

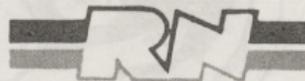
- 1 ano de vida:
- Comida igual à da família.

• LEMBRETES IMPORTANTES:

- Dar banho de sol entre 6 e 10 horas da manhã para ajudar a formação da vitamina "D" no corpo, durante 10 minutos.
- Inscrever a criança no 1º mês de vida no POSTO DE SAÚDE para acompanhar o seu CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO;
- Dar todas as vacinas do 1º ano de vida;
- Ao preparar o alimento da criança, é importante tratar frutas, verduras e legumes da seguinte forma:
 - Coloque 01 colher de sopa de água sanitária para cada 01 litro de água;
 - Mergulhe as frutas, verduras e legumes já lavados nesta solução e deixe de molho por 30 minutos.
- Lave as mãos antes de preparar os alimentos;
- A mamadeira pode ser um veículo de micróbios para a criança. EVITE A MAMADEIRA. Use copo e colher.

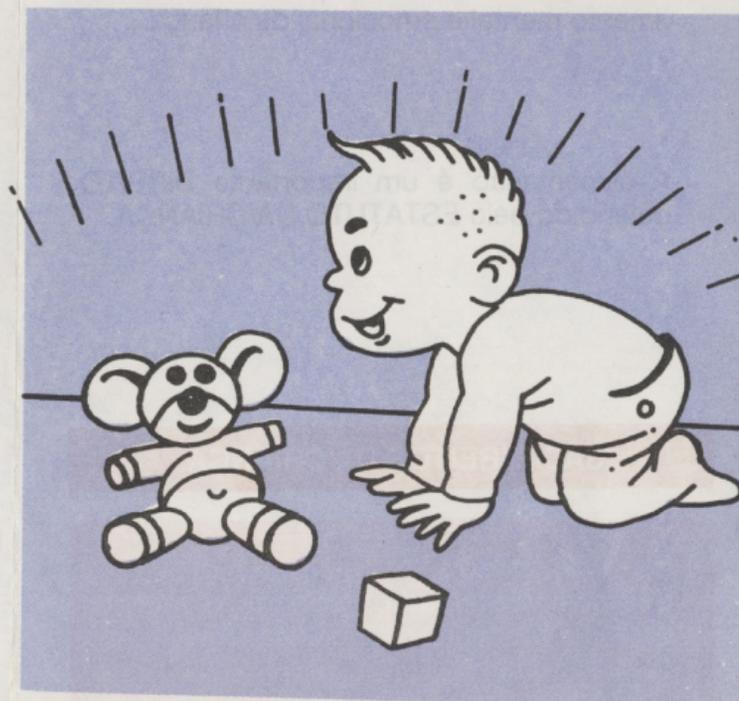
COMO TRATAR ÁGUA DE BEBER:

- Coloque 02 gotas de água sanitária para cada 01 litro de água e espere 30 minutos para poder beber.



Coordenadoria de Saúde - CODESA
 Subcoordenadoria de Educação em Saúde - SUES
 Subcoordenadoria de Ações Básicas de Saúde - SUABS

ALIMENTAÇÃO NO PRIMEIRO ANO DE VIDA





Vamos falar de um assunto muito importante, a alimentação no primeiro ano de vida da criança.

- A alimentação certa no primeiro ano de vida é muito importante para assegurar o bom crescimento do corpo e o desenvolvimento mental e emocional da criança.

- A alimentação é um importante DIREITO defendido pelo ESTATUTO DA CRIANÇA.

SÃO DIREITOS DA CRIANÇA:

- Ser amamentada;
- Ser bem alimentada, vacinada e receber acompanhamento do crescimento e do desenvolvimento;
- Contar com bons serviços de saúde, boas creches e pré-escolas;
- Viver em lugar saudável, ter oportunidade de brincar e aprender;
- Receber afeto e viver sem violência.

Todos devem ajudar a garantir esses direitos.

Estão na Constituição Brasileira.



Qual a melhor forma de alimentar a criança de 0 a 4 meses?

O leite materno é o alimento mais certo para a criança nesta idade, pois através dele, ela terá as proteínas e vitaminas necessárias, e também a ajuda na proteção de doença como a diarreia.



Agora a criança de 5 a 12 meses.

- 5º ao 6º mês:

- Leite materno;
- Suco de fruta, 1 vez ao dia;
- Papa de fruta, 1 vez ao dia;
- Água fervida ou tratada.

- 7º ao 8º mês:

- Leite materno;
- Suco de fruta;
- Comida de sal 1 vez ao dia;
- Gema de ovo, 3 vezes por semana;
- Água fervida ou tratada.

- 9º ao 11º mês:

- Leite materno;
- Comida de sal, 2 vezes ao dia;
- Frutas;
- Sucos;
- Água tratada ou fervida.