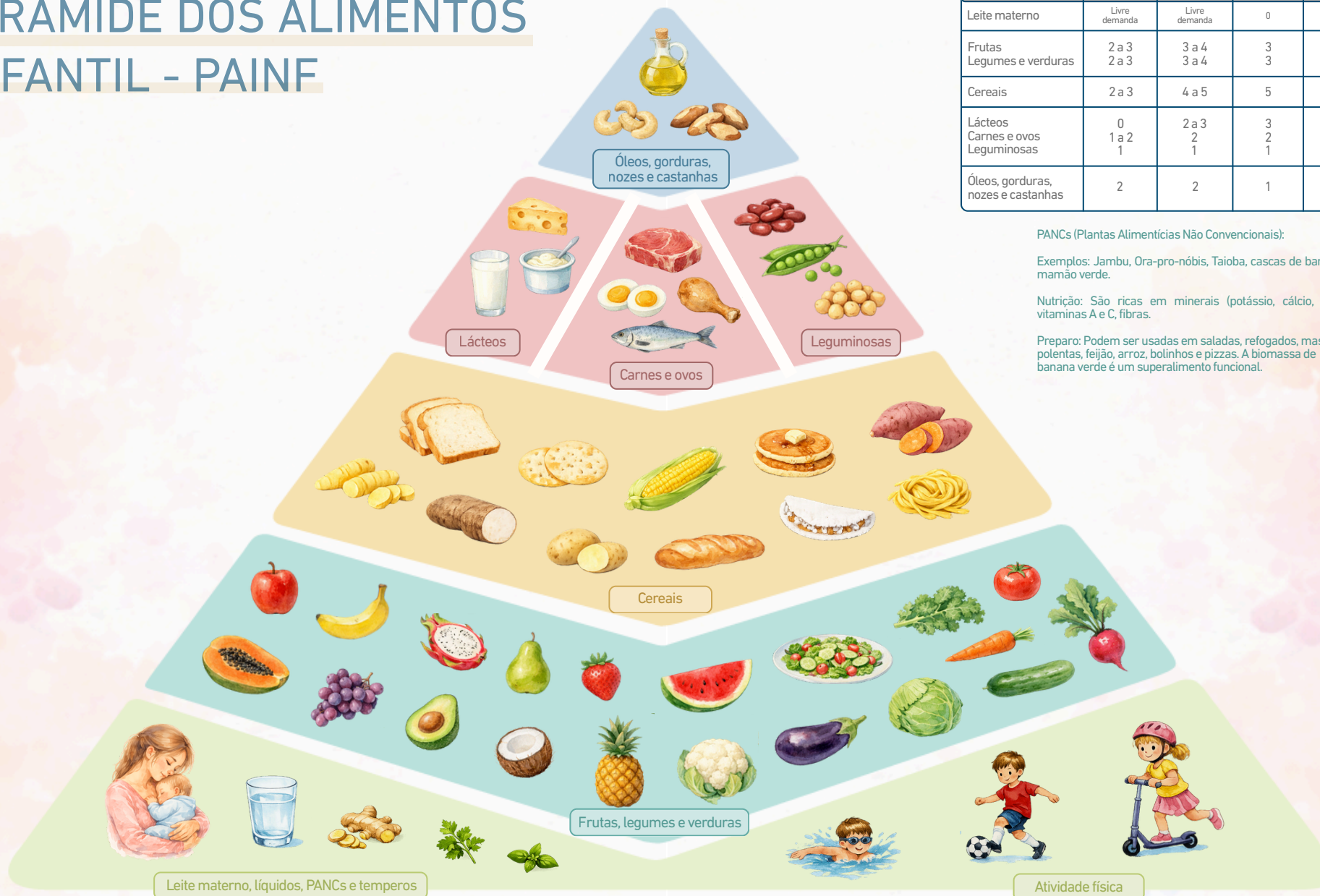


# PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS INFANTIL - PAINF



**Dra. Bruna Valentino Ragazzi**  
dra.brunavalentino



Grupo alimentar	6 a 11 meses	12 a 24 meses	2 a 6 anos Pré-escolar	7 a 10 anos Escolar
Leite materno	Livre demanda	Livre demanda	0	0
Frutas Legumes e verduras	2 a 3 2 a 3	3 a 4 3 a 4	3 3	3 3
Cereais	2 a 3	4 a 5	5	5 a 6
Látceos Carnes e ovos Leguminosas	0 1 a 2 1	2 a 3 2 1	3 2 1	3 2 1
Óleos, gorduras, nozes e castanhas	2	2	1	1

PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais):

Exemplos: Jambu, Ora-pro-nóbis, Taioba, cascas de banana e mamão verde.

Nutrição: São ricas em minerais (potássio, cálcio, ferro), vitaminas A e C, fibras.

Preparo: Podem ser usadas em saladas, refogados, massas, polentas, feijão, arroz, bolinhos e pizzas. A biomassa de banana verde é um superalimento funcional.