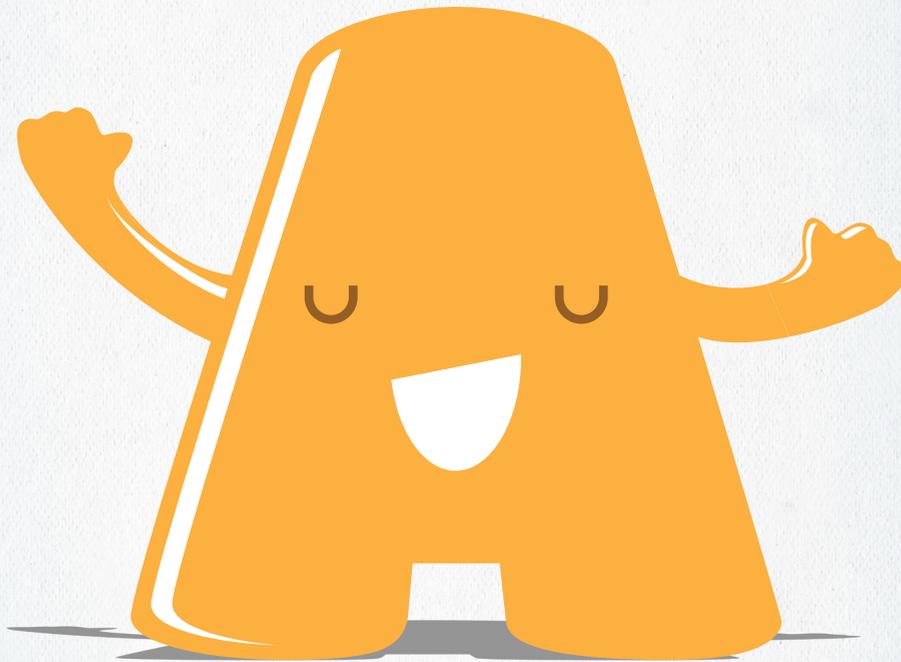




Vitamina mais

Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A



**Mais saúde para
as nossas crianças.**





A vitamina A é um nutriente essencial para o crescimento e o desenvolvimento saudável da criança, além de reduzir o risco de diarreia e mortalidade infantil.

Para prevenir a deficiência de vitamina A, é importante:

- amamentar exclusivamente o seu filho até o 6º mês e continuar até pelo menos os 2 anos de idade;
- comer alimentos ricos em vitamina A;
- a cada 6 meses, suplementar as crianças de 6 meses a 5 anos de idade com vitamina A.

Algumas fontes de alimentos ricos em vitamina A:

- fígado, gema de ovo, leite de vaca;
- frutas amarelo-alaranjadas, como: manga, caju, goiaba, mamão e caqui;
- vegetais amarelos, como: abóbora e cenoura;
- vegetais folhosos verdes, como: espinafre, couve, beldroega, caruru e mostarda;
- óleos e frutas oleaginosas, como: buriti, pupunha, dendê e pequi.

Na unidade básica de saúde do SUS mais perto da sua casa, seu filho pode receber o suplemento de vitamina A. Lembre-se de levar a caderneta de saúde.

