

### Passo 1

Dê somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

### Passo 2

A partir dos 6 meses, introduza de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais

### Passo 3

Após 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno.

### 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.



## LEÓPOLIS

Secretaria Municipal  
de Saúde

Rua Marechal Deodoro, 19  
Tel.: (43) 93300-3096

Taise Magri da Silva  
Nutricionista  
CRN8-5696



ESTRATÉGIA NACIONAL PARA  
PREVENÇÃO E ATENÇÃO À  
OBESIDADE INFANTIL

# DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS



## Passo 5

A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher. Começar com consistência pastosa e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.

## Passo 6

Ofereça à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

## Passo 7

Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.



## Passo 8

Evite açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Use sal com moderação.

## Passo 9

Cuide da higiene no preparo e manuseio dos alimentos. Garanta o seu armazenamento e conservação adequados.

## Passo 10

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

## Grupos de alimentos



### Cereais e tubérculos

Exemplos: Arroz, aipim, batata-doce, macarrão, batata, cará, farinhas, batata-baroa e inhame.



### Hortaliças e frutas

Exemplos: Folhas verdes, laranja, abóbora, banana, beterraba, abacate, quiabo, mamão, cenoura, melancia, tomate e manga.



### Carne e ovos

Exemplos: Frango, codorna, peixes, pato, boi, vísceras (miúdos) e ovos.



### Grãos

Exemplos: Feijões, lentilha, ervilha seca, soja e grão-de-bico.

## OFEREÇA:



## NÃO OFEREÇA:

