

Alimentação Saudável para Criança menor de 2 anos

PASSO 1 - Dar somente leite materno até os seis meses sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

PASSO 2 - A partir dos seis meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.

PASSO 3 - Após 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas, legumes) 3 vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e 5 vezes ao dia, se estiver desmamada.

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.

PASSO 5 - A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher. Começar com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a 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.

PASSO 9 - Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos, garantindo o seu armazenamento e conservação adequados.

PASSO 10 - Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.



Coordenação de Vigilância Nutricional

Maria Janaína Cavalcante Nunes

Raissa Valente Staffuzza – Acadêmica de Nutrição



SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE
GOIÁS

Alimentação Saudável para Criança menor de 2 anos

PASSO 1 - Dar somente leite materno até os seis meses sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

PASSO 2 - A partir dos seis meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.

PASSO 3 - Após 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas, legumes) 3 vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e 5 vezes ao dia, se estiver desmamada.

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.

PASSO 5 - A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher. Começar com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a 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.

PASSO 9 - Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos, garantindo o seu armazenamento e conservação adequados.

PASSO 10 - Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.



Coordenação de Vigilância Nutricional

Maria Janaína Cavalcante Nunes

Raissa Valente Staffuzza – Acadêmica de Nutrição



SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE
GOIÁS