

## DICAS:



Não oferecer a criança restos de alimentos da refeição anterior.



As sobras da panela devem ser armazenadas na geladeira por até 24 horas e o resto do prato, desprezado.

- Utilize o mínimo de sal, pois o gosto da criança é diferente do adulto.
- Preparar sempre na hora de oferecer à criança, para evitar a perda de vitaminas.
- Varie sempre, utilizando 2 ou 3 das hortaliças, para diversificar o sabor.
- Ofereça os vegetais verde escuros juntos com as papas de frutas ricas em vitamina C. Assim, o ferro dos vegetais será melhor absorvido. Alimentos fontes de vitamina C: laranja, limão, acerola, caju e goiaba.

## Sugestão de esquema alimentar para crianças.

Horário	Ao Completar 6 meses	Ao Completar 7 meses	Ao Completar 12 meses
6:00 - 7:00	Leite materno sob livre demanda	Leite materno sob livre demanda	Leite materno e fruta ou cereal ou tubérculo
9:00 - 10:00	Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta
11:00 - 12:00	Papa salgada	Papa salgada	Refeição básica da família
14:00 - 15:00	Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
17:00 - 18:00	Leite materno	Papa salgada	Refeição básica da família



CURSO DE NUTRIÇÃO  
E METABOLISMO  
FACULDADE DE MEDICINA  
DE RIBEIRÃO PRETO

PROGRAMA DA CRIANÇA  
E DO ADOLESCENTE

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



PROGRAMA DE  
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

SECRETARIA DA SAÚDE



PREFEITURA MUNICIPAL  
RIBEIRÃO PRETO

# PAPA SALGADA



## Quando começar a oferecer a papa salgada?



- Crianças que estão mamando no peito devem receber a papa salgada a partir dos 6 meses de idade.

## Quais alimentos podem ser usados para preparar a papa?

- A papa pode ser feita com os diferentes alimentos que você tiver em casa:



**Cereais e Tubérculos:** arroz, aveia, mandioquinha, fubá, macarrão, mandioca, batata e batata doce.



**Legumes:** cenoura, chuchu, beterraba, mandioquinha, cará, nabo, couve-flor, abobrinha e berinjela.



**Verduras:** agrião, brócolis, couve, repolho, acelga, chicória e espinafre.



**Leguminosas:** feijão, lentilha, ervilha seca, grão de bico e soja.



**Carnes:** frango, peixe, boi, miúdos e vísceras.

- A carne pode ser substituída por um ovo. Utilize carnes frescas e em bom estado de conservação.
- A ovo cozido deve ser introduzido a partir dos 6 meses.
- Lembre-se: O ovo deve ser muito bem cozido para evitar contaminação.

## Como preparar a papa?

- Para evitar a contaminação dos alimentos e a transmissão de doenças:

- Lave bem as mãos com água e sabão, escovando as unhas.



- Lave os utensílios onde serão preparados e servidos as papas com sabão e água corrente.

## Qual receita utilizar?

- Iniciar com dois legumes de cada vez, para a criança diferenciar os sabores.
- Após uma semana, acrescentar carne: Tirar toda a gordura visível e nervos da carne vermelha e de frango. No caso da carne vermelha e do frango, devem estar, de preferência, moídos.

- Escolha sempre uma combinação de **carne / legume / verdura / cereal**

## Exemplo de receita:

**1º** duas unidades e meia de mandioquinha + uma folha pequena de couve + uma colher de sopa de carne moída.

**2º** meia mandioca pequena + uma folha pequena de almeirão + uma colher de sopa de carne moída.

**3º** um tomate médio sem semente + uma batata média + uma colher de sopa de carne moída.

- Aquecer em uma panela uma colher de chá de óleo para dourar, uma colher de café de alho e uma colher de chá de cebola.

- Adicionar a carne e refogar até que fique bem macia. Adicionar ¼ de colher de café rasa de sal. Se a carne ou o frango não estiverem moídos, desfie-os. No caso fígado, amasse com garfo.

- Junte o legume e a verdura com água suficiente para cobri-los. Cozinhe bem. Quando a água secar, amasse de forma que a papa fique consistente e em forma de purê grosso.

- Rendimento aproximado de 7 colheres de sopa.

## Qual quantidade oferecer?

- Começar com 1 colher de sobremesa por dia e aumentar gradativamente até atingir 4 a 5 colheres de sopa por dia.

## Quando oferecer?

- Aos 6 meses ofertar a papa salgada no final da manhã (11h as 12h).
- A partir do sétimo mês, além da papa do almoço, incluir uma papa salgada no final da tarde entre às 17h e 18h.