

**Refeições para Bebês e Famílias: Planejamento Nutricional e Execução de uma Cozinha *Freelancer* a Domicílio <sup>1</sup>**

Flávia Cristina SEVERO GRANDO<sup>1</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>2</sup>  
Faculdade Laboro, PR

**RESUMO**

O período do puerpério pode vir acompanhado de *stress* pela alta demanda em suprir as necessidades da mãe e do bebê. Também é o tempo para reorganizar o cotidiano, incluindo o bebê e a nova dinâmica de vida, além dos cuidados com a alimentação. O fornecimento de um planejamento alimentar elaborado por um(a) nutricionista materno infantil, executado por um(a) cozinheiro(a) *freelancer* na casa da família e posterior congelamento destas preparações, proporcionará o benefício do acesso à alimentação saudável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Inovação; Introdução alimentar; Planejamento alimentar; *Stress* materno; puerpério.

Dentre os direitos humanos básicos, podemos citar o Direito Humano a Alimentação Adequada, onde toda e qualquer pessoa, tem o direito de ter acesso à alimentação em quantidade e qualidade adequada (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

A alimentação adequada deve garantir princípios básicos, como variedade, equilíbrio, atendimento das necessidades de cada indivíduo, de acordo com a fase da vida que apresenta, assim como suas preferências e individualidades de restrições alimentares (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

Aos 6 meses de vida do bebê, inicia-se a Introdução Alimentar, momento este em que o bebê terá seu primeiro contato com alimentos diversos. Esta fase requer cuidado e atenção por parte dos cuidadores (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

Precisamos chamar a atenção para o período do puerpério, que costuma ser acompanhado de alterações emocionais, decorrente de fatores sociais e psicológicos que podem influenciar no bem-estar, na qualidade de vida e na saúde materno-infantil (RODRIGUES E SCHIAVO, 2011).

O período do puerpério está relacionado com mudanças e adaptação, onde a mãe e a família precisam se adaptar a um novo formato de vida, com novas demandas importantes da parte física e psicológica. Neste momento a mulher se encontra diante de uma nova vida, totalmente dependente dela. A mulher e a sociedade

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado à Disciplina de Produção e Inovação Científica realizada no dia 31/01/2022 na unidade Laboro em Curitiba.

<sup>2</sup> Aluno de Nutrição Materno Infantil, e-mail: [flavia0101@aluno.laboro.edu.br](mailto:flavia0101@aluno.laboro.edu.br)

<sup>3</sup> Orientadora do Trabalho. Professora Mestra da Faculdade Laboro. E-mail: [brunaalmeida87@gmail.com](mailto:brunaalmeida87@gmail.com)

muitas vezes julgam que a mãe precisa dar conta de todas as demandas dela enquanto mulher, enquanto profissional e agora enquanto mãe. Todas essas questões podem gerar uma grande carga mental (RODRIGUES E SCHIAVO, 2011).

O objetivo deste trabalho é apresentar uma proposta inovadora de suporte nutricional às mães e aos seus bebês, através de um grupo de WhatsApp, com fornecimento de um planejamento alimentar mensal, através de um cardápio, contemplando preparações básicas e saudáveis de todos os grupos alimentares necessários para as refeições de almoço e jantar; lista de compras; sugestões de fornecedores que entregam em casa; suporte às dúvidas; e ainda a parceria com uma cozinheira *freelancer* que vai até a casa da família em data agendada para preparar as refeições e armazená-las em *freezer*, permitindo que a família tenha fácil acesso a alimentos de qualidade para o consumo diário, por um período aproximado de um mês. Uma Introdução Alimentar que permita acesso à variedade de alimentos, cores, formas e aromas, potencializa as chances da criança formar bons hábitos alimentares e tem impacto positivo na sua saúde nos anos seguintes (VENANCIO, et al, 2020).

Alguns autores referem que o puerpério estaria concentrado entre a saída da placenta do ambiente uterino até uma nova ovulação, seguida de menstruação. Porém estamos falando em um período pós-parto cronologicamente invariável e impreciso. O tempo do puerpério está relacionado única e exclusivamente com cada mulher/mãe (RODRIGUES E SCHIAVO, 2011). O *stress* pode estar associado a eventos estressores próprios desta mulher, como falta de rede de apoio e dificuldade com o preparo/gestão da alimentação, entre outras tantas demandas e necessidades (RODRIGUES E SCHIAVO, 2011).

Rodrigues e Schiavo 2011, ao avaliarem mulheres no puerpério, identificaram que 63% da amostra manifestaram sintomas de stress. Diante desta problematização do stress materno, as diversas demandas da mulher/mãe e a necessidade de alimentação e nutrição deste binômio, mãe/bebê(s), vem o questionamento norteador de uma proposta de intervenção nutricional de forma prática e efetiva do preparo de refeições planejadas por um(a) nutricionista materno-infantil e executadas por uma cozinheira *freelancer*.

As exposições nutricionais, ambientais e de qualidade de vida podem ter efeitos importantes sobre as condições de saúde da mulher e da(s) criança(s), sendo consideradas como oportunidades que levam ao desenvolvimento de doenças. A família e a sociedade são essenciais para oferecerem suporte e rede de apoio para a mulher-mãe e seus filhos. (LUCINDO, 2021).



## REFERÊNCIAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília: DF, 2019. Disponível em: [https://www.svb.org.br/images/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](https://www.svb.org.br/images/guia_da_crianca_2019.pdf) Acesso em: 31/01/2022.

RODRIGUES, Olga Maria Piazzentin Rolim. SCHIAVO, Rafaela de Almeida. **Stress na gestação e no puerpério: uma correlação com a depressão pós-parto**. Rev Bras Ginecol Obstet. 2011; 33(9):252-7

VENANCIO, Sonia Ioyama. Et al. **Amamenta e Alimenta Brasil: Recomendações baseadas no guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. UFSC 2020.

LUCINDO, Ana Laura Martins Marra Magno. **A nutrição materna como ponto chave na prevenção de doenças e no desenvolvimento fetal**. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.2, p. 5489-5497 mar./apr. 2021

Flávia  Grando  
Nutrindo Gerações

**CARDÁPIO**

FEVEREIRO

FLÁVIA C. SEVERO GRANDO  
NUTRICIONISTA  
CRN8-5761

## PROTEÍNA

PEIXE ASSADO NO  
PAPELOTE, COM  
TOMATE, PIMENTÃO E  
BATATA SALSA

Sobrecoxa assada  
com creme de  
milho

LOMBINHO EM  
MOLHO COM  
TOMILHO

Músculo em molho  
com alho poró

## CARBOIDRATO

ARROZ  
PARBOILIZADO COM  
CENOURA

Arroz 7 ou 10 grãos  
com ervilha

BATATA DOCE  
REFOGADA

Abóbora cabotiá  
refogada

## LEGUMINOSA

FEIJÃO PRETO

Feijão Argentino

LENTILHA

Grão de bico

## VERDURA

CENOURA COZIDA

Beterraba cozida

ABOBRINHA  
REFOGADA

Chuchu com ervas

## LANCHE

Cupcake de tâmara

PICOLÉ DE MANGA

Pêssego cozido com  
maracujá

Cardápio de uso exclusivo para você que adquiriu o serviço de planejamento alimentar.  
Conto com a colaboração do não repasse.

Flávia  Grando  
Nutrindo Gerações

**AVISOS  
IMPORTANTES**

FEVEREIRO

AVISOS  
IMPORTANTES

DEIXAR O FREEZER O MAIS LIVRE  
POSSÍVEL.

DEIXAR BANCADAS E GELADEIRA O MAIS  
LIVRE POSSÍVEL, ASSIM COMO A PIA E  
ESCORREDOR DE LOUÇA.

DEIXAR FEIJÃO E GRÃO DE BICO  
ESCOLHIDOS E DE MOLHO, 8H ANTES, NA  
GELADEIRA. LENTILHA E ERVILHA, NÃO  
TEM NECESSIDADE DE REMOLHO.

DEIXAR HIPOCLORITO OU SANITIZANTE DE  
VERDURA À DISPOSIÇÃO.

DEIXE OS INGREDIENTES SEPARADOS NAS  
QUANTIDADES DA LISTA DE COMPRAS.

QUANDO FOR OFERTAR AS COMIDINHAS  
PARA AS CRIANÇAS, PODEM SER  
ADICIONADAS VERDURAS CRUAS, COMO:  
FOLHAS, PEPINO, TOMATE, PIMENTÃO...

VOCÊ SABIA QUE HOVE REVISÃO NO GUIA  
ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS  
MENORES DE 2 ANOS E UMA DAS  
MUDANÇAS DE RECOMENDAÇÃO É A  
PERMISSÃO DE ADIÇÃO DE SAL DESDE A  
INTRODUÇÃO ALIMENTAR? PORÉM, EM  
QUANTIDADE ADEQUADA.