

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA INICIAR A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

DIETA (6 meses)

-Leite materno ou substituto se não amamentar.
-LANCHE DA MANHÃ: frutas: melancia, melão, maçã, goiaba, laranja, manga, pêra, mamão, banana.
-ALMOÇO: Sopinha de legumes: refogar cebola ralada, tomate sem pele e carne moída ou frango com óleo de soja ou azeite. Acrescentar água e dois legumes de cor diferente cortados em pedaços pequenos (batatinha, cenoura, jerimum, macaxeira, chuchu, beterraba, couve-flor). Acrescentar também 1 colher de sopa de arroz já cozido e depois de pronto 1 colher de café de manteiga ou óleo vegetal ou azeite. Pode acrescentar feijão e amassar e meio ovo cozido
SOBREMESA: suco ou fruta. Após o almoço pode dar a mama

-LANCHE DA TARDE: Papa de fruta (fruta amassada): banana, mamão, melão, pêra, maçã, goiaba
Leite

A partir deste horário oferecer leite, conforme vontade da criança.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:

- ✓ Não liquidificar, nem passar na peneira a sopinha, pois perderá as fibras dos alimentos e os pequenos pedaços amassados estimulam a mastigação da criança.
- ✓ A oferta das frutas deverá ser feita lentamente, uma fruta de cada vez, mudando o tipo de fruta a cada 5 a 7 dias.
- ✓ As primeiras vezes que a criança for comer de colherinha tenderá a cuspir o alimento, o que é normal, porque ela não sabe ainda mastigar. Quem for dar o alimento à criança deverá ter muita paciência e todos os dias insistir nesta alimentação até a criança aprender a mastigar e engolir.
- ✓ Enquanto a mãe tiver leite não é necessário dar outro tipo de leite à criança.
- ✓ É importante seguir a rotina da dieta para acostumar a criança a comer.
- ✓ Procurar dar alimentos naturais e nessa época não dar iogurte.
- ✓ Não dar a mama nos intervalos da alimentação para a criança não perder o apetite.

QUAIS SÃO OS DEZ PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA CRIANÇA MENOR DE 2 ANOS?

PASSO 1: Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

PASSO 2: A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.

PASSO 3: A partir dos seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos ou raízes, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.

PASSO 4: A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando sempre a vontade da criança.

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

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

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

PASSO 8: Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.

PASSO 9: Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos, e armazená-los e conservá-los adequadamente.

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



DIETA (7 a 12 meses)

- ✓ Aos 6 meses acrescentar meio ovo na sopinha
- ✓ Aos 7 meses variar as frutas e legumes e dar 2 refeições de sal (almoço e jantar)
- ✓ Aos 7 meses dar 1 ovo inteiro.
- ✓ Aos 10 meses pode dar morango, abacaxi e kiwi
- ✓ Manter aleitamento materno, porém, não dar próximo ao horário do almoço ou do jantar.
- ✓ A adequação nutricional é essencial para prevenir doenças, inclusive desnutrição e sobrepeso.
- ✓ O leite materno exclusivo até os 6 meses supre as necessidades da criança, porém, a partir dos 6 meses a alimentação precisa ser complementada com frutas, carnes e