

ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS (SEM AÇÚCAR) E ESTIMULANTES PARA CRIANÇAS PEQUENAS



RECEITAS PARA
CRIANÇAS A PARTIR
DOS 6 MESES

VERSÃO PÁSCOA



**Primeira
Infância
Melhor**



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE

2026

Governo do Estado da Saúde do Rio Grande do Sul

Eduardo Leite - Governador

Gabriel Souza - Vice-governador

Secretaria de Estado da Saúde do Rio Grande do Sul

Arita Bergmann - Secretária

Ana Lúcia Costa - Secretária Adjunta

Departamento de Atenção Primária e Políticas em Saúde

Marilise Fraga de Souza - Diretora

Fernanda Mielke - Diretora Adjunta

Divisão da Primeira Infância Primeira Infância Melhor

Marília Pinto Bianchini - Chefe de Divisão

Rosana Nobre Santos - Chefe de Seção

Autoras

Gabriela Vescovi

Renata Castro Gusmão

Revisão

Marília Pinto Bianchini

Diagramação

Ana Julia Guilherme

Marília Pinto Bianchini

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO | 04

1. RECEITAS | 05

- BRIGADEIRO DE BATATA DOCE | 05
- BRIGADEIRO DE BANANA | 06
- BEIJINHO DE ABACAXI | 07
- BOMBOM DE AMENDOIM | 08
- BEIJINHO DE BANANA | 09
- OVO DE “CHOCOLATE” BRANCO | 10
- OVO DE “CHOCOLATE” PRETO | 11
- OVO DE PÁSCOA DE COLHER | 12
- COOKIE DE BANANA | 13
- DICA EXTRA PARA SUBSTITUIR O AÇÚCAR NAS RECEITAS | 14

2. APROVEITE O MOMENTO PARA ESTIMULAR O VÍNCULO E O DESENVOLVIMENTO INFANTIL | 16

- ENSINE MÚSICAS E CANTE COM A CRIANÇA | 16
- INCLUA AS CRIANÇAS NO PREPARO DOS ALIMENTOS | 17
- PINTE OVOS DE GALINHA | 18
- ESTIMULE A ‘CAÇA AO NINHO’ | 20

APRESENTAÇÃO

Em muitos lares, a Páscoa é um momento de celebração que faz parte da cultura das famílias e é comum que essa data seja comemorada com presentes, chocolates e doces.

Para se desenvolverem de forma satisfatória, no entanto, as crianças não precisam de brinquedos caros ou ovos de chocolate. Seu desenvolvimento irá acontecer por meio do cuidado e estímulo afetivo de seus(as) cuidadores(as) e pelo acesso a direitos (como moradia, alimentação, saúde e educação).

Buscando **incentivar uma Páscoa divertida e saudável**, o PIM elaborou este livreto que **reúne receitas saborosas e sem açúcar** como alternativa ao doce e ao chocolate, já que o açúcar não deve ser oferecido para as crianças menores de dois anos e deve ser evitado por crianças pequenas, assim como por toda a família.

Mesmo que sua família não cultive essa tradição, pode aproveitar esse momento para estar junto com os bebês e crianças pequenas, por exemplo, incluindo-os no preparo de refeições. Por isso, além das receitas, compartilhamos algumas **brincadeiras e atividades envolvendo tradições da Páscoa para estimular o vínculo entre pais, cuidadores(as) e crianças nos momentos de celebração**, promovendo também diferentes aspectos do seu desenvolvimento, como motricidade, pensamento, criatividade e comunicação.

1. RECEITAS

1.1 BRIGADEIRO DE BATATA DOCE



1 batata doce pequena assada



1 colher de sopa de cacau em pó 100% (sem açúcar)



Descascar e amassar a batata doce.



Adicionar o cacau.



Se a batata doce estiver muito seca, adicione um pouco de água ou óleo de coco para dar textura.



Enrolar como brigadeiro ou colocar em formas de ovo de páscoa.



Colocar para gelar.



BRIGADEIRO DE BANANA



5 bananas bem maduras



5 colheres de sopa de cacau em pó 100% (sem açúcar)



5 colheres de sopa de água para dar o ponto



Coloque as bananas amassadas em uma panela em fogo baixo.



Vá adicionando os outros ingredientes até ficar encorpado, como brigadeiro, mexendo sempre.



Depois de esfriar é só enrolar.



Para finalizar pode passar no cacau, coco ralado, farinha de amêndoas ou farinha de castanha de caju.



BEIJINHO DE ABACAXI



1 abacaxi maduro



5 colheres de sopa de coco ralado grosso (sem açúcar)



Descascar, picar e bater no liquidificador o abacaxi.



Transferir para uma panela, cozinhando até reduzir e engrossar.



Tirar do fogo e adicionar o coco ralado até ficar em uma textura firme.



Levar para a geladeira por 4 horas.



Enrolar e passar no coco ralado.



BOMBOM DE AMENDOIM



1 banana muito madura



2 xícaras de leite em pó (sem açúcar)



2 xícaras de pasta de amendoim



Amassar a banana e adicionar os demais ingredientes.



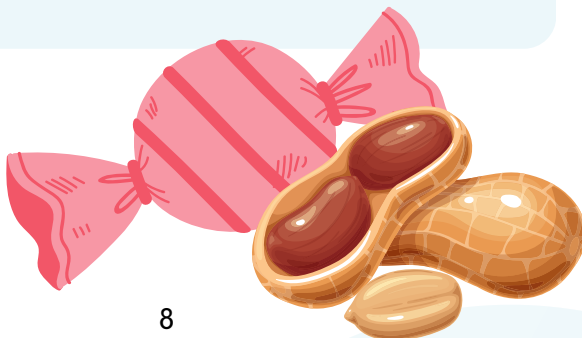
Misturar tudo até ficar homogêneo.



Enrolar e levar para gelar.



Pode ser finalizado com leite em pó ou farinha de amendoim.



BEIJINHO DE BANANA



1 banana madura



4 colheres de farelo de aveia



3 colheres de sopa de coco ralado grosso (sem açúcar)



Amasse a banana.



Misture os demais ingredientes até ficar homogêneo.



Enrole e finalize com coco ralado.



OVO DE "CHOCOLATE" BRANCO



4 colheres de sopa de leite em pó (sem açúcar)



3 colheres de sopa de óleo de coco



2 colheres de sopa de flocos de arroz
(opcional)



Misture todos os ingredientes em uma tigela até ficar homogêneo.



Transfira para uma forma de ovo de Páscoa.



Leve ao congelador por no mínimo 2 horas.



OVO DE "CHOCOLATE" PRETO



Meio pote de iogurte natural



1 banana pequena



1 colher de sopa de aveia em flocos



1 colher de sopa de cacau em pó 100% (sem açúcar)



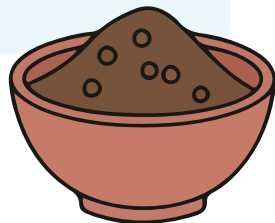
Bata tudo no liquidificador ou mixer.



Coloque em formas de ovo de páscoa pequenos ou formas de bombom.



Leve ao freezer por no mínimo 2 horas.



OVO DE PÁSCOA DE COLHER



1 abacate pequeno



2 bananas nanicas



1 colher de sopa de cacau em pó 100% (sem açúcar)



Corte o abacate ao meio no sentido horizontal (que pareça duas metades de ovos de Páscoa). Retire a polpa do abacate, reservando a casca.



Amasse com garfo a banana e o abacate (se preferir uma textura mais lisa, use o liquidificador ou mixer).



Acrescente o cacau, mexendo bem.



Coloque a mistura nas cascas de abacate e deixe gelar por no mínimo 1 hora. Opcional: acrescente amendoim para bater junto com a mistura.



Enfeite com frutas picadas ou coco ralado grosso.

COOKIE DE BANANA



2 bananas bem maduras



4 colheres de sopa de pasta de oleaginosas
(sugestão: pasta de amendoim com cacau
sem açúcar)



1 xícara de aveia em flocos



Meia xícara de farinha de aveia



Meia colher de chá de fermento



Misture tudo e com as mãos umedecidas
faça bolinhas.



Coloque em uma forma modelando com a
colher.



Em seguida leve ao forno pré aquecido a
180° por 15 a 20 minutos.



Espere esfriar e coloque em um pote com
tampa.

DICA EXTRA PARA SUBSTITUIR O AÇÚCAR NAS RECEITAS

Você sabia que **pode usar uvas passas para adoçar e substituir o açúcar das preparações?**

Para isso, você vai preparar uma pasta natural com alto poder adoçante. Ela substitui o açúcar em bolos, bolachas e mingaus e pode ser armazenado por até 30 dias na geladeira.

MODO DE PREPARO:

Deixe 1 xícara de uvas passas (brancas ou pretas) de molho em água quente por cerca de 15 minutos para amolecer.

Escorra o excesso de água (mantenha um pouco para facilitar a mistura no liquidificador).

Bata no liquidificador até ficar um creme liso.

Guarde na geladeira em um pote de vidro bem higienizado.

Geralmente, se utiliza 1,5 (uma e meia) medidas da pasta de uva para cada medida de açúcar da receita original.

As uvas brancas mantêm mais a cor natural da preparação. As uvas pretas podem alterar a coloração, escurecendo um pouco a receita.

Quando for utilizar para bolos, você pode bater as passas diretamente com os ovos da receita para facilitar a incorporação.



2. APROVEITE O MOMENTO PARA ESTIMULAR O VÍNCULO E O DESENVOLVIMENTO INFANTIL!

ENSINE MÚSICAS E CANTE COM A CRIANÇA

Por exemplo:

Coelhinho da Páscoa, o que trazes para mim?

Um ovo, dois ovos

Três ovos, assim

Um ovo, dois ovos

Três ovos, assim

Coelhinho da Páscoa

Que cor eles têm?

Azul, amarelo

Vermelho também

Azul, amarelo

Vermelho também



INCLUA AS CRIANÇAS NO PREPARO DOS ALIMENTOS

Esta prática fortalece os vínculos familiares, estimula a autonomia e contribui para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis.

Ao participar desse momento, a criança aprende de forma lúdica sobre os alimentos, suas cores, sabores e origens, além de desenvolver habilidades como coordenação motora, responsabilidade e cooperação.

Esse envolvimento também desperta a curiosidade e o interesse em experimentar novos alimentos, reduzindo a resistência alimentar e promovendo uma relação mais positiva com a comida desde cedo.



PINTE OVOS DE GALINHA

Pinte cascas vazias ou ovos cozidos com a criança, retomando uma tradição anterior aos ovos de chocolate. Para crianças pequenas (1 a 4 anos) recomenda-se usar corante alimentício para pintar os ovos cozidos, enquanto crianças maiores (acima de 4 anos) podem pintar e enfeitar as cascas vazias. Para isso:



Lave os ovos com cuidado;



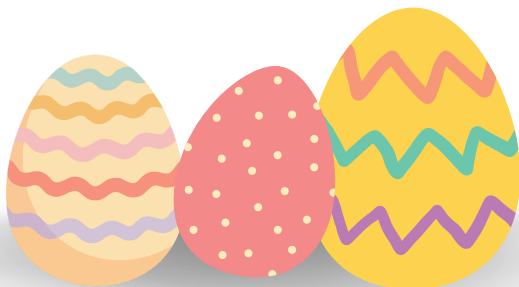
Utilizando um objeto pontiagudo, faça um pequeno furo na base do ovo;



Lasque a casca de forma que uma pequena abertura permita a saída da gema e da clara (nada de desperdício: reserve o ovo para outras receitas);

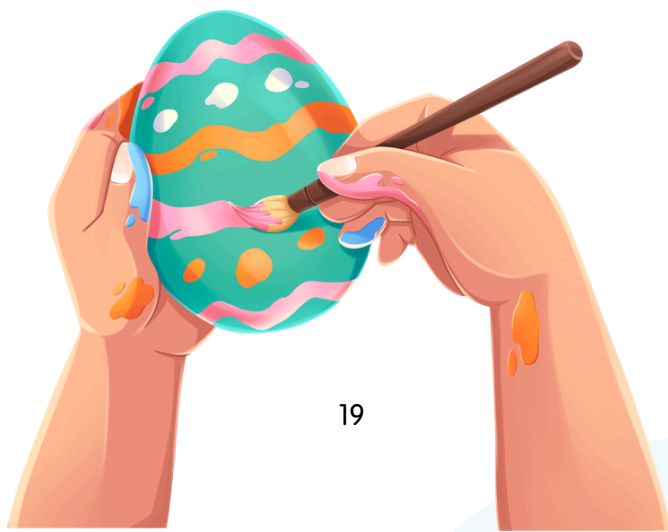


Lave novamente o ovo, enxaguando por dentro e deixe-o secar à sombra.



AGORA CHEGOU O MOMENTO DIVERTIDO: COLORIR AS CASQUINHAS COM TINTA GUACHE!

Para isso, use cores chamativas que se destaquem na superfície do ovo. Para crianças de 4 anos ou mais, também é possível utilizar fitas de cetim e/ou pedrinhas coloridas (esses elementos precisam de cola quente para serem fixados, devendo ter supervisão constante de um adulto). Recheie os ovos com a fruta picada de preferência da criança.



2.4 ESTIMULE A 'CAÇA AO NINHO'

Depois que todas as delícias sem açúcar estiverem prontas, esconda um ninho feito com caixa de papelão ou outro material reciclado e faça pegadas de coelho pela casa ou pátio. Dessa forma, estimule a criança a realizar uma 'caça ao ninho'.





**Primeira
Infância
Melhor**



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE