



**Programa de Educação Ambiental e  
Comunicação Social**

**Terminal Portuário Miguel de Oliveira**

**Autores:  
Adriana Dantas  
(Nutricionista)**

**Delaine de Almeida  
(Estagiária de Nutrição)**

• Fonte:  
MACHADO, C. Alimentação Infantil: Cartilha de orientação aos pais. Curitiba,  
2007.





Olá! Nesta cartilha vamos falar de um assunto muito importante na vida de vocês:

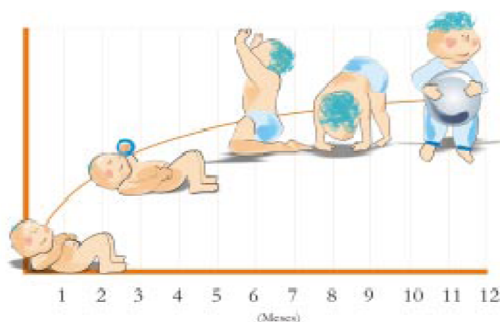
## ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Mas não basta ter e comer. É preciso que esta comida seja saudável.

### Você Sabia...

As deficiências nutricionais ou práticas alimentares inadequadas, além de causar prejuízos imediatos à saúde das crianças, podem deixar seqüelas futuras como retardo do crescimento, atraso escolar e desenvolvimento de doenças como diabetes, pressão alta, doenças do coração e obesidade, entre outras.

Então, vamos lá?



2

## O Começo

Seu bebê nasceu e você precisa alimentá-lo, não é mesmo? E agora? O que fazer? Não se preocupe, pois você produz o melhor alimento para o seu bebê. Durante os primeiros seis meses de vida do bebê recomenda-se que o aleitamento materno seja exclusivo.

Isso significa que a mãe deve dar somente o leite do seu peito para o seu bebê durante os seis primeiros meses de vida.

Isto mesmo, só o leite materno, sem chás, sem água, sem sucos, sem outros leites e sem qualquer outro tipo de alimento líquido ou sólido.



Primeiros 6 meses de vida



Você deve estar se perguntando **POR QUÊ???**

O leite materno contém tudo que o bebê necessita até o 6º mês de vida, inclusive água.

3

## Não Esqueça...



A mãe que amamenta deve ter uma alimentação saudável, incluindo arroz, feijão, carne, leite, frutas, verduras e legumes, pães e cereais integrais. Deve evitar alimentos com excesso de sal. Deve tomar água sempre mesmo sem sentir sede, pois a água ajuda a estimular a produção de seu leite. Tenha sempre uma garrafinha com água para ir tomando enquanto amamenta.

Aleitamento materno não combina com bebida alcoólica, nem com cigarro. Não tome cerveja preta achando que irá aumentar a produção do seu leite. A cerveja, como qualquer outra bebida alcoólica, é prejudicial à saúde do seu bebê.



**Lembre-se dos benefícios da  
alimentação correta e  
adequada!  
Não coloque em risco a saúde  
do seu filho!**

## O bebê acaba de completar 6 meses

### E AGORA?

Agora você deve começar, aos poucos, a introdução de outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.

### POR QUÊ?

Porque a introdução adequada dos alimentos complementares nesta fase da vida auxilia na prevenção de doenças como desnutrição, anemia, obesidade, pressão alta e diabetes, entre outras doenças.

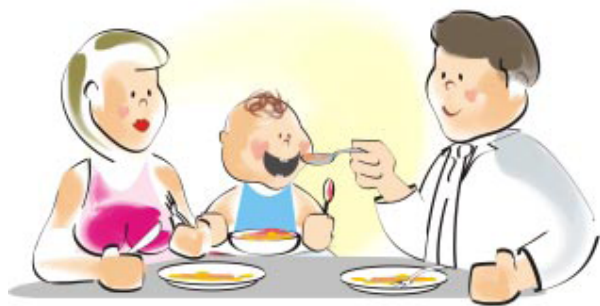
VOCÊ QUER AJUDAR  
O SEU FILHO A  
TER MAIS SAÚDE?  
VEJA O QUE VOCÊ PODE FAZER:



Essa fase é muito importante para a formação dos hábitos alimentares saudáveis, pois é nesse momento que a criança passa a conhecer a infinidade de sabores que a acompanharão pelo resto de sua vida.

Alimentação complementar, como o próprio nome diz, é para complementar o leite materno e não para substituí-lo e deve ser iniciada a partir do 6º mês.

## Veja o que você pode fazer:



- No início a quantidade de alimentos que a criança ingere é pequena e a mãe pode oferecer o peito logo após as refeições.
- É normal que a criança rejeite as primeiras ofertas dos alimentos, pois tudo é novo: a colher, as formas dos alimentos e os sabores.
- Se o seu filho não conhece um alimento, faça com que ele prove um pedacinho. Caso ele não queira comer e cuspa o alimento, não insista e sirva outro alimento no lugar. Espere uns dias e prepare o alimento que a criança não gostou de outra maneira.
- 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.
- O ambiente onde a criança e a família fazem as refeições deve ser tranquilo, sem discussões e sem gritos. Não ligue a televisão.
- Todas as refeições devem ser feitas à mesa.

## Como oferecer os alimentos?

### 6 aos 7 meses

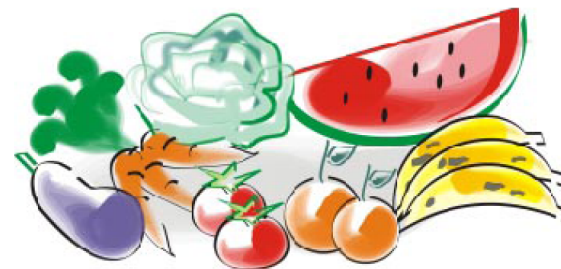
Oferecer três refeições por dia com alimentos complementares, mais o leite materno. Essas refeições se constituem de dois purês de fruta (fruta amassada) e uma papa salgada, preparada com verduras e legumes, cereal ou tubérculo (batata, aipim, inhame), carne ou vísceras (fígado) e leguminosas (feijão, lentilha, soja, grão de bico ou ervilha verde seca). Dê o leite materno quantas vezes a criança quiser.

### 8 aos 11 meses

essas refeições passam a ser constituídas de 2 papas salgadas e 2 purês de frutas. Dê o leite materno quantas vezes a criança quiser.

**CUIDADO:** não deixe seu filho trocar as refeições principais pelo leite materno. O leite materno deverá ser oferecido em períodos contrários aos das refeições.

Se a partir do sexto mês a criança não mamar mais no peito, deve-se oferecer cinco refeições com alimentos complementares: dois purês de frutas e duas papas salgadas, além de um mingau de cereal. Nesse caso, preferir os cereais fortificados com ferro, para ajudar a prevenir a anemia.



## Como preparar a papa salgada?

- A papa salgada deve conter um alimento do grupo dos cereais ou dos tubérculos, um vegetal ou legume e um alimento do grupo das carnes, ovos ou do grupo das leguminosa. Não adicione sal na papa até a criança completar um ano de idade. A criança precisa aprender a conhecer o sabor natural dos alimentos. O sal em excesso é prejudicial à saúde do bebê.

Sugestões para diferentes combinações de papas	
batata + couve + carne moída Polenta mole + repolho + frango desfiado batata + couve + carne moída polenta mole + folhas verdes + feijão	arroz + abóbora + lentilha aipim + cenoura + carne moída batata + quiabo + frango desfiado macarrão + abobrinha + gema de ovo arroz + cenoura + feijão amassado

Purê de Frutas: utilize as frutas da época	
Maça rapada Pêra raspada Abacate amassado	Banana amassada Mamão amassado Goiaba amassada



- Os alimentos complementares devem ser oferecidos para seu filho com colher ou no copo. Não devem ser utilizadas nem mamadeiras e nem chuchinhas.
- Com a introdução de alimentos complementares, é importante que a criança receba água pura filtrada e fervida, ou água mineral, nos intervalos das refeições.

## Sugestão de esquema alimentar para crianças de 6 meses a 1 ano em aleitamento materno

Período	Menores de 6 meses	6-7 meses	8-11 meses
Manhã	Aleitamento materno exclusivo (oferecer livremente)	Leite Materno	Leite Materno
Intervalo		Purê fruta	Purê fruta
Almoço		Papa Salgada	Papa Salgada
Meio da tarde		Purê fruta	Purê fruta
Final da tarde		Leite materno	Papa Salgada
Noite		Leite materno (oferecer livremente)	Leite materno (oferecer livremente)

## O que oferecer ao meu filho após 1 ano de idade?

Frutas; Suco de fruta natural; Vitamina de fruta com cereal (de preferência, utilizar cereais fortificados com ferro); Legumes cozidos no vapor; Bifinho de carne magra ou de fígado de boi grelhado, frango sem pele; Mingau ou pudim feito com leite e cereais; Pães e biscoitos sem recheio; Iogurte natural ou coalhada caseira; Picolé de suco de fruta natural; Salada de frutas ou salada de legumes e/ou vegetais com frutas; Batata, aipim, batata-doce e batata salsa podem ser servidos na forma de purê ou cozidos, cortados em pedaços pequenos, acompanhados de feijão, carne ou vegetais; Dar sempre preferência para alimentos na sua forma mais natural possível.

## 10 passos para uma alimentação saudável de crianças maiores de 2 anos

As orientações abaixo podem e devem ser seguidas por todas as pessoas da casa, pois não há nada melhor do que ter uma família saudável!

### Passo 1:

Procure oferecer pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia.

### Passo 2:

Ofereça diariamente alimentos dos grupos dos cereais (arroz, milho, trigo, pães, massas) e dos tubérculos (batata, batata-doce, batata salsa aipim/mandioca, cará, inhame).

### Passo 3:

Ofereça diariamente frutas, verduras e legumes para seu filho.

### Passo 4:

Ofereça feijão com arroz todos os dias, pelo menos uma vez por dia, ou no mínimo cinco vezes por semana.

### Passo 5:

Procure oferecer diariamente leite e derivados (leite fermentado, iogurte, queijos magros), carnes, aves, peixes ou ovos.

### Passo 6:

Alimentos gordurosos devem ser evitados. Prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos no lugar de fritos.

Dos 2 aos 4 anos de idade

### Passo 7:

Evite o consumo diário de refrigerantes e sucos artificiais industrializados, bolos e biscoitos doces recheados, sobremesas doces e outras guloseimas.

### Passo 8:

Modere o uso de sal. Evite temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como mortadela, salame, linguiça etc. Use temperos naturais e pedaços de limão.

### Passo 9:

Ofereça de seis a oito copos de água por dia. Incentive seu filho a tomar água nos intervalos das refeições.

### Passo 10:

Estimule seu filho para que seja ativo. Incentive que faça diariamente 30 minutos de atividade



Dos 2 aos 4 anos de idade

A partir dessa idade a criança já pode comer a mesma comida da família.

Lembre-se de que os hábitos alimentares continuam em formação, portanto, quanto mais natural for o preparo do alimento, mais saudável ele será para a criança.

## Alimentação dos 4 aos 10 anos de idade

A partir dos 4 anos é mais fácil explicar os significados da alimentação e os seus efeitos sobre o organismo, continue incentivando e estimulando as praticas alimentares saudáveis



### Quando a criança vai para a escola

Verifique o sistema de alimentação adotado, isto é, veja se a escola oferece a alimentação escolar ou se é necessário enviar o lanche de casa.

Se a escola não fornece alimentação, o lanche deve ser composto por alimentos saudáveis e que não necessitem de refrigeração, para evitar que estraguem. Esse cuidado diminui os riscos do seu filho ficar doente por contaminação do lanche.

Não envie doces, guloseimas, salgadinhos de pacote, frituras e refrigerantes.

Dos 4 aos 10 anos de idade

## Higiene dos Alimentos

- A introdução de outros alimentos pode causar infecções quando eles são preparados com falta de cuidado e higiene.
- Os alimentos oferecidos às crianças devem ser preparados pouco antes do consumo.
- Para evitar a contaminação dos alimentos e a transmissão de doenças causadas por alimentos, a pessoa responsável pelo preparo das refeições deve **lavar bem as mãos com água e sabão** toda vez que for preparar ou oferecer o alimento à criança.



- As frutas, verduras e legumes que forem consumidos crus e/ou com casca recomenda-se:

1. Lavar em água corrente potável, esfregando bem toda a superfície das frutas, verduras e legumes e as folhas devem ser lavadas uma por uma.
2. Colocar em uma bacia plástica ou de vidro 1 colher de sopa de água sanitária sem perfume para cada litro de água limpa. Misturar bem.
3. Colocar as frutas, verduras ou legumes de molho nesta mistura de modo que fiquem totalmente mergulhadas. Deixar durante 15 minutos.
4. Após os 15 minutos. Enxaguar bem em água corrente potável. E estará pronto e seguro para ser consumido.

Higiene dos alimentos