

10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1 Dê somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento;

2 A partir dos 6 meses, introduza de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos ou mais;

3 Após 6 meses, oferecer alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno;

4 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;

5 A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher. Começar com consistência pastosa e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família;

6 Ofereça à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida;

7 Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições;

8 Evite açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Use sal com moderação;

9 Cuide da higiene no preparo e manuseio dos alimentos. Garanta o seu armazenamento e conservação adequados;

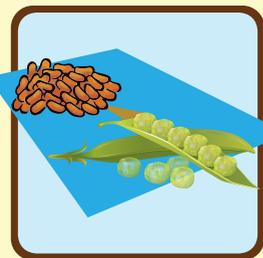
10 Estimule a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

GRUPOS DE ALIMENTOS



Frutas, legumes e verduras

Exemplos: folhas verdes, laranja, abóbora, banana, beterraba, abacate, quiabo, mamão, cenoura, melancia, tomate e manga.



Grãos

Exemplos: feijões, lentilha, ervilha seca, soja e grão-de-bico.



Carne e ovos

Exemplos: frango, codorna, peixes, pato, boi, vísceras (miúdos) e ovos.



Cereais e tubérculos

Exemplos: arroz, aipim, batata-doce, macarrão, batata, cará, farinhas, batata-baroa e inhame.

INFORMAÇÕES

Disque 160

saude.df.gov.br/programas/296-programas-saude-da-crianca



Como alimentar crianças menores de dois anos

	0 a 6 meses	6 a 8 meses	9 a 11 meses	1 a 2 anos	Doente ou em recuperação
Aleitamento Materno	 Dar somente o peito	 Manter a amamentação nos intervalos das refeições	 Manter a amamentação nos intervalos das refeições	 Manter a amamentação nos intervalos das refeições	 Manter a amamentação nos intervalos das refeições
Consistência dos alimentos	 Líquido	 Amassado e raspado	 Picados e cortados	 Picados e cortados	 Amassado, picado e cortado
Quantidade	 Quantas vezes o bebê quiser	 2 a 5 colheres de sopa por refeição	 Cerca de 7 colheres de sopa por refeição	 Cerca de 9 colheres de sopa por refeição	 A quantidade que a criança aceitar
Variedade	 Somente leite materno	 Frutas, legumes, verduras, ovo, carboidrato, carnes e feijão	 Frutas, legumes, verduras, ovo, carboidrato, carnes e feijão	 Frutas, legumes, verduras, ovo, carboidrato, carnes e feijão	 Alimentos saudáveis que a criança goste
Frequência	 10 a 12 vezes durante o dia e a noite	 3 a 4 vezes ao dia de alimentos sólidos e frutas	 4 a 5 vezes ao dia de alimentos sólidos e frutas	 4 a 5 vezes ao dia de alimentos sólidos e frutas	 Várias vezes ao dia
Modo de ofertar	 Bebê voltado para o corpo da mãe	 Oferte o alimento na boca da criança	 Comer junto com a criança	 Comer junto com a criança	 Ter paciência e bom humor