

A alimentação é um importante direito defendido pelo Estatuto da Criança.

Tabela de Alimentação

Idade	Alimentação
Do nascimento ao 6º mês	.Leite materno
Do 7º ao 8º mês	.Leite materno .Sucos e frutas .Comida de sal (uma vez ao dia) .Água
Do 9º ao 11º mês	.Leite materno .Comida de sal (2 vezes ao dia) .Frutas, sucos .Água .Gema de ovo (3 vezes por semana)
A partir de 1 ano	.Comida igual a da família

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: GARANTA O BEM ESTAR DO SEU FILHO.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE



Superintendência de Epidemiologia
Diretoria do Centro de Promoção à Saúde
Coordenadoria de Educação para Saúde
Coordenadoria de Saúde Materno-Infantil.



Projeto "Con-Vivência II" - IEC/PNE-MG

SAÚDE COMEÇA NO PRIMEIRO ANO DE VIDA



ALIMENTAÇÃO NO PRIMEIRO ANO DE VIDA

Como alimentar seu filho no primeiro ano de vida

A alimentação certa no 1º ano de vida da criança é muito importante porque:

- A criança cresce e ganha peso.
- Desenvolve-se bem.
- Custa a ficar doente.
- Quando adocece, a recuperação é mais rápida.

Do nascimento aos 6 meses de vida o melhor alimento é o leite do peito da mãe, porque:



- A amamentação permite a continuidade da relação mãe-filho.
- Fornece as substâncias necessárias para o crescimento e desenvolvimento do bebê.
- Protege a criança das doenças.

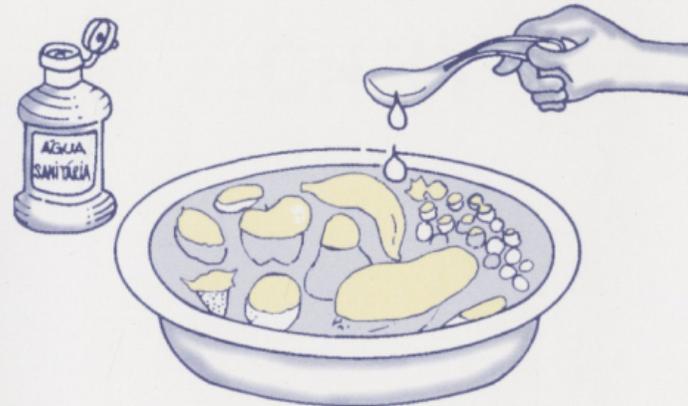
Quando e como introduzir outros alimentos:

- A partir do 7º mês, novos alimentos devem ser introduzidos à dieta do bebê.
- Começar com uma refeição por dia dando alimentos bem amassados na colherzinha.
- Dar água entre as refeições

- Dar frutas, principalmente as da época, porque são mais saudáveis e ricas em vitaminas.
- Aos poucos, dar alimentos sem amassar.
- Evite adoçar muito os alimentos, em geral eles já têm açúcar.
- Alimentos gordurosos devem ser evitados no primeiro ano de vida.

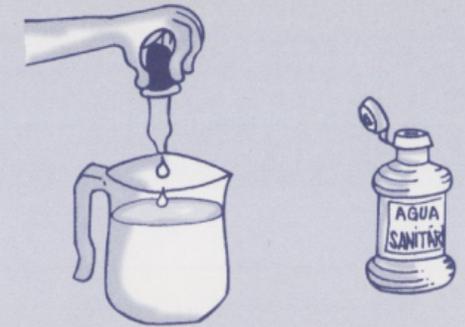
Continue dando de mamar

Cuidados ao preparar os alimentos:



- Lavar as mãos com sabão antes de preparar os alimentos.
- Ao preparar o alimento do bebê, é importante tratar frutas, verduras e legumes da seguinte forma:
 - Lave bem com água e sabão
 - Coloque 01 colher de sopa de água sanitária para cada um litro de água.
 - Mergulhe as frutas, verduras e legumes **JÁ LAVADOS** nesta solução e deixe de molho por 30 minutos.

Como tratar a água de beber:



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

Lembretes importantes:



- Evite a mamadeira. Use copo e colher.
- Faça o cartão da criança nos primeiros dias de vida do bebê, para acompanhar seu crescimento e desenvolvimento, no posto de saúde.

