



ESQUEMA ALIMENTAR PARA CRIANÇA AMAMENTADA

IDADE	ALIMENTAÇÃO
6 MESES	<ul style="list-style-type: none"> Leite materno sob livre demanda Lanche da manhã: fruta (consistência de papa) Almoço - Composição: 1 opção de cereal e/ou tubérculo + 1 de proteína animal + 1 de leguminosa + 1 de vegetal Lanche da tarde: fruta (consistência de papa) Leite materno sob livre demanda
7 MESES	<ul style="list-style-type: none"> Leite materno sob livre demanda Lanche da manhã: fruta (consistência de papa) Almoço - Composição: 1 opção de cereal e/ou tubérculo + 1 de proteína animal + 1 de leguminosa + 1 de vegetal Lanche da tarde: fruta (consistência de papa) Jantar - Composição: 1 opção de cereal e/ou tubérculo + 1 de proteína animal + 1 de leguminosa + 1 de vegetal Leite materno sob livre demanda
12 MESES	<ul style="list-style-type: none"> Leite materno e fruta ou cereal ou tubérculo Lanche da manhã: fruta Almoço- Refeição da família Lanche da tarde: fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal Jantar- Refeição da família

Obs.: Se a criança não mama no peito e toma leite de vaca, além de água, poderá iniciar a introdução da alimentação complementar aos 4 meses com almoço e jantar com papa salgada e 2 frutas (papas), sendo uma no intervalo da manhã e outra no intervalo da tarde. Caso a criança receba fórmula infantil, o esquema alimentar é igual ao da criança amamentada.

LISTA DE GRUPOS DE ALIMENTOS QUE DEVEM COMPOR A PAPA SALGADA

TUBÉRCULOS	CEREAIS	PROTEÍNA ANIMAL	VEGETAL	LEGUMINOSAS
Batata Mandioca Mandioquinha Batata doce Cará Inhame Batata baroa	Arroz Trigo Quinoa Milho	Carne vermelha Aves Peixe Miúdos (moela, coração, fígado) Ovos	Acelga, alface, agrião, repolho, cenoura, vagem, brócolis, beterraba, chuchu, couve, espinafre, abobrinha, abóbora e berinjela	Feijões (verde, carioca, preto, fradinho) com casca Lentilha Ervilha Grão-de-bico



Secretaria de Saúde



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR SAUDÁVEL





ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- Dar somente leite materno até os 6 meses de vida, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento;
- Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais;
- Ao completar 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno;
- A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança;
- A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida com o uso de colher; iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família;
- Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida;
- Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições;
- Evitar açúcar, café, enlatados, fritura, refrigerantes, balas, salgadinho e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação;
- Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e

conservação adequados;

- Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.



RECOMENDAÇÕES

- A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre o apetite da criança;
- Montar o prato da criança de forma criativa, mantendo os alimentos separados, sem misturá-los, assim a criança aprenderá a identificar as suas cores e sabores;
- Amassar os alimentos com um garfo e não utilizar peneiras e liquidificador, pois além de serem fontes de contaminação, fazem com que haja perda de fibras, importantes para o funcionamento intestinal, além de interferir na mastigação que é fundamental para fortalecimento dos músculos da face;
- Não desistir de oferecer os alimentos na primeira recusa da criança. Insistir por até 10 vezes, mas com cuidado para não causar conflitos ou desconforto para a criança;
- Caso a criança recuse o alimento, evitar oferecer o leite logo em seguida como substituição;
- Quando os alimentos fontes de ferro forem de origem vegetal, como por exemplo vegetais folhosos verde-escuro, o ferro será melhor

absorvido quando a criança receber, na mesma refeição, alimentos ricos em vitamina C, tais como limão, tomate, acerola, goiaba, laranja e alimentos ricos em vitamina A, como frutas e legumes alaranjados, tais como mamão, laranja, cenoura, abóbora.

- Para temperar os alimentos utilizar alho, pouco óleo, pouco sal e ervas frescas ou secas (salsinha, cebolinha, coentro, etc.);
- Preferir cozinhar os alimentos, principalmente os legumes, no vapor (pode utilizar uma cuscuzeira para essa finalidade);
- Não substituir fruta por suco;
- Evitar oferecer sopas e comidas ralas/moles porque não fornecem nutrientes suficientes para a criança;
- Não oferecer à criança sobras de alimentos da refeição anterior;

ATENÇÃO AOS CUIDADOS DE HIGIENE

- Lavar as mãos com água e sabão antes do contato com o alimento;
- Preparar os alimentos com água tratada, filtrada ou fervida;
- Lavar os utensílios com escova própria;
- Lavar frutas e hortaliças com bastante água e deixar de molho em solução clorada por 15 minutos;
- Não assoprar o alimento;
- Observar o prazo de validade dos alimentos.

