

O aleitamento materno deve ser exclusivo até os seis meses, sem qualquer outro alimento líquido (água, leites, chás, sucos) ou sólido.

No sexto mês é necessária a introdução de alimentos complementares ao leite materno. Nesta idade, a alimentação saudável é variada, colorida, com a presença dos diversos grupos de alimentos para ser rica em energia, vitaminas e minerais. Deve ser atraente e saborosa, respeitando o apetite e o desenvolvimento da criança.

COMO OFERECER OS ALIMENTOS?

A alimentação a partir dos seis meses deve ser oferecida espessa desde o início, para garantir a quantidade de energia e estimular a mastigação.

Os alimentos devem ser bem cozidos, refogados ou ensopados com tempero natural, amassados com o garfo e oferecidos com colher. Não é recomendado o uso de liquidificador e peneira.

Os líquidos, como sucos feitos da fruta, água e água de coco, devem ser oferecidos no copo sem adição de açúcar.

Os alimentos devem ser oferecidos sem rigidez de horários, mas com intervalos regulares para que a criança sinta vontade de se alimentar.

OS CUIDADOS DE HIGIENE NO PREPARO E NA OFERTA DOS ALIMENTOS SÃO IMPORTANTES POIS AJUDAM A EVITAR DOENÇAS.

COMO VARIAR OS ALIMENTOS?

A alimentação da criança deve ser variada e colorida.

Escolher alimentos frescos, naturais e da época, oferecendo sempre um de cada grupo nas refeições.

GRUPOS DE ALIMENTOS

CEREAIS E BATATAS (TUBÉRCULOS)

arroz, macarrão, fubá, farinhas, batata inglesa, batata-doce, batata baroa ou mandiocinha, aipim, inhame, cará.

VERDURAS E LEGUMES

agrião, beralha, brócolis, couve, couve-flor, caruru, chicória, espinafre, repolho, alface, acelga, taioba, cenoura, abóbora, abobrinha, chuchu, beterraba, quiabo, vagem, berinjela, nabo, maxixe, tomate.

CARNES E OVOS

boi, frango, peixes, miúdos, vísceras e ovos (clara e gema).

FEIJÕES (CALDO E GRÃO)

preto, carioca, rajado, manteiga, branco, lentilha ou ervilha.

FRUTAS

abacate, banana, caqui, goiaba, laranja, maçã, mamão, manga, melão, melancia, maracujá, pêra, tangerina.



Não é saudável a criança “experimentar”: balas, gelatinas, geléia de mocotó, refrigerantes, guaraná natural, sucos artificiais, bebidas à base de soja, café, achocolatados, iogurtes industrializados, biscoitos recheados ou salgados, macarrão instantâneo, enlatados, embutidos, frituras, bebidas alcoólicas.

PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE E DEFESA CIVIL

ELABORAÇÃO DE CONTEÚDO E PRODUÇÃO*
SUBPAV/SPS/Instituto de Nutrição Annes Dias
SAP/CLCPE/Gerência de Programas de Saúde da Criança
Instituto de Nutrição – UERJ
Instituto de Nutrição Josué de Castro – UFRJ
Faculdade de Nutrição – UFF
Escola de Nutrição – UNIRIO



A CADERNETA DA CRIANÇA é importante para o acompanhamento do crescimento e do desenvolvimento. Leve sempre nas consultas a caderneta e esta orientação alimentar.

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A CRIANÇA MENOR DE 2 ANOS

AOS 6 MESES

- Além do leite materno, a criança deve receber três refeições ao dia, conforme esquema abaixo. A quantidade pode variar de acordo com o apetite da criança, inicie com cerca de 2 a 3 colheres de sopa por refeição. Este é um período de adaptação e a oferta do leite materno ainda é sob livre demanda.

meio da manhã	PAPA DE FRUTA
final da manhã	ALMOÇO
meio da tarde	PAPA DE FRUTA

- A papa de frutas deve ser oferecida somente com frutas e sem açúcar.
- O almoço deve conter um alimento de cada grupo: legumes e/ou verduras + carnes ou ovo + arroz ou batatas ou angu ou macarrão + feijão
- Introduzir os alimentos aos poucos, em forma de papa ou purê, um de cada vez e em pequenas quantidades para que o bebê conheça os novos sabores.
- As carnes devem ser bem cozidas e desfiadas.
- Amassar os alimentos com o garfo sem misturá-los no prato para que a criança possa reconhecê-los.
- Oferecer os alimentos com colher.

AOS 7 MESES

- Continuar amamentando, mas evitar o peito próximo às refeições.
- Nesta idade, a criança está mais ativa e comunicativa. Incentive a criança a explorar, tocar e sentir os alimentos, pois faz parte do seu desenvolvimento.
- Nesta fase, o jantar já pode ser preparado e oferecido da mesma maneira que o almoço. A quantidade aumenta, em torno de 4 a 5 colheres de sopa por refeição.

início da manhã	LEITE MATERNO
meio da manhã	PAPA DE FRUTA
final da manhã	ALMOÇO
meio da tarde	PAPA DE FRUTA LEITE MATERNO
final da tarde	JANTAR
antes de dormir	LEITE MATERNO

- Continuar oferecendo a papa de fruta sem açúcar e os outros alimentos em forma de papa, amassados com o garfo.
- As carnes devem ser bem cozidas e desfiadas.
- O almoço e o jantar não devem ser substituídos por leite ou lanches.

DE 8 A 11 MESES

- Continuar amamentando, mas evitar o peito próximo às refeições.
- Ao completar 8 meses, a criança já pode receber a alimentação básica da família, desde que não sejam utilizados temperos industrializados, pimenta, excesso de sal e de alimentos gordurosos.
- Continuar oferecendo as mesmas refeições em maior quantidade, cerca de 6 a 7 colheres de sopa por refeição.

início da manhã	LEITE MATERNO
meio da manhã	FRUTA
final da manhã	ALMOÇO
meio da tarde	FRUTA LEITE MATERNO
final da tarde	JANTAR
antes de dormir	LEITE MATERNO

- Nesta fase, os legumes, as verduras e as frutas devem ser bem picados ou levemente amassados. As carnes devem ser bem cozidas, bem picadas ou desfiadas.
- Como sobremesa, oferecer fruta sem açúcar.

DE 12 A 24 MESES

- Mesmo recebendo outros alimentos, a criança deve ser amamentada até os dois anos ou mais.
- Nesta fase, a criança deve receber cinco refeições ao dia. A quantidade servida varia em torno de 8 a 10 colheres de sopa no almoço e no jantar.

início da manhã	LEITE MATERNO + FRUTA OU PÃO OU CEREAL
meio da manhã	FRUTA
final da manhã	ALMOÇO
meio da tarde	LEITE MATERNO + FRUTA OU PÃO OU CEREAL
final da tarde	JANTAR
antes de dormir	LEITE MATERNO

- Continuar oferecendo a fruta sem açúcar, inclusive na sobremesa.
- Os alimentos devem ser bem picados ou bem cortados.
- Incentivar a criança a comer sozinha com colher.

A ÁGUA TRATADA, FILTRADA OU FERVIDA, DEVE SER OFERECIDA NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES. / O MEL NÃO PODE SER OFERECIDO A MENORES DE 1 ANO.