



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

CRIANÇAS QUE NÃO SÃO AMAMENTADAS NO PEITO

Algumas doenças, condições maternas ou condições da criança e, ainda, alguns poucos e específicos medicamentos, que podem passar pelo leite e afetar a criança, impedem a prática da amamentação.

Quando a criança não é amamentada, a **primeira alternativa é oferecer a fórmula infantil**, pois ela é um produto mais adequado ao organismo ainda imaturo da criança. Caso não seja possível, a família pode optar pelo leite de vaca integral, este deve ser diluído antes de ser oferecido a crianças menores de 4 meses. Após 4 meses, não é mais necessário diluir.



A alimentação complementar inicia-se aos 6 meses para as crianças em uso de fórmula infantil e aos 4 meses para as crianças que recebem leite de vaca, desde que apresentem os sinais de prontidão – ser capaz de assumir posição sentada e cabeça firme, mostrar coordenação entre os olhos, as mãos e a boca, mastigar e engolir sem engasgar.

PARECE FÓRMULA INFANTIL OU LEITE DE VACA INTEGRAL, MAS NÃO É...



Existem produtos chamados “**compostos lácteos**” que não devem ser confundidos com fórmulas infantis nem com leite de vaca integral. Eles são produzidos com uma mistura de leite (no mínimo 51%) e outros ingredientes lácteos ou não lácteos e costumam conter açúcar e aditivos alimentares. Os compostos lácteos **não devem ser usados na alimentação de crianças.**

AOS 06 MESES DE IDADE**Café da manhã** — fórmula infantil**Lanche da manhã** — fruta**Almoço** (conforme figura). Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada* — 2 a 3 colheres de sopa no total

Lanche da tarde — fruta e fórmula infantil**Jantar** — fórmula infantil**Antes de dormir** — fórmula infantil**ENTRE 07 E 11 MESES DE IDADE****Café da manhã** — fórmula infantil**Lanche da manhã** — fruta**Almoço** (conforme figura). 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

Lanche da tarde — fruta e fórmula infantil**Jantar** — semelhante ao almoço**Antes de dormir** — fórmula infantil

- **A PARTIR DOS 09 MESES, A FÓRMULA INFANTIL PODE SER SUBSTITUÍDA POR LEITE DE VACA INTEGRAL.**

ENTRE 1 E 2 ANOS DE IDADE**Café da manhã** — leite de vaca integral e fruta **ou** cereal (pães caseiros, aveia, cuscuz de milho) **ou** raízes e tubérculos (mandioca, batata-doce...)**Lanche da manhã** — fruta**Almoço** (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.

Lanche da tarde — semelhante ao café da manhã**Jantar** — semelhante ao almoço**Antes de dormir** — leite de vaca integral

AOS 04 MESES DE IDADE – se apresentar sinais de prontidão**Café da manhã** — — leite de vaca integral**Lanche da manhã** — fruta**Almoço** (conforme figura). Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada* — 2 a 3 colheres de sopa no total

Lanche da tarde — fruta e leite de vaca integral**Jantar** — leite de vaca integral**Antes de dormir** — leite de vaca integral**ENTRE 05 E 11 MESES DE IDADE****Café da manhã** — leite de vaca integral**Lanche da manhã** — fruta**Almoço** (conforme figura). Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada*:

Entre 05 e 06 meses — 2 a 3 colheres de sopa no total

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

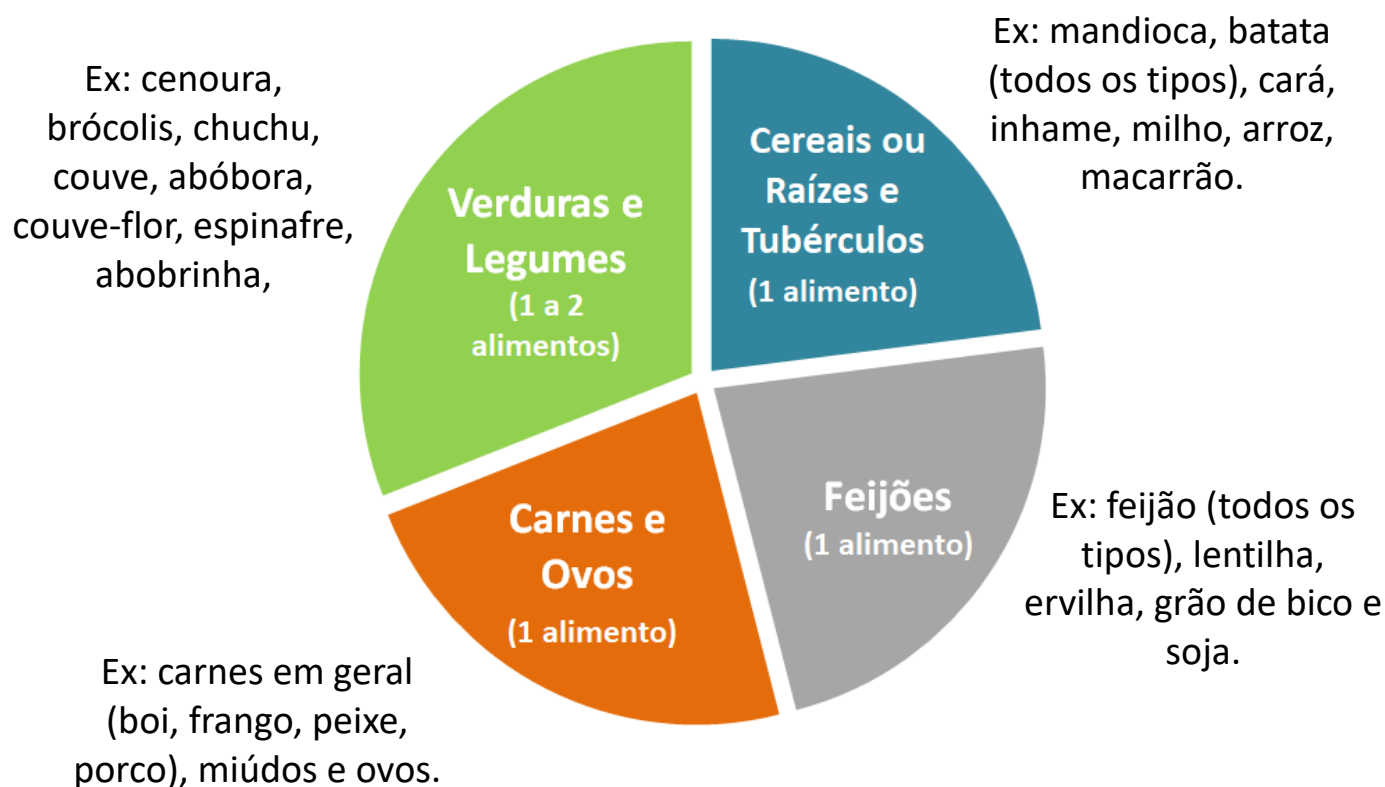
Lanche da tarde — fruta e leite de vaca integral**Jantar** — semelhante ao almoço**Antes de dormir** — leite de vaca integral**ENTRE 1 E 2 ANOS DE IDADE****Café da manhã** — leite de vaca integral e fruta **ou** cereal (pães caseiros, aveia, cuscuz de milho) **ou** raízes e tubérculos (mandioca, batata-doce...)**Lanche da manhã** — fruta**Almoço** (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.

Lanche da tarde — semelhante ao café da manhã**Jantar** — semelhante ao almoço**Antes de dormir** — leite de vaca integral

*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 e outras menos.

EXEMPLO - ALMOÇO OU JANTAR



- ✓ Leite semidesnatado ou desnatado não devem ser oferecidos a criança, pois possuem menor quantidade de gordura e ela é importante para o desenvolvimento neurológico da criança.
- ✓ Leites vegetais, como de soja, arroz, inhame, etc., não são recomendados para crianças menores de 6 meses, a não ser em casos específicos sob orientação de um profissional de saúde.

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.