



GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Promoção da Saúde



APRESENTAÇÃO

A primeira versão do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos foi publicada em 2002, sendo revisada em 2010.

Esta nova edição busca responder às transformações sociais e às mudanças nas práticas alimentares ocorridas nos últimos anos e, também, alinha sua abordagem e suas recomendações ao Guia Alimentar para a População Brasileira.



OBJETIVOS

- Promoção de saúde, desenvolvimento, crescimento para que elas alcancem todo o seu potencial;
- Apoio para a família;



- Subsídia os profissionais no desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional em âmbito individual e coletivo no Sistema Único de Saúde (SUS) e em outros setores;
- Instrumento orientador de políticas, programas e ações que visem apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional das crianças brasileiras.



AVANÇOS NA IMPLEMENTAÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS

- Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN);
- Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança;
- Implementação da Norma Brasileira de Comercialização de alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras (NBCAL).





O GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS COMO INSTRUMENTO PARA PROMOÇÃO DO DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

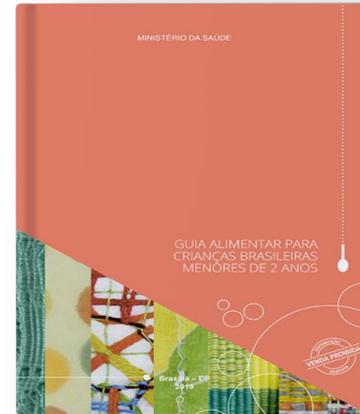
Uma alimentação adequada e saudável deve ser feita com “comida de verdade” começa com o aleitamento materno! Isso é muito importante durante a infância, e é crucial nos dois primeiros anos de vida.



- Reforça a recomendação do aleitamento materno exclusivo até os seis meses;
- Continuidade do aleitamento materno até os dois anos ou mais;
- enfatiza o consumo de alimento de acordo com o grau de processamento (Classificação NOVA);
- 12 passos para uma alimentação saudável.



É essa a perspectiva deste Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos: ser uma publicação que apresenta as informações necessárias para incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população menor de 2 anos de idade.



UM GUIA ALIMENTAR PARA AS FAMÍLIAS DE CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

Com a chegada da criança à família, é comum surgirem dúvidas sobre a sua alimentação.

O que é recomendado para essa idade?

Como e com que frequência ela deve ser alimentada?

Até quando ela pode mamar no peito?

Quais alimentos ela pode comer?



O QUE VOCÊ ENCONTRA NO GUIA?

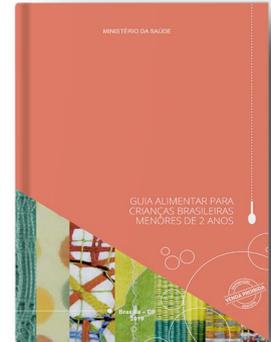
- Informações sobre o desenvolvimento da criança nos 2 primeiros anos de vida e sua relação com a alimentação;
- Quais alimentos escolher; como prepará-los e oferecê-los;
- Como lidar com desafios do cotidiano para a adoção de uma alimentação adequada e saudável, entre outras;
- Orientações sobre culinária;
- Uma seção com as principais leis que protegem a infância, a amamentação e a alimentação no começo da vida.





PRINCÍPIOS

A elaboração deste Guia teve como ponto de partida os princípios apresentados no Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014, e também se orienta pelos princípios a seguir:



1) A saúde da criança é prioridade absoluta e responsabilidade de todos;

“Esse deve ser um compromisso prioritário do Estado e compartilhado entre família e sociedade, incluindo empresas, organizações e educadores.”

2) O ambiente familiar é espaço para a promoção da saúde;

“As relações de afeto, a segurança e a nutrição são fundamentais para o desenvolvimento integral da criança.”



3) Os primeiros anos de vida são importantes para a formação dos hábitos alimentares;

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



4) O acesso a alimentos adequados e saudáveis e à informação de qualidade fortalece a autonomia das famílias;

“A autonomia também se relaciona com o direito e a capacidade de as famílias terem acesso, comprarem ou produzirem os alimentos que irão consumir.”



5) A alimentação é uma prática social e cultural;

“O ato de se alimentar tem muitos significados. Alimentar é um ato cultural que envolve relações, hábitos e formas de preservar e transmitir tradições e conhecimentos”



6) Adotar uma alimentação adequada e saudável para a criança é uma forma de fortalecer sistemas alimentares sustentáveis;

“A escolha dos alimentos deve levar em conta seus impactos sobre o ambiente e sobre as formas de produção, distribuição e organização do campo e da cidade”

7) O estímulo à autonomia da criança contribui para o desenvolvimento de uma relação saudável com a alimentação.

Preparar um ambiente favorável para que isso aconteça, respeitar o tempo de cada criança, observar e responder aos seus sinais de fome e de saciedade e a suas outras reações favorecem o protagonismo da criança na sua história com a alimentação.



SUMÁRIO

	7
APRESENTAÇÃO	10
O GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS COMO INSTRUMENTO PARA PROMOÇÃO DO DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO	15
UM GUIA ALIMENTAR PARA AS FAMÍLIAS DE CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS	17
PRINCÍPIOS	21
LEITE MATERNO: O PRIMEIRO ALIMENTO	63
CONHECENDO OS ALIMENTOS	93
A CRIANÇA E A ALIMENTAÇÃO A PARTIR DOS 6 MESES	135
CRIANÇAS MENORES DE 6 MESES QUE NÃO ESTÃO SENDO AMAMENTADAS EXCLUSIVAMENTE	141
ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS NÃO AMAMENTADAS	157
COZINHAR EM CASA	189
ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL: LIDANDO COM OS DESAFIOS DO COTIDIANO	209
CONHECENDO OS DIREITOS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO INFANTIL	221
DOZE PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	229
PARA SABER MAIS	243
GLOSSÁRIO	253
ANEXO – PROCESSO DE ELABORAÇÃO DA NOVA EDIÇÃO DO GUIA ALIMENTAR PARA	

PROCESSO DE ELABORAÇÃO DA NOVA EDIÇÃO DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS

Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Atenção à Saúde do Ministério da Saúde (CGAN/DAB/SAS/MS) e contou com o apoio de outras coordenações do mesmo ministério e, também, de universidades, pesquisadoras e pesquisadores, grupos acadêmicos, instituições da sociedade civil e organismos internacionais, entre outros parceiros.



Etapa 1 – Planejamento e organização do processo de trabalho (2015);

Etapa 2 – Oficinas de escuta com diversos atores (2015);

Etapa 3 – Reuniões com o Grupo de Monitoramento Político (2015 - 2018);

Etapa 4 – Oficinas de escuta com mães, pais e responsáveis (2016);

Etapa 5 – Consolidação do escopo do Guia;

Etapa 6 – Constituição do grupo técnico (2016);

Etapa 7 – Definição da instituição responsável pela coordenação do Grupo Técnico (UERJ);

Etapa 8 – Elaboração técnica do Guia (2016 - 2018);

Etapa 9 – Oficinas do Grupo Técnico (2016 – 2018);

Etapa 10 – Seleção de receitas (2017);

Etapa 11 – Oficina de escuta com diversos atores (2018);

Etapa 12 – Elaboração de nova versão (2018);

Etapa 13 – Consulta pública (2018);

Etapa 14 – Oficinas nos Estados (2018);

Etapa 15 – Consolidação das recomendações e redação da versão final;

Etapa 16 – Elaboração de plano de comunicação;

Etapa 17 – Lançamento, divulgação e implementação.

OBRIGADA!



GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Promoção da Saúde



APRESENTAÇÃO

A primeira versão do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos foi publicada em 2002, sendo revisada em 2010.

Esta nova edição busca responder às transformações sociais e às mudanças nas práticas alimentares ocorridas nos últimos anos e, também, alinha sua abordagem e suas recomendações ao Guia Alimentar para a População Brasileira.



OBJETIVOS

- Promoção de saúde, desenvolvimento, crescimento para que elas alcancem todo o seu potencial;
- Apoio para a família;



- Subsidia os profissionais no desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional em âmbito individual e coletivo no Sistema Único de Saúde (SUS) e em outros setores;
- Instrumento orientador de políticas, programas e ações que visem apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional das crianças brasileiras.



AVANÇOS NA IMPLEMENTAÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS

- Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN);
- Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança;
- Implementação da Norma Brasileira de Comercialização de alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras (NBCAL).





O GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS COMO INSTRUMENTO PARA PROMOÇÃO DO DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

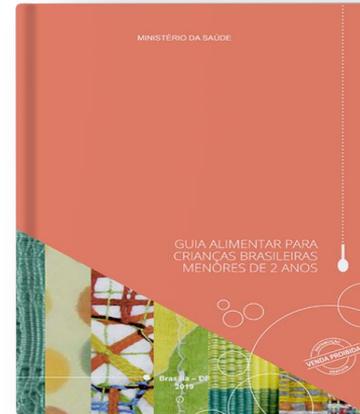
Uma alimentação adequada e saudável deve ser feita com “comida de verdade” começa com o aleitamento materno! Isso é muito importante durante a infância, e é crucial nos dois primeiros anos de vida.



- Reforça a recomendação do aleitamento materno exclusivo até os seis meses;
- Continuidade do aleitamento materno até os dois anos ou mais;
- enfatiza o consumo de alimento de acordo com o grau de processamento (Classificação NOVA);
- 12 passos para uma alimentação saudável.



É essa a perspectiva deste Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos: ser uma publicação que apresenta as informações necessárias para incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população menor de 2 anos de idade.



UM GUIA ALIMENTAR PARA AS FAMÍLIAS DE CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

Com a chegada da criança à família, é comum surgirem dúvidas sobre a sua alimentação.

O que é recomendado para essa idade?

Como e com que frequência ela deve ser alimentada?

Até quando ela pode mamar no peito?

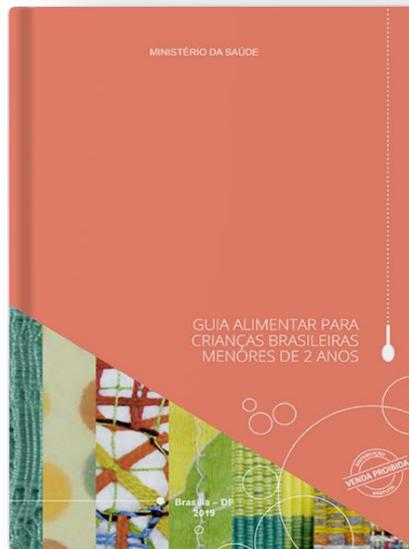
Quais alimentos ela pode comer?



O QUE VOCÊ ENCONTRA NO GUIA?

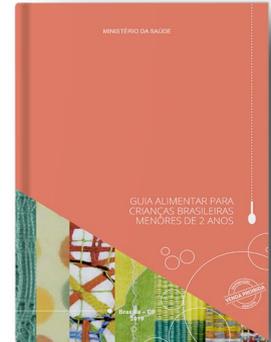
- Informações sobre o desenvolvimento da criança nos 2 primeiros anos de vida e sua relação com a alimentação;
- Quais alimentos escolher; como prepará-los e oferecê-los;
- Como lidar com desafios do cotidiano para a adoção de uma alimentação adequada e saudável, entre outras;
- Orientações sobre culinária;
- Uma seção com as principais leis que protegem a infância, a amamentação e a alimentação no começo da vida.





PRINCÍPIOS

A elaboração deste Guia teve como ponto de partida os princípios apresentados no Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014, e também se orienta pelos princípios a seguir:



1) A saúde da criança é prioridade absoluta e responsabilidade de todos;

“Esse deve ser um compromisso prioritário do Estado e compartilhado entre família e sociedade, incluindo empresas, organizações e educadores.”

2) O ambiente familiar é espaço para a promoção da saúde;

“As relações de afeto, a segurança e a nutrição são fundamentais para o desenvolvimento integral da criança.”



3) Os primeiros anos de vida são importantes para a formação dos hábitos alimentares;

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



4) O acesso a alimentos adequados e saudáveis e à informação de qualidade fortalece a autonomia das famílias;

“A autonomia também se relaciona com o direito e a capacidade de as famílias terem acesso, comprarem ou produzirem os alimentos que irão consumir.”



5) A alimentação é uma prática social e cultural;

“O ato de se alimentar tem muitos significados. Alimentar é um ato cultural que envolve relações, hábitos e formas de preservar e transmitir tradições e conhecimentos”



6) Adotar uma alimentação adequada e saudável para a criança é uma forma de fortalecer sistemas alimentares sustentáveis;

“A escolha dos alimentos deve levar em conta seus impactos sobre o ambiente e sobre as formas de produção, distribuição e organização do campo e da cidade”

7) O estímulo à autonomia da criança contribui para o desenvolvimento de uma relação saudável com a alimentação.

Preparar um ambiente favorável para que isso aconteça, respeitar o tempo de cada criança, observar e responder aos seus sinais de fome e de saciedade e a suas outras reações favorecem o protagonismo da criança na sua história com a alimentação.



SUMÁRIO

	7
APRESENTAÇÃO	10
O GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS COMO INSTRUMENTO PARA PROMOÇÃO DO DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO	15
UM GUIA ALIMENTAR PARA AS FAMÍLIAS DE CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS	17
PRINCÍPIOS	21
LEITE MATERNO: O PRIMEIRO ALIMENTO	63
CONHECENDO OS ALIMENTOS	93
A CRIANÇA E A ALIMENTAÇÃO A PARTIR DOS 6 MESES	135
CRIANÇAS MENORES DE 6 MESES QUE NÃO ESTÃO SENDO AMAMENTADAS EXCLUSIVAMENTE	141
ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS NÃO AMAMENTADAS	157
COZINHAR EM CASA	189
ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL: LIDANDO COM OS DESAFIOS DO COTIDIANO	209
CONHECENDO OS DIREITOS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO INFANTIL	221
DOZE PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	229
PARA SABER MAIS	243
GLOSSÁRIO	253
ANEXO – PROCESSO DE ELABORAÇÃO DA NOVA EDIÇÃO DO GUIA ALIMENTAR PARA	

PROCESSO DE ELABORAÇÃO DA NOVA EDIÇÃO DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS

Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Atenção à Saúde do Ministério da Saúde (CGAN/DAB/SAS/MS) e contou com o apoio de outras coordenações do mesmo ministério e, também, de universidades, pesquisadoras e pesquisadores, grupos acadêmicos, instituições da sociedade civil e organismos internacionais, entre outros parceiros.



Etapa 1 – Planejamento e organização do processo de trabalho (2015);

Etapa 2 – Oficinas de escuta com diversos atores (2015);

Etapa 3 – Reuniões com o Grupo de Monitoramento Político (2015 - 2018);

Etapa 4 – Oficinas de escuta com mães, pais e responsáveis (2016);

Etapa 5 – Consolidação do escopo do Guia;

Etapa 6 – Constituição do grupo técnico (2016);

Etapa 7 – Definição da instituição responsável pela coordenação do Grupo Técnico (UERJ);

Etapa 8 – Elaboração técnica do Guia (2016 - 2018);

Etapa 9 – Oficinas do Grupo Técnico (2016 – 2018);

Etapa 10 – Seleção de receitas (2017);

Etapa 11 – Oficina de escuta com diversos atores (2018);

Etapa 12 – Elaboração de nova versão (2018);

Etapa 13 – Consulta pública (2018);

Etapa 14 – Oficinas nos Estados (2018);

Etapa 15 – Consolidação das recomendações e redação da versão final;

Etapa 16 – Elaboração de plano de comunicação;

Etapa 17 – Lançamento, divulgação e implementação.

OBRIGADA!