

Alimentação saudável para
Crianças até o
Segundo Ano de Vida

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Alimentação saudável para

Crianças até o

Segundo Ano de Vida

Serviço de Nutrição e Dietética

Sumário

APRESENTAÇÃO	5
Os dez passos para uma alimentação saudável para crianças menores de dois anos	7
Introdução da alimentação complementar	8
Evolução da consistência da dieta	10

Apresentação

Este manual foi elaborado com base em informações contidas em dois materiais editados pelo Ministério da Saúde - *Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar* e *Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos*.

Os dez passos para uma alimentação saudável para crianças menores de dois anos

Passo 1 - Oferecer somente leite materno até os seis meses, sem dar água, chás ou qualquer outro alimento.

Passo 2 - Ao completar seis meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.

Passo 3 - Ao completar seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia. O esquema está descrito adiante.

Passo 4 - A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.

Passo 5 - A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher. Iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família. Não liquidificar os alimentos nem passar na peneira.

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. Não substituir o almoço e o jantar por alimentação láctea ou lanches.

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, além de garantir seu armazenamento e 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.

Introdução da alimentação complementar

LEMBRE-SE: Para a criança que nasceu prematura, deve-se levar em conta a **IDADE CORRIGIDA** para introduzir a alimentação complementar.

Esquema alimentar para crianças amamentadas no seio materno:

	Até seis meses	Após completar seis meses	Após completar sete meses	Após completar 12 meses
Café da manhã	Leite materno sob livre demanda*	Leite materno sob livre demanda nos intervalos das refeições	Leite materno sob livre demanda nos intervalos das refeições	Fruta ou cereal ou tubérculo
Lanche da manhã		Papa de fruta (fruta amassada ou raspada)	Papa de fruta (fruta amassada ou raspada)	Fruta
Almoço		Papa principal (almoço)	Papa principal (almoço)	Refeição básica da família (almoço)
Lanche da tarde		Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
Jantar		Leite materno	Papa principal (jantar)	Refeição básica da família (jantar)

** Enquanto a criança estiver em aleitamento materno exclusivo, não deve receber água, chá ou suco como complemento. Quando iniciar com a alimentação complementar, oferecer água nos intervalos das refeições.*

Ao completar oito meses, a criança já pode receber a alimentação básica da família, desde que não sejam utilizados temperos industrializados, excesso de sal, pimenta ou alimentos gordurosos como bacon, banha, linguiça e salsicha.

Esquema alimentar para crianças não amamentadas no peito materno:

	Até seis meses	Ao completar seis meses	Ao completar sete meses	Ao completar 12 meses
Café da manhã	Alimentação láctea	Alimentação láctea	Alimentação láctea	Alimentação láctea
Lanche da manhã		Papa de fruta (fruta amassada ou raspada)	Papa de fruta (fruta amassada ou raspada)	Fruta
Almoço		Papa principal (almoço)	Papa principal (almoço)	Refeição básica da família (almoço)
Lanche da tarde		Papa de fruta (fruta amassada ou raspada)	Papa de fruta (fruta amassada ou raspada)	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
Lanche da tarde		Alimentação láctea	Alimentação láctea	Alimentação láctea
Jantar		Alimentação láctea	Papa principal (jantar)	Refeição básica da família (jantar)
Lanche da noite		Alimentação láctea	Alimentação láctea	Alimentação láctea

** Oferecer água nos intervalos da alimentação láctea e refeições*

Evolução da consistência da dieta

Idade	Textura	Quantidade média inicial
A partir de seis meses	Bem amassado com o garfo	De duas a três colheres de sopa rasa
A partir de sete meses	Pouco amassado com o garfo	De quatro a seis colheres de sopa rasa (ou dois terços de xícara)
Entre nove e 11 meses	Alimentos em pedaços pequenos	De sete a dez colheres de sopa rasa (ou três quartos de xícara)
A partir dos 12 meses (um ano)	Alimentos na consistência da refeição da família	12 colheres de sopa (ou uma xícara)

Exemplos de alimentos que devem ser utilizados na papa principal (almoço e jantar):

Verduras e legumes	Cereais e tubérculos	Leguminosas	Carnes ou ovo
Beterraba Brócolis Cenoura Chuchu Couve-flor Espinafre Moranga Repolho Tomate Vagem	Arroz Macarrão Polenta sem leite Batata inglesa Batata doce Mandioquinha Aipim Inhame	Feijão Lentilha Ervilha Grão-de-bico	Frango Gado Ovo (clara e gema) Peixe Vísceras (miúdos)



6 meses



12 meses



Como temperar as papas



Açúcar: Não adicionar açúcar nas papas de fruta e sucos. Se a fruta estiver mais ácida, neutralize com outra fruta como, por exemplo, banana ou mamão.



Sal: Oferecer as papas principais (almoço e jantar) sem sal. O paladar da criança é diferente do nosso e o sal interfere no sabor do alimento. Não utilize também temperos prontos, que possuem muito sal.



Óleo vegetal: É um alimento importante que não deve faltar na alimentação da criança. Mas deve ser utilizado em pequenas quantidades. Uma colher de chá (0,5ml) já é o suficiente para cada refeição (almoço e jantar).



Ervas naturais: Podem ser consumidas para oferecer sabor aos alimentos. Exemplos: cebolinha, salsinha, sálvia e orégano.

Alimentos que não devem ser oferecidos para as crianças:



Leite de vaca
(não oferecer até um ano)



logurtes de todos os tipos
(não oferecer até um ano)



Mel
(não oferecer até um ano)



Pipoca
(não oferecer até os quatro anos)



Produtos industrializados ou com conservantes
(nuggets, salgadinhos, mortadela, presunto, salsicha)



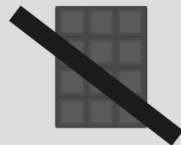
Doces e guloseimas
(bala, goma, picolé, sorvete)



Café, chá preto ou mate, refrigerante ou suco em pó



Frituras de qualquer tipo
(batatinha, bolinhos etc.)



Alimentos muito salgados e doces (bolacha recheada, achocolatado etc.)



SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
Fax 51 3359 8001
www.hcpa.edu.br