

Orientação Nutricional Alimentação Complementar

Após a criança completar 06 meses de vida inicie a alimentação complementar.

A escolha dos alimentos merece atenção especial, pois é quando os hábitos alimentares estão sendo formados.

A criança que come alimentos saudáveis e adequados quando pequena tem mais chances de se tornar uma pessoa adulta consciente e com autonomia para fazer boas escolhas alimentares.

Portanto, se a comida preparada em casa para a família é adequada e saudável, a criança acima de 6 meses de idade também pode comê-la, apenas modificando sua consistência.

Atenção: A amamentação pode ser mantida até dois anos ou mais. * Só usar fórmula infantil com a indicação do médico ou do nutricionista, e não ofertar logo após o almoço e jantar. - **Volume Total de fórmula/dia:** 600ml. **Água:** é importante ofertar água para a criança ao longo do dia.

Como iniciar com as frutas:

- Oferecer raspadas ou amassadas com o garfo.
- Conforme o bebê se adapta às novas texturas, podem ser ofertadas em pedaços para que a criança possa segurar com suas próprias mãos. Frutas pequenas ou com caroços, como uva e acerola, exigem maior atenção, pois podem provocar engasgo. Nesses casos, devem ser retiradas as sementes e cortadas em pedaços bem pequenos (dividir cada fruta em 2 a 4 pedaços).
- As frutas devem ser oferecidas sem adição de açúcar.
- Não é indicado oferecer suco no lugar de fruta para crianças menores de 01 ano.

GRUPO DAS FRUTAS

Amassadas: banana, goiaba, kiwi, mamão, abacate

Raspadas: maçã, pera

Cortadas em 2 a 4 pedaços: uva, jabuticaba, acerola

Pedaços para o bebê segurar com a mão: melancia, melão, manga, laranja

Como iniciar com a refeição salgada:

Escolha um alimento de cada grupo para compor a refeição salgada:

Tempero: alho, cebola, salsinha, cebolinha e demais ervas naturais.

GRUPO 1: VERDURAS E LEGUMES (Escolha 01 ou mais opções)

Acelga, abóbora, abobrinha, agrião, aipo, alface, alho poró, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, couve flor, escarola, espinafre, jiló, nabo, pepino, pimentão, quiabo, rabanete, repolho, rúcula, salsa, tomate, vagem.

Deve ser amassado com o garfo, ou no caso das verduras, bem picadas.

GRUPO 2: CEREAIS E TUBÉRCULOS (Escolha 01 opção)

Arroz, massas, fubá, batatas, mandioca, mandioquinha, cará, inhame.

Deve ser amassado com o garfo

GRUPO 3: LEGUMINOSAS (GRÃOS) (Escolha 01 opção)

Feijões, ervilha, grão de bico, lentilha.

Deve ser amassado com o garfo

GRUPO 4: CARNES E OVOS (Escolha 01 opção)

Patinho, coxão mole, lagarto, músculo, frango, peixes, lombo de porco, ovos.

Deve ser desfiada ou moída e os ovos bem picados.

As imagens a seguir mostram exemplos de refeições com consistências diferentes por idade da criança.



6 meses

8 meses

12 meses

Adulto

ALIMENTOS PROIBIDOS antes dos 02 anos de vida: pipoca, mel, açúcar, adoçantes e ultraprocessados.

OBS: Alimentos pequenos como ovo de codorna e tomate cereja devem ser cortados em pedaços bem pequenos antes de oferecer a criança. Castanhas devem ser trituradas.