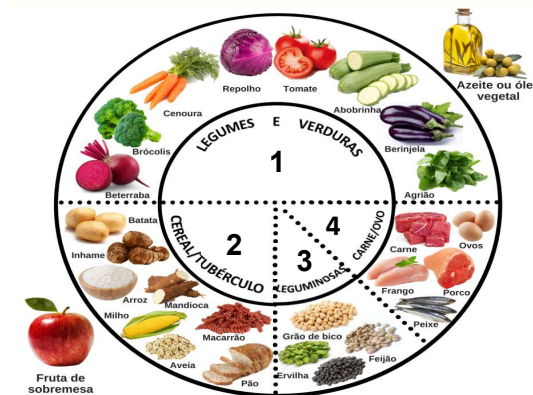


ESQUEMA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS de 06 a 24 meses

Como montar o prato de comida

Refeição Salgada (escolha um alimento de cada grupo):

GRUPO 1: Verduras e Legumes	GRUPO 2: Cereais e Tubérculos	GRUPO 3: Leguminosas (grãos)	GRUPO 4: Carnes e Ovos
Acelga, abóbora, abobrinha, agrião, alface, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, cenoura, chicória, chuchu, couve, couve flor, escarola, espinafre, jiló, nabo, pepino, pimentão, quiabo, rabanete, repolho, rúcula, tomate, vagem	Arroz, massas, fubá, batata, batata doce, mandioca, mandioquinha, cará, inhame	Feijões, ervilha, grão de bico, lentilha	Frango, peixe, patinho, coxão mole, coxão duro, lagarto, músculo, porco (lombo e filé mignon), ovos



Alimentos proibidos antes dos 02 anos de vida: pipoca, mel, açúcar, adoçantes e ultraprocessados.

Frutas: Conforme o bebê se adapta as 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, devem ser retiradas as sementes e cortadas em pedaços bem pequenos. As frutas devem ser oferecidas sem adição de açúcar. Não é indicado oferecer suco no lugar de fruta ou água para crianças menores de 01 ano e acima desta idade oferecer no máximo 120 ml/dia, desde que seja natural da fruta e sem adição de açúcar. Após o almoço e jantar oferecer uma fruta rica em Vit C: laranja, tangerina, limão, abacaxi, acerola, manga, caju, caqui, goiaba, kiwi, mamão e romã.

Refeição	06 meses	07 a 08 meses	09 a 12 meses	12 a 24 meses
Café da Manhã	Leite materno ou Fórmula infantil *	Leite materno ou Fórmula infantil *	Leite materno ou Fórmula infantil *	Leite materno ou Leite de vaca integral * e fruta ou cereal ou tubérculo
Lanche da Manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Refeição Salgada + Fruta	Refeição Salgada + Fruta	Refeição Salgada + Fruta	Refeição Salgada + Fruta
Lanche da Tarde	Fruta + Leite materno ou Fórmula Infantil	Fruta + Leite materno ou Fórmula Infantil*	Fruta + Leite materno ou Fórmula Infantil*	Leite materno ou Leite de vaca integral* e fruta ou cereal ou tubérculo
Jantar	Leite materno ou Fórmula Infantil*	Refeição Salgada + Fruta	Refeição Salgada + Fruta	Refeição Salgada + Fruta
Antes de Dormir	Leite materno ou Fórmula Infantil*	Leite materno ou Fórmula Infantil*	Leite materno ou Fórmula Infantil*	Leite materno ou Leite de vaca integral*
Consistência	Fruta amassada ou raspada Comida bem amassada com o garfo	Fruta amassada ou raspada Comida com textura de purê rústico, pedaçada	Fruta em pedaços Comida em pedaços inteiros, mas bem macios	Fruta em pedaços ou inteira Comida em pedaços inteiros com textura próxima da família
Quantidade	02 a 03 colheres de sopa por refeição	03 a 04 colheres de sopa por refeição	04 a 05 colheres de sopa por refeição	05 a 06 colheres de sopa por refeição

Café da Manhã e Lanche da Tarde 12 a 24 meses: Cereal (pão caseiro, aveia, cuscuz) ou Tubérculo (batata, batata doce, inhame, cará, mandioca, mandioquinha).

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