

Passo 9

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



DBC Aires 345-0720

Passo 10



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

Para melhores esclarecimentos sobre alimentação da sua criança, procure um nutricionista ou outro profissional de saúde na Unidade de Saúde mais próxima da sua casa.

Não esqueça o Cartão da Criança.



SURAPS
DPS / COAGP

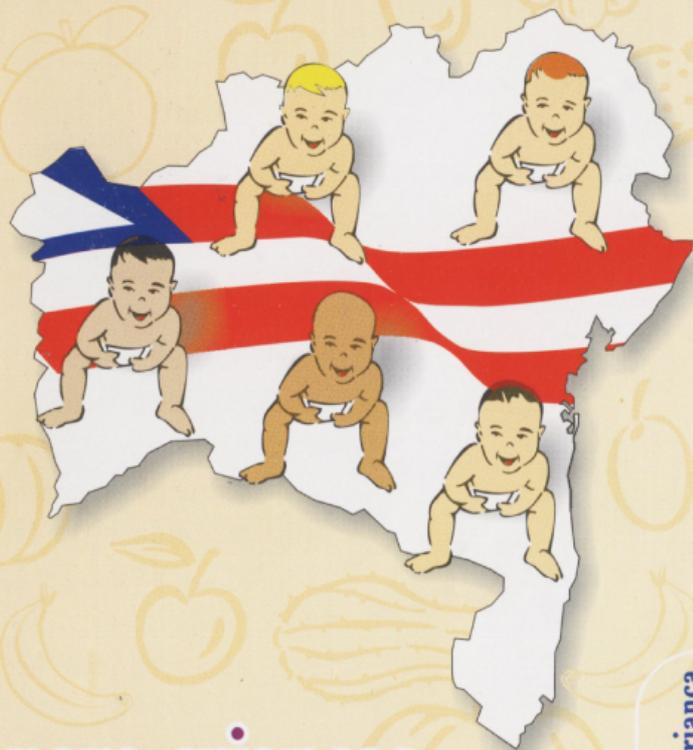
Grupo Técnico de
Alimentação e Nutrição



MINISTÉRIO
DA SAÚDE



Os dez passos da alimentação saudável



para crianças brasileiras menores de dois anos

responsável pela criança

Passo 1



Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.

Evite chupetas e mamadeiras.

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 (arroz, pão, raízes, carne / frango / peixe / soja, feijão, frutas e verduras) três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.

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 (grossa) desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas / purês) e pouco a pouco, aumentar a sua consistência até chegar à 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.