

Tabela 2 – Referência das quantidades adequadas de alimentos de acordo com a idade da criança:

IDADE	TEXTURA	QUANTIDADE
A partir de 6 meses	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar gradativamente conforme aceitação
A partir dos 7 meses	Alimentos bem amassados	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml
9 a 11 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml
12 a 24 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	Uma xícara ou tigela de 250 ml

**Passo 6: Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.**

Só uma alimentação variada oferece à criança quantidade de vitaminas, cálcio, ferro e outros nutrientes que ela necessita.

**Passo 7: Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.**

A criança que desde cedo come frutas, verduras e legumes variados, recebe maiores quantidades de vitamina, ferro e fibras, além de adquirir hábitos alimentares saudáveis.

Se a criança recusar determinado alimento, procure oferecer novamente em outras refeições. É necessário, em média, oito a dez exposições a um novo alimento para que ele seja aceito pela criança.

**Passo 8: Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinho e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação. Oferecer alimentos in natura, sem adição de açúcar.**

Alguns alimentos não devem ser dados para a criança pequena porque não são saudáveis, além de tirar o apetite da criança e competir com os alimentos nutritivos.

**Passo 9: Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos, garantir o seu armazenamento e conservação adequados.**

Os cuidados de higiene na preparação e na oferta dos alimentos evitam a contaminação e doenças como a diarreia.

**Passo 10: Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.**



MUNICÍPIO DE  
**ITAJAÍ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE**

Diretoria de Atenção à Saúde

**Elaboração:**

Serviço de Nutrição

Rua Leodegário Pedro da Silva, 300

Imaruí - Itajaí/SC

Fone: (47) 3249-5500

## DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS



FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2010

**Passo 1: Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.**

Antes dos seis meses, não deve ser oferecido complementos ao leite materno. O Leite materno é tudo que a criança precisa, pois ele contém a quantidade de água suficiente para as necessidades do bebê, mesmo em climas muito quentes.

A oferta de água, chás ou qualquer outro alimento sólido ou líquido, aumenta a chance do bebê adoecer, além de substituir o volume de leite materno a ser ingerido, que é mais nutritivo.

**Passo 2: Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais**

Para que o bebê continue crescendo bem, a partir dos seis meses, ele necessita receber outros alimentos além do leite materno.

A introdução dos alimentos complementares deve ser lenta e gradual. A criança tende a rejeitar as primeiras ofertas do(s) alimento(s), pois tudo é novo: a colher, a consistência e o sabor.

**Passo 3: Ao completar 6 meses, dar alimentos complementares (1.cereais/tubérculos - arroz, aipim, batata. 2. leguminosas – feijão, lentilha, grão de**

**bico carne ou ovo – frango, peixe, boi, ovo, miúdos e vísceras. 4. legumes, verduras e frutas - folhas verdes, laranja, banana, maçã, abacate, mamão, manga, beterraba, cenoura e tomate) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno.**

Tabela 1 – Esquema alimentar para os dois primeiros anos de vida das crianças amamentadas:

<u>Ao completar</u> <u>6 meses</u>	<u>Ao completar</u> <u>7 meses</u>	<u>Ao completar</u> <u>12 meses</u>
Leite materno sob livre demanda	Leite materno sob livre demanda	Leite materno e fruta ou cereal ou tubérculo
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta
Papa salgada	Papa salgada	Refeição básica da família
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
Leite materno	Papa salgada	Refeição básica da família

\*A expressão “papa de fruta” tem como objetivo salientar a consistência com que deve ser oferecido esse alimento, ou seja, amassado ou raspado.

\*O objetivo do termo “salgada” não quer dizer que a papa tem que ter muito sal.

Recomendações para a papa salgada:

a) Cozinhar todos os alimentos, para deixá-los macios.

b) Amassar com garfo, não liquidificar e não passar na peneira.

c) A papa deve ficar consistente, em forma de purê grosso.

d) A primeira papa salgada pode ser oferecida no almoço ao completar 6 meses e quando o bebê completar 7 meses, conforme a aceitação, introduzir a segunda papa salgada no jantar.

**Passo 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. No entanto, é importante que o intervalo entre as refeições seja regular (2 a 3 horas).**

O bebê deve receber alimentos quando demonstrar fome.

Horários rígidos para a oferta de alimentos prejudicam a capacidade da criança de distinguir a sensação de fome e de estar satisfeito após a refeição.

**Passo 5: A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher. Iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.**