e a saciedade do seu pequeno! Esteja sempre de olho nisso.

Cada criança come uma quantidade diferente, mas caso você queira ter um parâmetro existem guias como o Manual da Sociedade Brasileira de Nutrologia e o Guia Alimentar para a População Brasileira.

A seguir, reunimos a quantidade média de porções de cada grupo de alimentos de acordo com a faixa etária:

Crianças de 1 ano

- Cereais e tubérculos (arroz, mandioquinha, batata, macarrão): 2 colheres de sopa
- Leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico): 1 concha pequena ou 1 colher de sopa
- Proteína: bife ou filé - ½ unidade, ovo - 1 unidade, peixe, frango, carne bovina - 2 colheres de sopa
- Legumes: 1 colher de sopa
- Verdura: 1 colher de sopa
- Frutas: 1 porção equivale a - ½ unidade de banana, ½ unidade pequena de mamão, 1 unidade pequena de maçã, 9 unidades de morango, 1 fatia pequena de melancia, 1 fatia pequena de abacaxi, 1 unidade pequena de kiwi

Crianças de 2-3 anos

- Cereais e tubérculos: 2 colheres de sopa
- Leguminosas: 1 concha pequena
- Proteína: bife ou filé - ½ unidade, ovo - 1 unidade, peixe, frango, carne bovina - 2 colheres de sopa
- Legumes: 1 colher de sopa
- Verduras: 1 colher de sopa
- Frutas: 1 porção equivale a - ½ unidade de banana, 1 unidade pequena de maçã, ½ unidade pequena de mamão, 1 fatia pequena de abacaxi, 1 fatia pequena de melancia, 1 unidade pequena de kiwi

Crianças de 4- 6 anos

- Cereais e tubérculos: 4 colheres de sopa
- Leguminosas: 1 concha ou 2 colheres de sopa
- Proteína: bife ou filé - 1 unidade, ovo- 1 unidade, peixe, carne bovina, frango - 4 colheres de sopa
- Legumes: 4 colheres de sopa
- Verduras: 2 colheres de sopa
- Frutas: 1 porção equivale a - 1 unidade de banana, 1 unidade de maçã, 1 unidade de tangerina, 1 fatia de mamão, 1 fatia de abacaxi, 1 unidade pequena de manga, 1 fatia média de melancia.

Crianças de 7- 14 anos

- Cereais e tubérculos: 4 colheres de sopa
- Leguminosas: 1 concha ou 2 colheres de sopa
- Proteína: bife ou filé - 1 unidade, ovo - 1 unidade, peixe, carne bovina, frango - 4 colheres de sopa
- Legumes: 4 colheres de sopa
- Verduras: 2 colheres de sopa
- Frutas: 1 porção equivale a - 1 unidade de banana, 1 unidade de maçã, 1

unidade de tangerina, 1 fatia de mamão, 1 fatia de abacaxi, 1 unidade pequena de manga, 1 fatia média de melancia

Fonte: Adaptado de: Philippi et al., 1999 e Guia alimentar para crianças menores de 2 anos, Ministério da Saúde, 2005. Manual de alimentação da infância à adolescência. Departamento de Nutrologia 2018 e Guia Alimentar da População Brasileira 2021.

Importância de seguir as porções recomendadas

Ao longo do crescimento, as necessidades nutricionais das crianças vão se diferenciando, por isso é importante seguir as porções alimentares adequadas para cada faixa etária, buscando garantir que as necessidades sejam atendidas e o desenvolvimento da criança não seja prejudicado.

Por que oferecer alimentos diversificados em cada porção alimentar?

A ingestão de alimentos diversos garante que a criança seja estimulada a uma dieta equilibrada, variada e saudável desde cedo, facilitando a ela manter essa prática de hábitos saudáveis ao longo da sua vida.

Alimentos diversos são capazes de fornecer à criança a ingestão de importantes vitaminas, carboidratos, proteínas, gorduras e minerais que são essenciais para o bom funcionamento do organismo e para o estabelecimento de uma alimentação realmente completa e saudável para a criança.

Caso você ainda não tenha certeza se sua criança está realmente comendo bem, busque ajuda de um nutricionista pediátrico. Ele poderá verificar se o estado nutricional está adequado à idade e se existe deficiência de nutrientes importantes para o perfeito crescimento e desenvolvimento. Por uma infância bem nutrida!

As dicas não substituem uma consulta médica. Consulte um profissional de saúde para obter orientações individualizadas.

Referências

Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos
<https://www.scielo.br/j/rn/a/hPdNyjWSJ3RGC39LTbtfdHv/>

Cartilha de Orientação Nutricional Infantil
https://ftp.medicina.ufmg.br/observaped/cartilhas/Cartilha_Orientacao_N...

Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasi...

GUIA PRÁTICO DE ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA DE 0 A 5 ANOS

https://spdf.com.br/wp-content/uploads/2021/10/23148c-GPrat_Aliment_Cr_...