



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

# INTRODUÇÃO ALIMENTAR

CRIANÇAS COM AMAMENTAÇÃO

EXCLUSIVA NO PEITO



A recomendação é que toda criança seja amamentada na primeira hora de vida e até 2 anos de idade ou mais. Nos primeiros 6 meses, deve receber somente leite materno. A partir dessa idade, os alimentos naturais devem ser introduzidos à alimentação.

# COMO REALIZAR A INTRODUÇÃO ALIMENTAR

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser	<b>AOS 06 MESES DE IDADE</b>
	<b>Café da manhã</b> — leite materno
	<b>Lanche da manhã</b> — fruta e leite materno
	<b>Almoço</b> (conforme figura ao lado). Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada* — 2 a 3 colheres de sopa no total
	<b>Lanche da tarde</b> — fruta e leite materno
	<b>Jantar</b> — leite materno
	<b>Antes de dormir</b> — leite materno
	<b>ENTRE 07 E 11 MESES DE IDADE</b>
	<b>Café da manhã</b> — leite materno
	<b>Lanche da manhã</b> — fruta e leite materno
	<b>Almoço</b> (conforme figura ao lado). Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada*: Entre 07 e 08 meses — 3 a 4 colheres de sopa no total Entre 09 e 11 meses — 4 a 5 colheres de sopa no total
	<b>Lanche da tarde</b> — fruta e leite materno
	<b>Jantar</b> — semelhante ao almoço
	<b>Antes de dormir</b> — leite materno
	<b>ENTRE 1 E 2 ANOS DE IDADE</b>
	<b>Café da manhã</b> — leite materno e fruta <b>ou</b> cereal (pães caseiros, aveia, cuscuz de milho) <b>ou</b> raízes e tubérculos (mandioca, batata-doce, inhame)
	<b>Lanche da manhã</b> — fruta e leite materno
	<b>Almoço</b> (conforme figura ao lado). Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada* — 5 a 6 colheres de sopa no total.
<b>Lanche da tarde</b> — semelhante ao café da manhã	
<b>Jantar</b> — semelhante ao almoço	
<b>Antes de dormir</b> — leite materno	

\*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. Algumas crianças vão aceitar mais, outras vão aceitar menos.



# ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- ✓ Para cozinhar, utilize óleo vegetal ou azeite em pequena quantidade.
- ✓ Use sal em pequena quantidade. Utilize somente temperos naturais para dar sabor aos alimentos (cebola, alho, salsa, coentro, tomilho).
- ✓ Prefira sempre oferecer a fruta in natura ao invés do suco. Frutas, verduras e legumes da época são sempre ótimas opções.
- ✓ Se a refeição estiver bem seca, adicione um pouco do caldo do cozimento dos legumes, feijão ou carne.
- ✓ Açúcar não deve ser ofertado para crianças menores de 2 anos.
- ✓ Coloque a criança para comer junto com a família (sentada, em um ambiente tranquilo), com um prato só dela. Interaja com a criança sempre dizendo o nome do alimento que ela está consumindo. Deixe TV e/ou celular desligados.
- ✓ Ofereça alimentos naturais, pois são ricos em vitaminas e minerais. Evite os alimentos ultraprocessados como macarrão instantâneo, bolachas, iogurte com sabor, suco de caixinha (néctar).
- ✓ Para evitar a anemia, capriche nos alimentos fontes de ferro: carnes, feijão, fígado, ovo, verduras de cor verde-escuro (espinafre, caruru, chicória) – a absorção do ferro desses vegetais é aumentada quando consumidos com uma fonte de vitamina C: laranja, abacaxi, acerola, goiaba, manga caju, limão, mamão, tangerina, romã.
- ✓ A vitamina A é importante para a visão do seu bebê, inclua alimentos fonte desse nutriente, como fígado, ovo, legumes de cor alaranjada (abóbora, cenoura), verdura de cor verde escuro (couve, taioba, chicória, espinafre) e frutas como mamão e manga.

Para mais informações, consulte o **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos** (Ministério da Saúde, 2019).



Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.