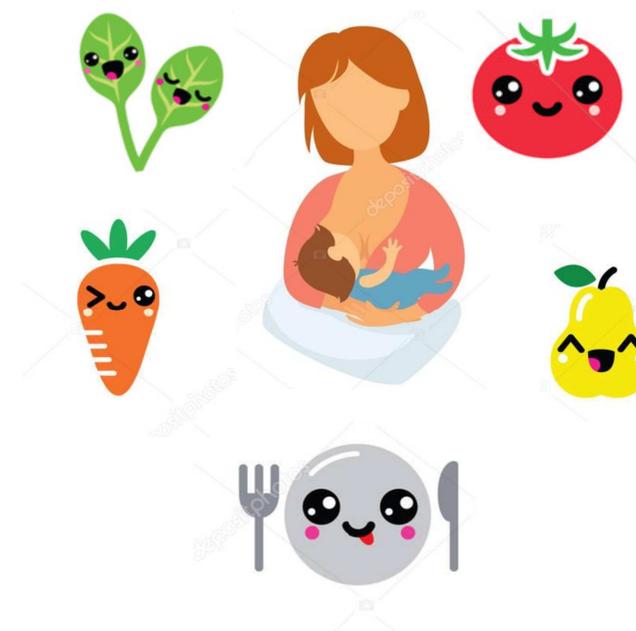


Sugestão de ESQUEMA ALIMENTAR

Idade	Esquema alimentar para crianças em aleitamento materno
0-6 meses	Aleitamento materno exclusivo
6-7 meses	Aleitamento materno PAPA DE FRUTA – 1 vez ao dia PAPA DE LEGUMES E CARNE - almoço
7-8 meses	Aleitamento materno PAPA DE FRUTA – 2 vezes ao dia PAPA DE LEGUMES E CARNE – almoço
8-10 meses	Aleitamento materno PAPA DE FRUTA – 2 vezes ao dia PAPA DE LEGUMES E CARNE – almoço e jantar
10-12 meses	Aleitamento materno PAPA DE FRUTA ou PEDAÇOS – 3 vezes ao dia Almoço e Jantar: papa de legumes e carne com alimentos picados (ou que o bebê possa segurar)
A partir dos 12 meses	Aleitamento materno FRUTA EM PEDAÇOS – 3 a 4 vezes ao dia Café da Manhã Almoço e Jantar: alimentos picados



Orientações de alimentação complementar saudável para os primeiros 2 anos de vida

A **alimentação** é um dos requisitos básicos para o crescimento e desenvolvimento adequados da criança.



10 passos para uma alimentação saudável

1	Até os seis meses de idade dar somente o LEITE MATERNO . Não é necessário oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.
2	A partir dos seis meses , oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno por dois anos de idade ou mais. Não liquidificar os alimentos.
3	Ao completar seis meses de idade , 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 na forma de de papa desde o início e oferecida de colher. Começar com consistência pastosa e, aos poucos, aumentar a consistência até chegar à alimentação da Família, aos poucos, com 1 ano de idade.
6	Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada, é uma alimentação colorida!
7	Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes na refeição, assim como água filtrada ou fervida nos intervalos em copo.
8	Evitar açúcar e alimentos industrializados.
9	Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos. Garantir o seu armazenamento e conservação adequados.
10	Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar. Ofereça alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando sua aceitação.

Na **PAPA DE LEGUMES E CARNE** é importante conter, pelo menos, um alimento de cada um dos grupo abaixo:

CARNES: gado, frango, miúdos, suíno, peixe, ovos.

CEREAIS: arroz, massa, batata, aipim, aveia, polenta, batata doce.

HORTALIÇAS: cenoura, beterraba, moranga, vagem, chuchu, tomate, couve, espinafre, brócolis.

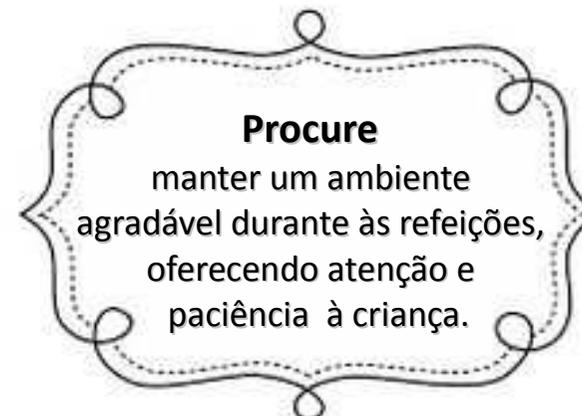
LEGUMINOSA: feijão, lentilha, ervilha partida.

FRUTAS: todas as frutas são liberadas. Sugestões: Maçã, Banana, Melão, Mamão, Manga, Caqui, Goiaba, Kiwi, Bergamota, Melancia, Pêra, Laranja, Uva cortada ao meio, Abacaxi, Acerola, Pêssego, Nectarina, Abacate.

ALIMENTOS QUE NÃO DEVEM SER OFERECIDOS À CRIANÇA NOS PRIMEIROS DOIS ANOS DE VIDA:

- Mel;
- Produtos industrializados (Danoninho, Mucilon, Bolacha Maria, Gelatina, Miojo);
- Embutidos e enlatados (Salame, Salsicha, Mortadela);
- Doces (Chocolate, Sorvete, Bala e Açúcar);
- Alimentos fritos ou muito gordurosos (Batata frita, Pizza, Xis);
- Refrigerantes e sucos, inclusive os naturais.

MANTENHA O LEITE MATERNO POR DOIS ANOS OU MAIS.



Procure
manter um ambiente
agradável durante às refeições,
oferecendo atenção e
paciência à criança.