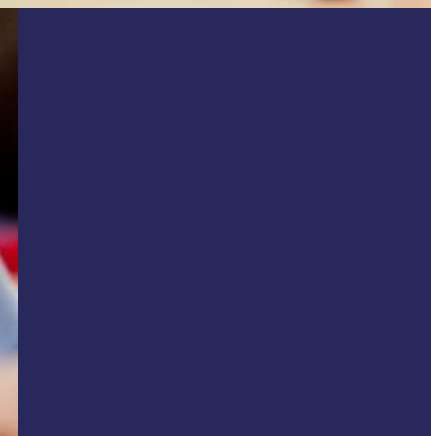
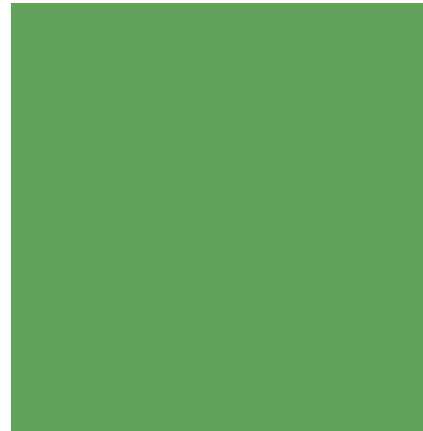


Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos

Práticas de Nutrição e Saúde V

Prof^a. Daniela Saes Sartorelli



Guia alimentar para crianças menores de 2 anos.



Ministério da Saúde

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Dez passos para uma alimentação saudável

Guia alimentar para crianças menores de dois anos

*Um guia para o profissional
da saúde na atenção básica*



Brasília - DF
2010

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR PARA
CRIANÇAS BRASILEIRAS
MENORES DE 2 ANOS

Brasília - DF
2019

MINISTÉRIO DA SAÚDE
VENDA PROIBIDA

- Publicado em 2002.
- Destina-se à capacitação técnica de profissionais de saúde que atuam na alimentação infantil.
- Elaborado em formato de manual, apresenta os **dez passos** recomendados pelo Ministério da Saúde, Organização Pan-Americana da Saúde e Organização Mundial da Saúde para melhorar a alimentação infantil de crianças menores de 2 anos no Brasil.





PASSO 1:

Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.



PASSO 2:

A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.

PASSO 3:

A partir dos seis meses, dar alimentos complementares três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmama.



PASSO 4:

A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.





PASSO 5:

A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas/ purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar a alimentação da família.



PASSO 6:

Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

PASSO 7:

Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.



PASSO 8:

Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.





PASSO 9:

Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o armazenamento e a conservação adequados.

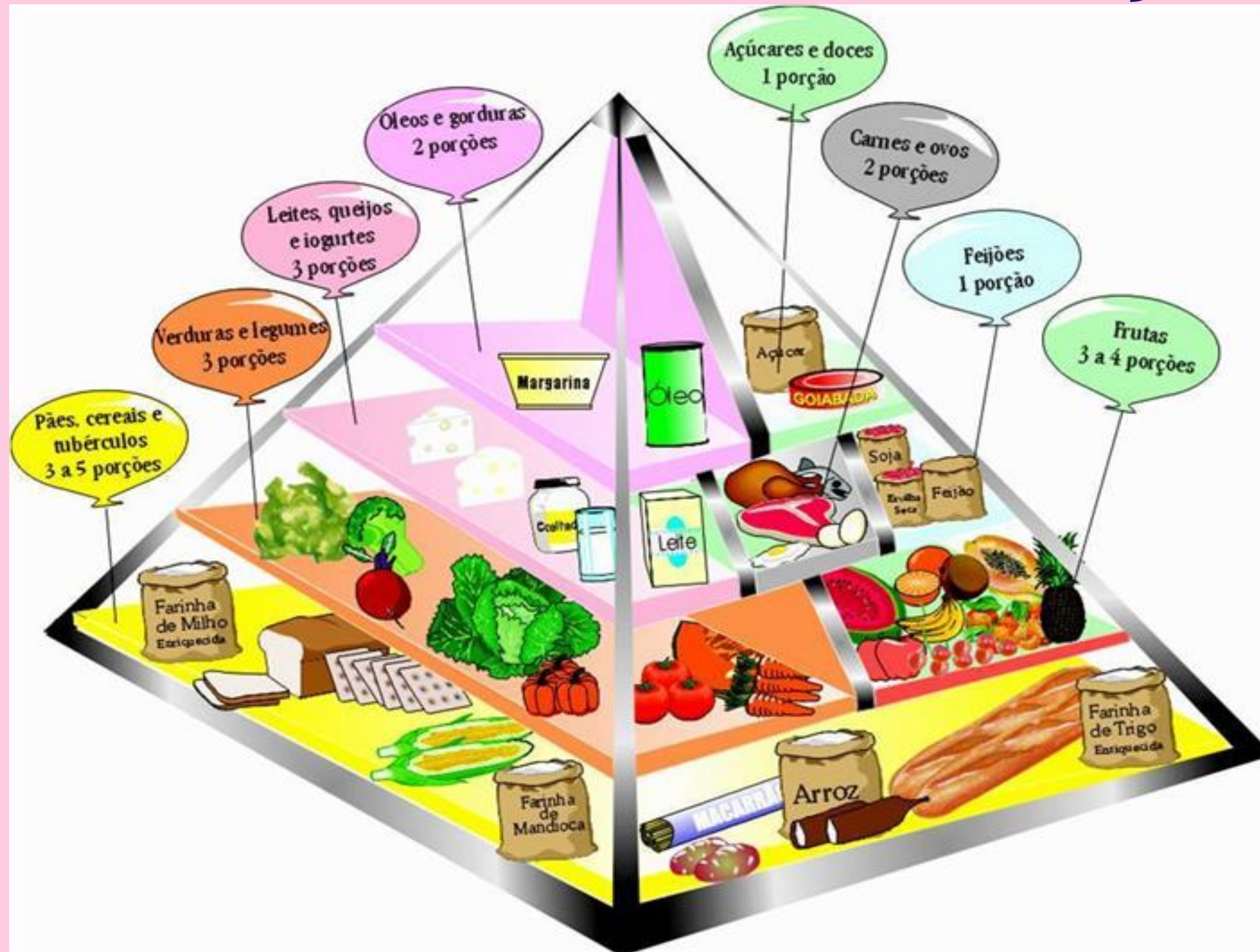


PASSO 10:

Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

Pirâmide Alimentar Infantil

Crianças de 6 a 23 meses



- Primeira versão publicada em 2010;
- Segunda edição de 2013;
- Incorpora um capítulo sobre boas técnicas de comunicação.



Você pode usar habilidades de comunicação para:



1)

Ouvir e aprender sobre as crenças dos pais ou cuidadores, seu nível de conhecimento e suas práticas;



2)

Fornecer informações;



3)

Sugerir mudanças caso sejam necessárias;



4)

Se comunicar com colegas;



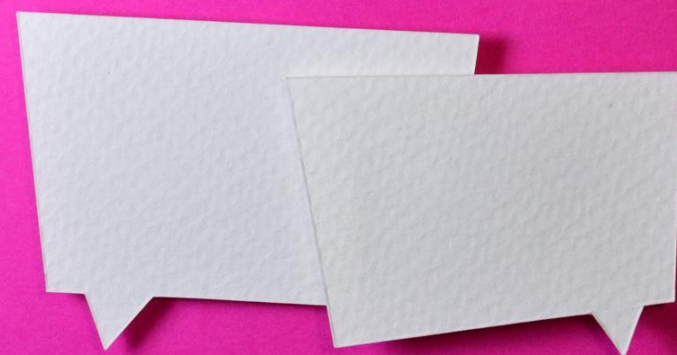
5)

Se comunicar com familiares que influenciam os pais e cuidadores, principalmente aqueles que sejam capazes de influenciar de forma negativa as práticas de alimentação infantil.

Use a comunicação não verbal

Sentar no mesmo nível e próximo;

Remover barreiras físicas como mesas ou outros objetos;



Prestar atenção, evitar se distrair e mostrar que está ouvindo;

Não apressar a conversa e não olhar para o relógio.





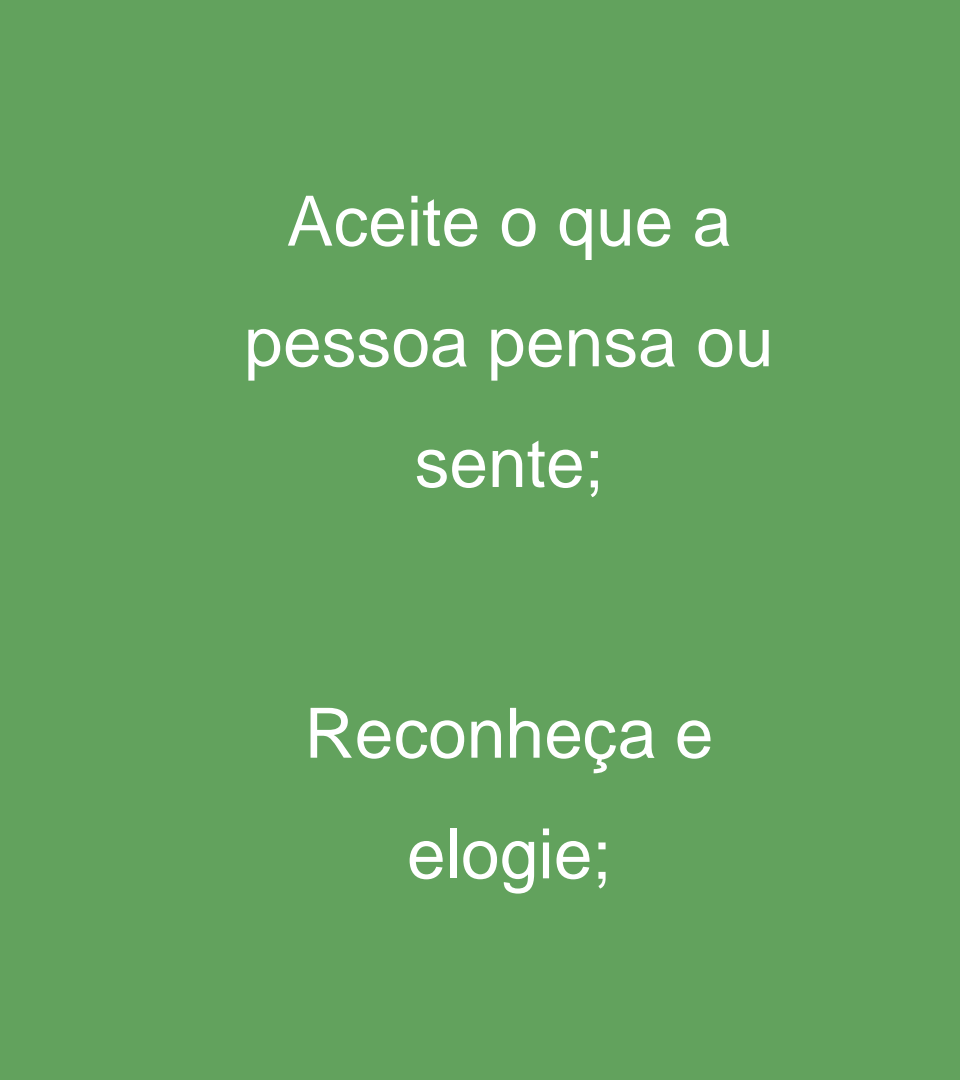
Faça perguntas
abertas;

Estimule a pessoa a
falar e demonstre
interesse;



Demonstre empatia;

Evite palavras que
parecem envolver
julgamentos;



Aceite o que a
pessoa pensa ou
sente;

Reconheça e
elogie;



Ofereça ajuda
prática;

Forneça informações
relevantes em
linguagem adequada;

Ofereça sugestões e
não ordens.



Esquema alimentar para os dois primeiros anos de vida das crianças amamentadas

Ao completar 6 meses	Ao completar 7 meses	Ao completar 12 meses
Leite materno sob livre demanda	Leite materno sob livre demanda	Leite materno e fruta ou cereal ou tubérculo
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta
Papa salgada	Papa salgada	Refeição básica da família
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
Leite Materno	Papa salgada	Refeição básica da família

- Documento oficial do MS alinhado ao Guia Alimentar para a População Brasileira (2014);
- Traz informações sobre como alimentar crianças nos dois primeiros anos de vida para promover saúde, crescimento e desenvolvimento de acordo com o potencial de cada criança;
- Além de apoiar a família no cuidado cotidiano, subsidia ações de educação alimentar e nutricional em âmbito individual e coletivo no Sistema Único de Saúde (SUS) e em outros setores;
- Um instrumento orientador de políticas, programas e ações que visem apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional das crianças brasileiras.



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. Eles reúnem fundamentos, valores e preceitos importantes para elaboração das recomendações sobre alimentação infantil.



Princípios

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

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

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

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

5) A alimentação é uma prática social e cultural.

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

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



Alimentos e seu processamento

- **Alimentos in natura ou minimamente processados:**

Os alimentos in natura são obtidos diretamente das plantas ou dos animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Os alimentos minimamente processados passam por algumas modificações, como limpeza, remoção de partes indesejáveis, divisão, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento ou processos semelhantes que não envolvem a adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou qualquer outra substância ao alimento original.

Exemplo:

- Feijões (leguminosas);
- Cereais;
- Raízes e tubérculos;
- Legumes e verduras;
- Frutas;
- Carnes e ovos;
- Leites;
- Amendoim, castanha e nozes;
- Água própria para consumo;
- Outros: cogumelos frescos ou secos; especiarias e ervas frescas ou secas; sementes como linhaça, gergelim e chia; chás (camomila, erva cidreira, capim-limão, hortelã, etc.), café e erva-mate (sem adição de açúcar).



Alguns poucos alimentos desse grupo não são recomendados para crianças, como café, erva-mate, chá preto.

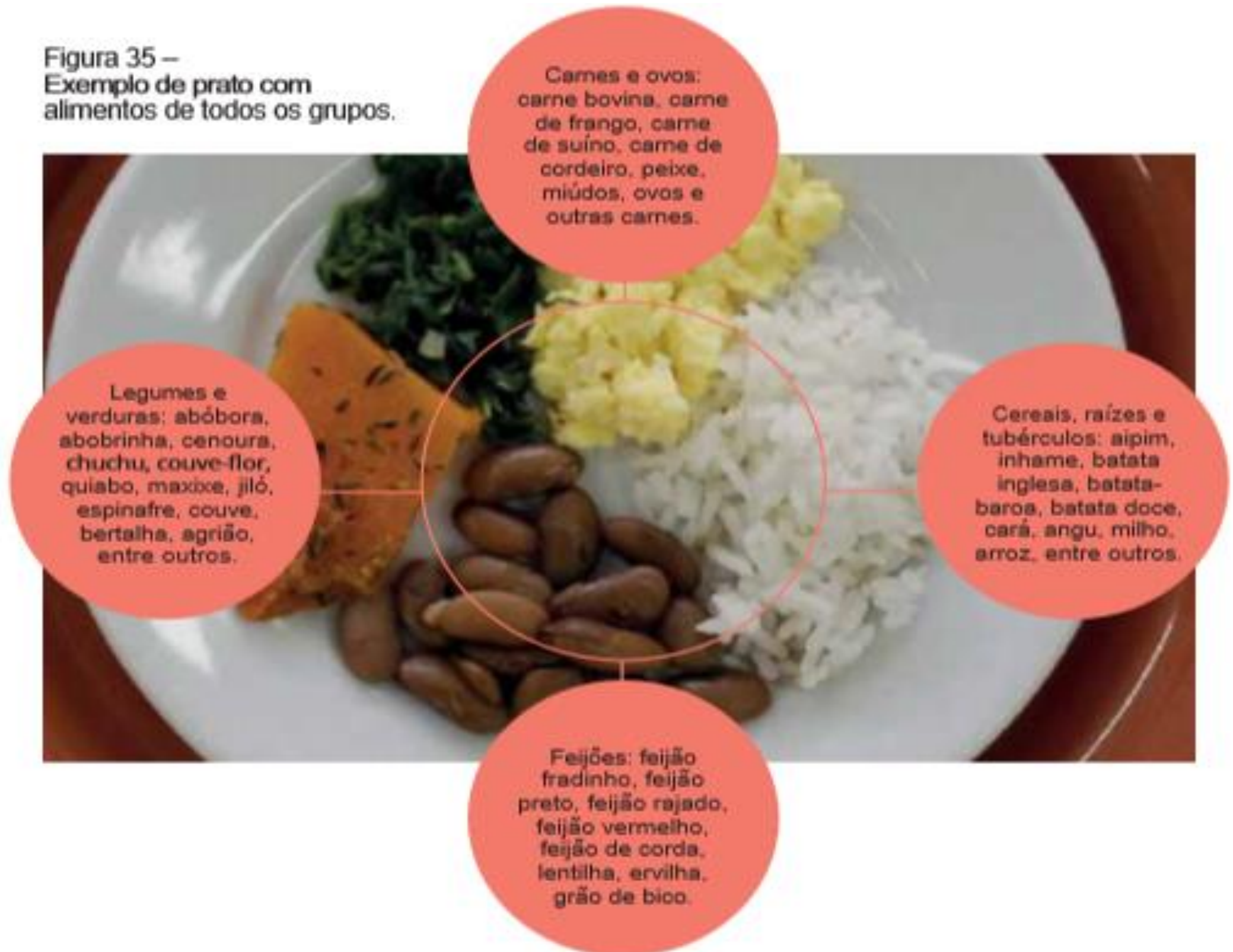
Os alimentos in natura ou minimamente processados devem ser a base da alimentação da criança e de toda família, ou seja, a maior parte dos alimentos consumidos deve ser desse grupo.



Exemplo de refeição feita com alimentos in natura ou minimamente processados

Almoço ou jantar

Figura 35 –
Exemplo de prato com
alimentos de todos os grupos.



Alimentos e seu processamento

- **Ingredientes culinários processados:**

São produtos usados para preparar as refeições. São fabricados pela indústria a partir de substâncias que existem em alimentos in natura.



Exemplo:

- Sal de cozinha iodado;
- Açúcar branco, cristal, demerara, mascavo, de coco;
- Melado e rapadura;
- Mel;
- Óleos e gorduras como óleo de soja ou azeite de oliva, manteiga (com ou sem sal), creme de leite e banha;
- Amido extraído do milho ou da planta;
- Vinagres.

Os açúcares, melado, rapadura e mel, que também fazem parte desse grupo, não devem ser oferecidos para crianças menores de 2 anos!

Os ingredientes culinários processados devem ser usados com moderação para temperar e preparar os alimentos in natura ou minimamente processados.

A comida feita em casa deve ser composta de preparações culinárias, que são receitas caseiras feitas principalmente com alimentos in natura ou minimamente processados e temperadas com ingredientes culinários processados.



Alimentos e seu processamento

- **Alimentos processados:**

São alimentos elaborados a partir de alimentos in natura, porém, geralmente adicionados de sal ou de açúcar (ou outro ingrediente culinário) para durarem mais ou para permitir outras formas de consumo.



Exemplo:

- Conservas de legumes, de verduras, de cereais ou de leguminosas;
- Extrato ou concentrado de tomate (com açúcar e sal);
- Castanhas com sal ou açúcar;
- Carnes salgadas;
- Peixe conservado em óleo ou água e sal;
- Frutas em calda ou cristalizadas;
- Queijos (minas, prato, mussarela, ricota, gouda, brie, coalho, canastra, provolone e cottage);
- Pães (feitos de farinha de trigo refinada ou integral, leveduras, água e sal).

Para a criança entre 6 meses e 2 anos, somente alguns alimentos processados podem fazer parte da alimentação, como pães feitos com farinha de trigo refinada ou integral, leveduras, água e sal e queijos.

Mesmo sendo menos modificados que os ultraprocessados, o consumo excessivo dos alimentos processados também está relacionado a doenças do coração, hipertensão, diabetes, obesidade e câncer. Dessa forma, os alimentos processados podem ser consumidos em pequenas quantidades e eventualmente, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.



Alimentos e seu processamento

- **Alimentos ultraprocessados:**

São produzidos pela indústria por meio de várias técnicas e etapas de processamento e levam muitos ingredientes, como sal, açúcar, óleos, gorduras e aditivos alimentares (corantes artificiais, conservantes, adoçantes, aromatizantes, realçadores de sabor, entre outros, não utilizados em casa). Nesses alimentos, o açúcar pode estar presente de diferentes formas. As mais comuns são: maltodextrina, dextrose, xarope de milho, xarope de malte e açúcar invertido.

Exemplo:

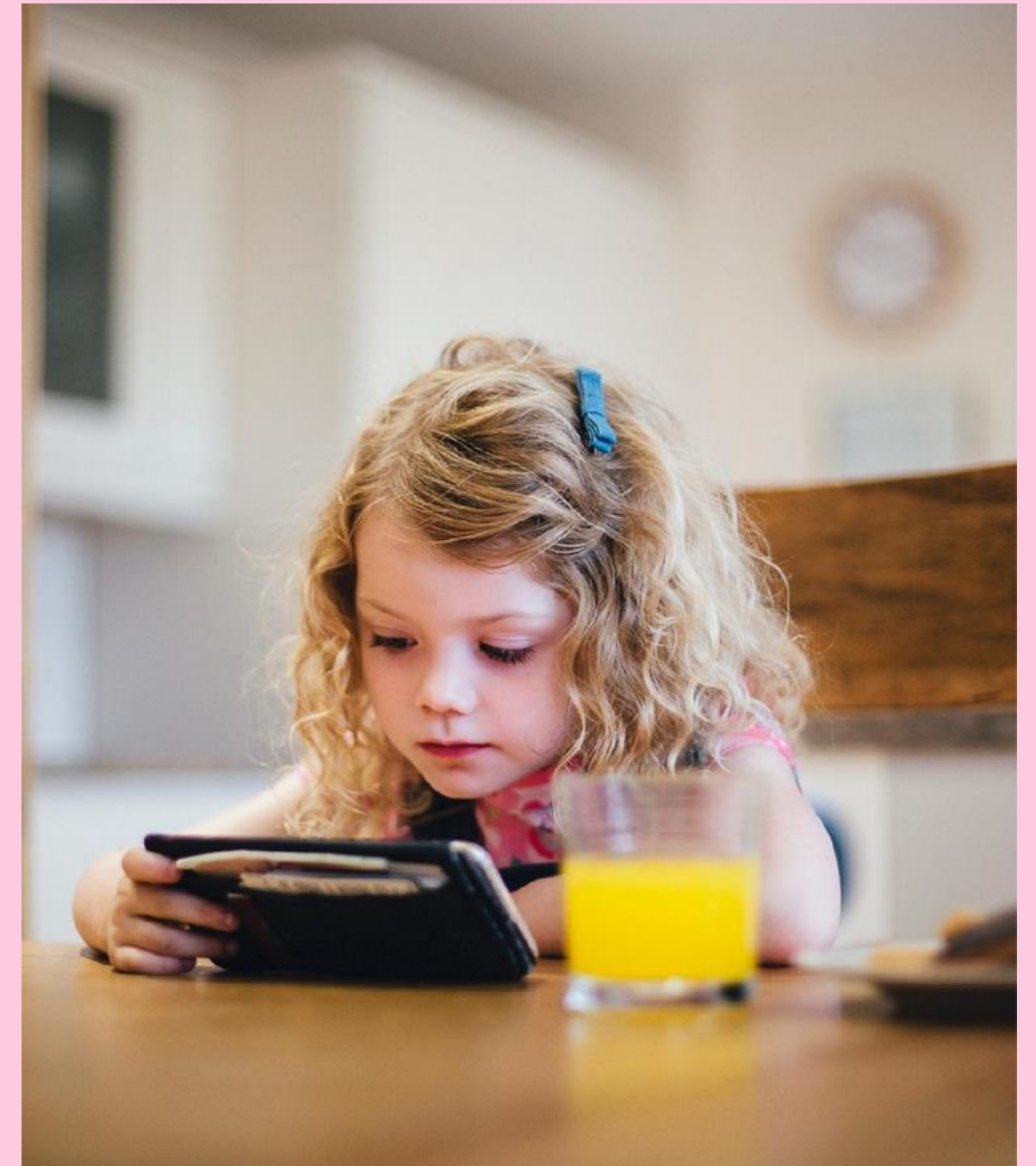
- Refrigerantes;
- Pós para refrescos;
- Bebidas adoçadas prontas para o consumo;
- Bebidas com sabor de chocolate e sabor de frutas;
- Bebidas "energéticas";
- "Salgadinhos de pacote";
- Sorvetes;
- Chocolates;
- Balas e guloseimas em geral;
- Gelatina em pó;
- Pães doces, de forma, para hambúguer ou hot dog;
- Biscoitos, bolos industrializados e misturas para bolo;
- "Cereais matinas" e "barras de cereais";
- Achocolatados e misturas em pó saborizantes;
- Farinhas de cereais instantâneas (espessantes) com açúcar;
- Iogurte com sabores e tipo petit suisse;
- Queijos processado UHT;
- Maionese e molhos prontos;
- Produtos congelados prontos para aquecer;
- Sopas, macarrão e sobremesas "instantâneas".

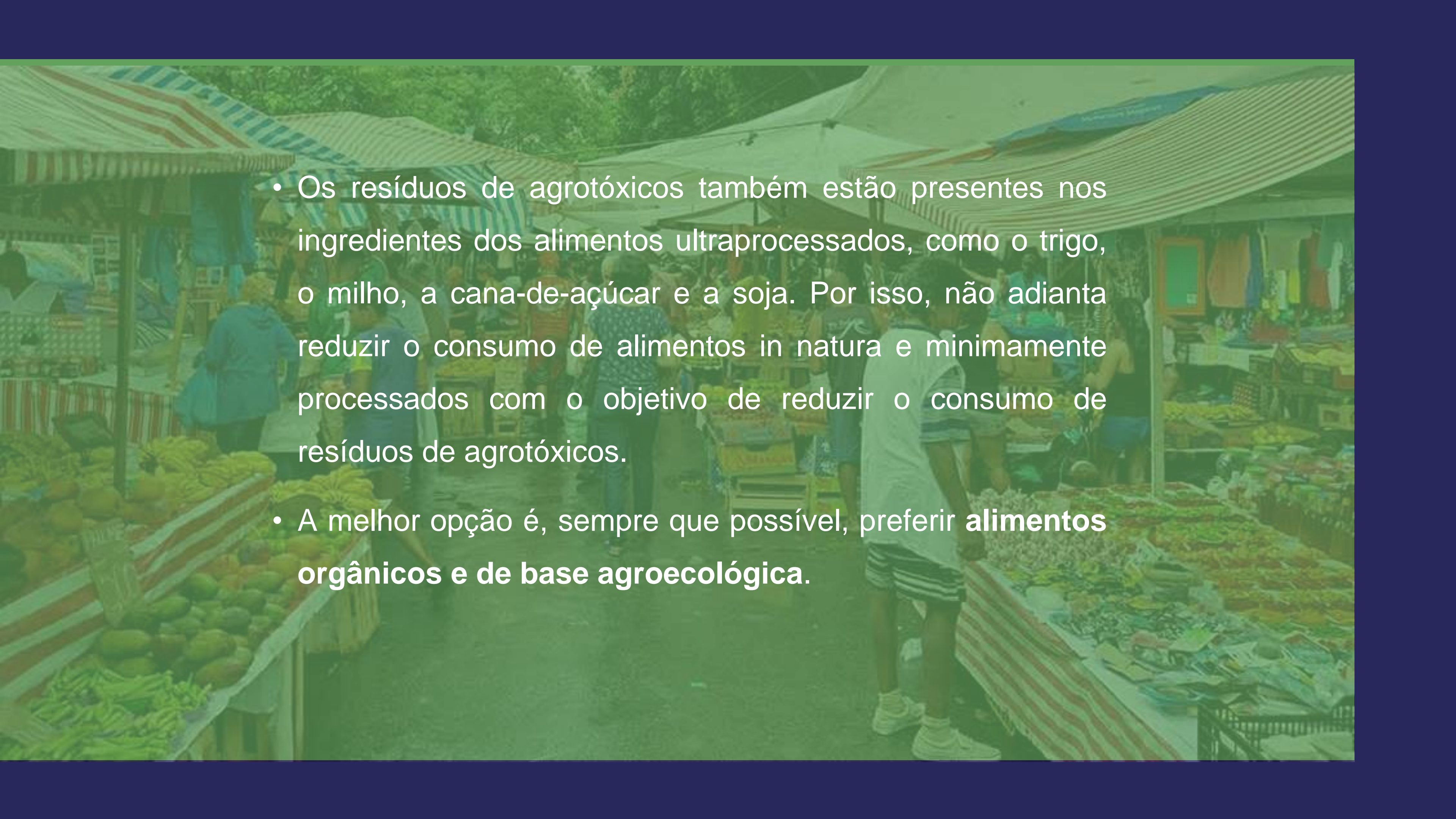


Os alimentos ultraprocessados não devem ser oferecidos à crianças e devem ser evitados pelos adultos!

Em geral, esses alimentos contêm quantidades excessivas de calorias, sal, açúcar, gorduras e aditivos.

- São formulados para serem extremamente saborosos, induzirem seu consumo frequente ou mesmo para criar dependência. O consumo desses alimentos pode levar as crianças a ter menos interesse pelos alimentos in natura ou minimamente processados.
- Desfavorecem a atenção à alimentação, pois frequentemente são consumidos em pé e/ou sem uso de talheres ou, ainda, ao mesmo tempo em que a pessoa realiza outra atividade.



- 
- A photograph of a bustling outdoor market. The scene is filled with people walking through aisles lined with stalls. The stalls are covered with various fresh produce, including leafy greens, tomatoes, and other vegetables. The market is shaded by large, striped awnings. The overall atmosphere is one of a vibrant, active marketplace.
- Os resíduos de agrotóxicos também estão presentes nos ingredientes dos alimentos ultraprocessados, como o trigo, o milho, a cana-de-açúcar e a soja. Por isso, não adianta reduzir o consumo de alimentos in natura e minimamente processados com o objetivo de reduzir o consumo de resíduos de agrotóxicos.
 - A melhor opção é, sempre que possível, preferir **alimentos orgânicos e de base agroecológica**.



- Quando você compra em feiras ou direto da agricultura familiar e/ou pequenas produções comerciais, você pode encontrar alimentos mais frescos, saborosos e variados.
- Além disso, favorece o desenvolvimento local e a preservação do ambiente. As feiras livres são lugares de trocas e encontros e propiciam conhecer e adquirir alimentos a serem provados.
- Reservar um tempo para ir à feira e levar as crianças é uma forma de promover a alimentação adequada e saudável de maneira divertida.

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

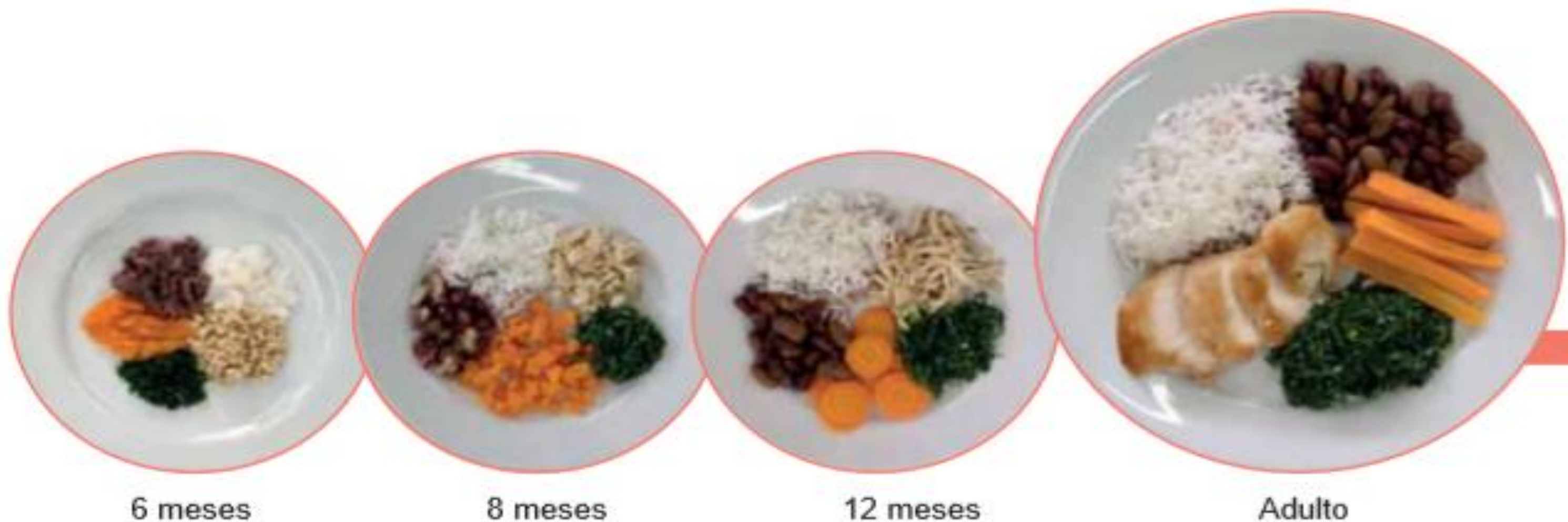


Figura 29 –
Evolução da consistência
das preparações:
almoço e jantar.

As imagens trazem quantidades de alimentos para diferentes faixas etárias. As refeições para crianças de 6, 8 e 12 meses estão servidas em pratos de sobremesa e a refeição para adulto, em prato grande e raso.

Tipos de Cocção e Cortes

Figura 21 – Exemplos de alimentos do grupo de legumes e verduras.



Figura 22 – Exemplos de frutas.

1. fruta raspada.
2. fruta amassada.
3. frutas em pedaços para serem pegas pelas mãos da criança.
4. corte de frutas sem risco de sufocamento.



Orientações sobre alimentação de acordo com o desenvolvimento da criança

Aos 6 meses:

Desenvolvimento e sinais de fome e saciedade da criança aos 6 meses de idade

Aspectos do desenvolvimento infantil relacionados com a alimentação	Sinais de fome e de saciedade mais comuns
<ul style="list-style-type: none"> Senta com pouco ou nenhum apoio. Diminui o movimento de empurrar com a língua os alimentos para fora da boca. Mastiga. Surgem os primeiros dentes. 	<p>Sinais de fome: chora e se inclina para frente quando a colher está próxima, segura a mão da pessoa que está oferecendo a comida e abre a boca.</p> <p>Sinais de saciedade: vira a cabeça ou o corpo, perde interesse na alimentação, empurra a mão da pessoa que está oferecendo a comida, fecha a boca, parece angustiada ou chora.</p>

Alimentação da criança ao longo do dia

Aos 6 meses de idade	
O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser	Café da manhã — leite materno
	Lanche da manhã — fruta e leite materno
	<p>Almoço É recomendado que o prato da criança tenha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos; - 1 alimento do grupo dos feijões; - 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras; - 1 alimento do grupo das carnes e ovos. <p>Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada — 2 a 3 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas</p>
	Lanche da tarde — fruta e leite materno
	Jantar — leite materno
	Antes de dormir — leite materno

Orientações sobre alimentação de acordo com o desenvolvimento da criança

Entre 7 e 8 meses:

Desenvolvimento e sinais de fome e saciedade da criança entre 7 e 8 meses de idade

Aspectos do desenvolvimento infantil relacionados com a alimentação	Sinais de fome e de saciedade mais comuns
Senta sem apoio. Pega alimentos e leva à boca. Surgem novos dentes	Sinais de fome: inclina-se para a colher ou alimento, pega ou aponta para a comida Sinais de saciedade: come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento. Fica com a comida parada na boca sem engolir

Alimentação da criança ao longo do dia

Entre 7 e 8 meses de idade	
O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser	Café da manhã — leite materno
	Lanche da manhã e da tarde — fruta e leite materno
	Almoço e jantar É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none">- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;- 1 alimento do grupo dos feijões;- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;- 1 alimento do grupo das carnes e ovos. Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada — 3 a 4 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas
	Antes de dormir — leite materno

Orientações sobre alimentação de acordo com o desenvolvimento da criança

Entre 9 e 11 meses:

Desenvolvimento e sinais de fome e saciedade da criança entre 9 e 11 meses de idade

Aspectos do desenvolvimento infantil relacionados com a alimentação	Sinais de fome e de saciedade mais comuns
<p>Engatinha ou anda com apoio. Faz movimentos de pinça com a mão para segurar pequenos objetos. Pode comer de forma independente, mas ainda precisa de ajuda. Dá dentadas e mastiga os alimentos mais duros.</p>	<p>Sinais de fome: aponta ou pega alimentos, fica excitada quando vê o alimento.</p> <p>Sinais de saciedade: come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento. Fica com a comida parada na boca sem engolir.</p>

Alimentação da criança ao longo do dia

Entre 9 e 11 meses de idade	
O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser	Café da manhã — leite materno
	Lanche da manhã e da tarde — fruta e leite materno
	<p>Almoço e jantar É recomendado que o prato da criança tenha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos; - 1 alimento do grupo dos feijões; - 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras; - 1 alimento do grupo das carnes e ovos. <p>Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada — 4 a 5 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.</p>
	Antes de dormir — leite materno

Ofereça água ao longo do dia.



Figura 43 – Exemplo de alimentação de uma criança entre 9 e 11 meses de idade.

Orientações sobre alimentação de acordo com o desenvolvimento da criança

Entre 1 e 2 anos de idade:

Desenvolvimento e sinais de fome e saciedade da criança entre 1 e 2 anos de idade

Aspectos do desenvolvimento infantil relacionados com a alimentação	Sinais de fome e de saciedade mais comuns
<p>Anda com algum ou nenhum auxílio. Come com colher. Segura o alimento com as mãos. Segura o copo com ambas as mãos. Apresenta maior habilidade para mastigar. Os dentes molares começam a aparecer.</p>	<p>Sinais de fome: combina palavras e gestos para expressar vontade por alimentos específicos, leva a pessoa que cuida ao local onde os alimentos estão, aponta para eles.</p> <p>Sinais de saciedade: balança a cabeça, diz que não quer, sai da mesa, brinca com o alimento, joga-o longe.</p>

Alimentação da criança ao longo do dia

Entre 1 e 2 anos de idade	
O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser	Café da manhã <ul style="list-style-type: none">- Fruta e leite materno ou- Cereal (pães caseiros ou processados, aveia, cuscuz de milho) e leite materno ou- Raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata-doce, inhame) e leite materno
	Lanche manhã — fruta e leite materno
	Almoço e jantar <p>É recomendado que o prato da criança tenha:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos- 1 alimento do grupo dos feijões- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras- 1 alimento do grupo das carnes e ovos <p>Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada — 5 a 6 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas</p>
	Lanche da tarde <ul style="list-style-type: none">• Leite materno e fruta ou• Leite materno e cereal (pães caseiros, pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata-doce, inhame)
	Antes de dormir — leite materno

Alimentação de crianças que recebem fórmula infantil

Alimentação da criança que recebe fórmula infantil por faixa etária

Aos 6 meses de idade
Café da manhã — fórmula infantil
Lanche da manhã — fruta
Almoço É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none">- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;- 1 alimento do grupo dos feijões;- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;- 1 alimento do grupo das carnes e ovos. Junto à refeição, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada — 2 a 3 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.
Lanche da tarde — fórmula infantil e fruta
Entre o lanche e a ceia — fórmula infantil
Ceia — fórmula infantil



Entre 7 e 8 meses de idade

Café da manhã — fórmula infantil

Lanche da manhã — fruta

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — 3 a 4 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Lanche da tarde — fórmula infantil e fruta


Jantar — igual ao almoço

Ceia — fórmula infantil



Alimentação de crianças que recebem fórmula infantil

Entre 9 e 11 meses de idade
Café da manhã — leite de vaca integral
Lanche da manhã — fruta
Almoço É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none">- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;- 1 alimento do grupo dos feijões;- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;- 1 alimento do grupo das carnes e ovos. Junto à refeição, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada — 4 a 5 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.
Lanche da tarde — leite de vaca integral e fruta
Jantar — Igual ao almoço
Ceia — leite de vaca integral



Entre 1 e 2 anos de idade
Café da manhã <ul style="list-style-type: none">• Leite de vaca integral e fruta ou• Leite de vaca integral e cereal (pães caseiros, pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)
Lanche da manhã — fruta
Almoço É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none">- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;- 1 alimento do grupo dos feijões;- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;- 1 alimento do grupo das carnes e ovos. Junto à refeição, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada — 5 a 6 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.
Lanche da tarde <ul style="list-style-type: none">• Leite de vaca integral e fruta ou• Leite de vaca integral e cereal (pães caseiros, pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)
Jantar — igual ao almoço
Ceia — leite de vaca integral

Conheça os alimentos, como combiná-los e prepará-los consultando as seções "Conhecendo os alimentos", "A criança e a alimentação a partir dos 6 meses" e "Cozinhar em casa".

Alimentação de crianças que recebem leite de vaca modificado

Alimentação da criança que recebe leite de vaca por faixa etária

Aos 4 meses de idade

Café da manhã — leite de vaca integral

Lanche da manhã — fruta

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — 2 a 3 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Lanche da tarde — leite de vaca integral e fruta

Jantar — leite de vaca integral

Ceia — leite de vaca integral



Entre 5 e 11 meses de idade

Café da manhã — leite de vaca integral

Lanche da manhã — fruta

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada entre 5 e 6 meses — 2 a 3 colheres de sopa no total.

Quantidade aproximada entre 7 e 8 meses — 3 a 4 colheres de sopa no total.

Quantidade aproximada entre 9 e 11 meses — 4 a 5 colheres de sopa no total.

Essas quantidades servem apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Lanche da tarde — leite de vaca integral e fruta

Jantar — igual ao almoço

Ceia — leite de vaca integral

Entre 1 e 2 anos de idade

Café da manhã

- Leite de vaca integral e fruta **ou**
- Leite de vaca integral e cereal (pães caseiros, pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)

Lanche da manhã — fruta

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — 5 a 6 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Lanche da tarde

- Leite de vaca integral e fruta **ou**
- Leite de vaca integral e cereal (pães caseiros, pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)

Jantar — igual ao almoço

Ceia — leite de vaca integral

Porque evitar as papinhas industrializadas para alimentar a criança?

Apesar das marcas mais vendidas de papinhas industrializadas não apresentarem aditivos em sua composição, elas não devem fazer parte da alimentação das crianças por vários motivos:



Não favorecem a criança a se acostumar com o **tempero da comida da família** e com os alimentos da sua região;

As **vitaminas e minerais** dos alimentos in natura são melhor aproveitados pelo organismo.

Texturas não favorecem o desenvolvimento da **mastigação**;

Compostas por diferentes **alimentos misturados** no mesmo potinho (dificulta a **percepção dos diferentes sabores**);



Ovolactovegetarianos e Lactovegetarianos

- **Ovolactovegetarianos** (comem ovos, leite e laticínios e não comem carnes).
- **Lactovegetarianos** (comem leite e laticínios e não comem carnes e ovos).
- Deve haver **variedade de alimentos** para garantir quantidades adequadas de **ferro**.
- No **almoço e jantar**, diariamente, devem estar presentes 1 alimento do grupo dos feijões (leguminosas) e 1 vegetal folhoso. Uma fruta rica em vitamina C, após a refeição é importante para aumentar a absorção de ferro dos alimentos de origem vegetal.



Ovovegetarianos

- **Ovovegetarianos** (comem ovos e não comem carnes, leites e laticínios).
- É importante ter uma alimentação variada para garantir quantidades adequadas de **ferro e cálcio**.
- Se a criança é amamentada, boa parte do cálcio de que ela precisa vem do leite materno. O restante deve vir dos alimentos de origem vegetal, como espinafre, couve, bortalha, brócolis, alho-poró, tofu e amêndoa.



Vegetarianos estritos e Veganos

- **Vegetarianos estritos** (não utilizam nenhum produto de origem animal na sua alimentação).
- **Veganos** (não utilizam nenhum produto de origem animal na sua alimentação ou qualquer produto que gere exploração e/ou sofrimento animal).
- Recomenda-se que, após 6 meses, a criança receba **suplementação de vitamina B12 e de ferro**, pois as principais fontes desses nutrientes não estão presentes na alimentação vegetariana.
- Junto com uma alimentação diversificada, o objetivo dos suplementos é ajudar na **prevenção da anemia**.



12 passos para uma alimentação saudável

1

Amamentar até os 2
anos ou mais,
oferecendo somente
o leite materno até os
6 meses



2

Oferecer alimentos
in natura ou
minimamente
processados, além
do leite materno, a
partir dos 6 meses



3

Oferecer água
própria para o
consumo à criança
em vez de sucos,
refrigerantes e outras
bebidas açucaradas





4

Oferecer comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno



5

Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade

6

Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança



7

Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família





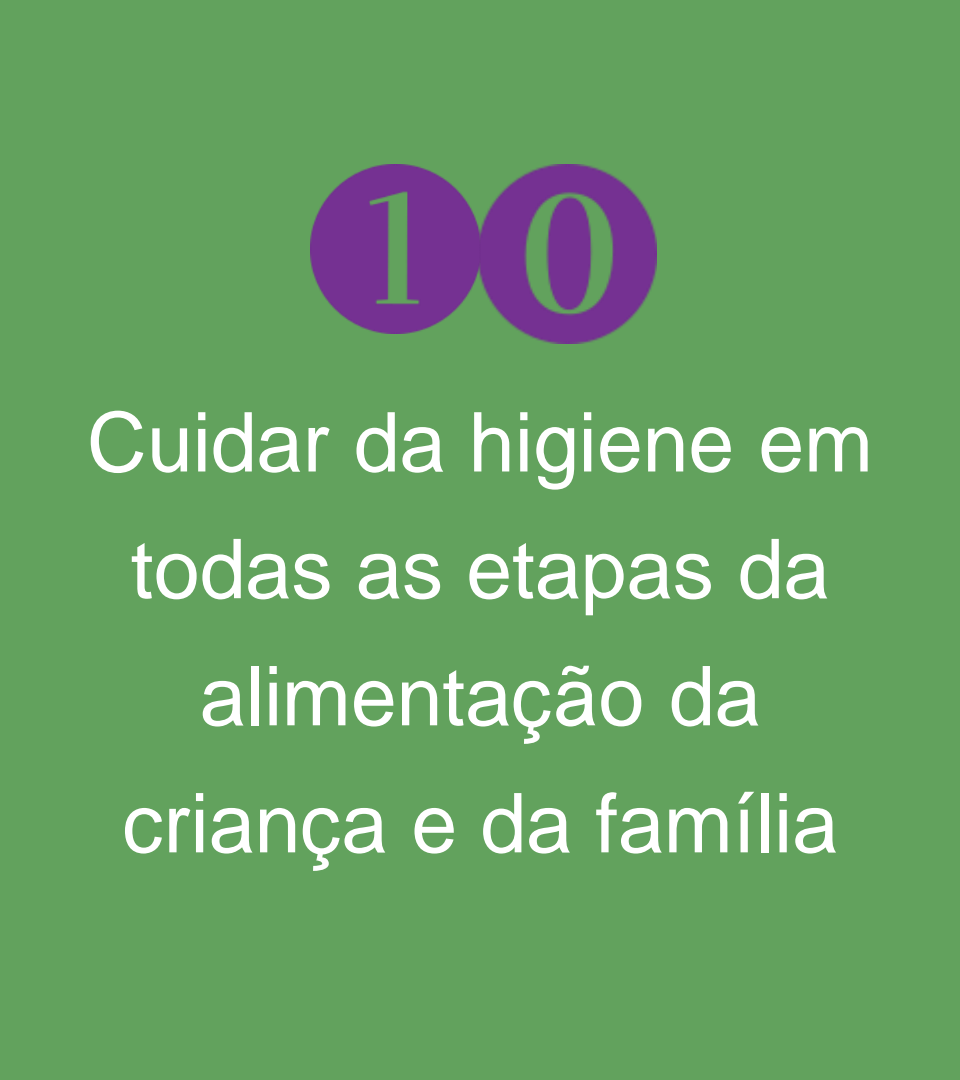
8

Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família



9

Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição



10

Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família



11

Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa

12

Proteger a criança da publicidade de alimentos



Exemplos de Cardápios

Figura 46 – Exemplos de cardápios.

- 1- arroz
feijão
carne de panela com agrião
purê de abóbora
- 2- arroz
feijão
ovo cozido
tomate
maxixe refogado
- 3 - macarrão
feijão
frango com tomate e cenoura
alface
- 4 - angu
feijão
frango
quiabo
- 5 - purê de batata
caldeirada de peixe
(peixe+cebola+tomate+pimentão+leite de coco)



GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS

- 6 - sopa de feijão
com macarrão, músculo
e agrião
- 7 - batata
feijão
frango
cenoura
- 8 - mexidinho de arroz
com espinafre
e ovos
- 9 - canjiquinha
ovo cozido
legumes variados com molho de tomate
- 10 - creme de aipim com taioba
frango com molho de tomate





Referências

- ▶ Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília, 2002.
- ▶ Brasil, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de 2 anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica, 2013.
- ▶ Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília, 2019.