



**REDE
NASCER
EM GOIÁS**

Guia de alimentação complementar saudável para crianças menores de 2 anos

Este guia oferece orientações e informações sobre a alimentação de crianças durante os primeiros dois anos de vida. Nele, você encontrará dicas sobre aleitamento materno e como introduzir de maneira adequada e saudável a alimentação complementar no cotidiano.





REDE NASCER EM GOIÁS: O COMPROMISSO COM A SAÚDE E O CUIDADO COM O BEBÊ

Este material é fruto da parceria entre o Sistema Único de Saúde (SUS) e as famílias goianas, com o objetivo de proporcionar um acompanhamento integral da saúde materno-infantil.

Para dúvidas e informações, entre em contato com a equipe da Atenção Primária à Saúde de sua região ou com o call center da Rede Nascir em Goiás, por meio do número **155**.



● ● ALIMENTAÇÃO INFANTIL ● ● NOS PRIMEIROS ANOS

A alimentação nos primeiros anos de vida é essencial para o crescimento e o desenvolvimento saudável da criança, com grande impacto a longo prazo. Durante os dois primeiros anos, a introdução de alimentos e a escolha correta deles são fundamentais para garantir a saúde e o bem-estar da criança. Este guia oferece orientações sobre aleitamento materno e a introdução de alimentos complementares, com o objetivo de promover uma alimentação saudável.





ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO ATÉ OS 6 MESES

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade devido aos benefícios para a criança e para a mãe. O leite materno é a principal fonte de nutrientes para o bebê, fortalecendo seu sistema imunológico e prevenindo doenças. Além disso, ele favorece o vínculo emocional entre mãe e filho, e contribui para o desenvolvimento cognitivo e motor da criança. Durante esse período, o bebê deve ser alimentado apenas com leite materno, sem água, chás ou alimentos sólidos, a menos que haja orientação médica.



BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO

- **Para a criança:** o leite materno protege contra doenças como diarreia, pneumonia e otite, além de prevenir doenças a longo prazo, como asma, diabetes e obesidade. Ele também favorece o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo.
- **Para a mãe:** amamentar ajuda a prevenir cânceres de mama, ovário e útero, além de reduzir o risco de diabetes tipo 2. A amamentação também pode aumentar o intervalo entre gestações e contribuir para a autoestima da mulher.
- **Vínculo afetivo:** a amamentação fortalece o vínculo entre mãe e filho, criando uma relação emocional profunda.
- **Economia e benefícios sociais:** amamentar é mais econômico do que usar fórmulas infantis e contribui para a redução de custos com saúde, já que crianças amamentadas tendem a adoecer menos. Além disso, crianças amamentadas podem ter melhor desenvolvimento cognitivo, o que impacta positivamente a sociedade.



ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR A PARTIR DOS 6 MESES

Aos 6 meses, além do leite materno, é necessário começar a introduzir alimentos sólidos na dieta da criança. É importante oferecer uma variedade de alimentos saudáveis e nutritivos, preferindo os alimentos *in natura* ou minimamente processados, como frutas, vegetais, legumes, cereais integrais, leguminosas, carnes magras, ovos e oleaginosas. Esses alimentos são mais nutritivos e não contêm aditivos artificiais, sendo ideais para o desenvolvimento infantil.



USO MODERADO DE INGREDIENTES CULINÁRIOS PROCESSADOS

Alimentos como sal, açúcar, óleos e manteiga são usados para temperar e preparar as refeições, mas devem ser utilizados com moderação. Açúcares, melado, rapadura e mel não devem ser dados a crianças menores de 2 anos.



ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS

Alimentos processados, como conservas de legumes e queijos, podem ser consumidos com cautela. No entanto, alimentos ultraprocessados (biscoitos, refrigerantes, carnes processadas, entre outros) não devem ser oferecidos às crianças, pois contêm conservantes, corantes e grandes quantidades de sal, açúcar ou gordura.



COMBINANDO OS ALIMENTOS NAS REFEIÇÕES

É fundamental variar os alimentos nas refeições da criança para garantir uma dieta equilibrada. Durante o almoço e o jantar, é recomendável combinar feijão, cereais, carnes ou ovos, legumes e verduras. Sempre que possível, ofereça mais de um tipo de legume ou verdura, além de uma fruta para completar a refeição. Isso ajuda a estimular a aceitação de novos alimentos e a promover bons hábitos alimentares.



• Café da manhã e lanche:

O leite materno continua sendo um alimento importante e deve ser oferecido até os 2 anos de idade ou mais, sempre que a criança desejar. Após os 6 meses, além do leite materno, é recomendado oferecer alguma fruta no meio da manhã e no meio da tarde. A partir do 1 ano de idade, pode-se alternar, oferecendo em alguns dias um alimento de grupo dos cereais, raízes ou tubérculos no lugar da fruta, conforme os hábitos da família. O único grupo de alimentos que deve ser evitado em qualquer uma das refeições é o dos ultraprocessados.

EXEMPLO DA ALIMENTAÇÃO DE UMA CRIANÇA, POR IDADE:

Idade

6 meses

Café da manhã

- Leite materno

Lanche da manhã

- Fruta e leite materno

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — de 2 a 3 colheres de sopa no total.

Lanche da tarde

- Fruta e leite materno

Jantar

- Leite materno

Antes de dormir

- Leite materno



Idade

7 a 8 meses

Café da manhã

- Leite materno

Lanche da manhã

- Fruta e leite materno

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — de 3 a 4 colheres de sopa no total.

Lanche da tarde

- Fruta e leite materno

Jantar

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — de 3 a 4 colheres de sopa no total.

Antes de dormir

- Leite materno

Idade

9 a 11 meses

Café da manhã

- Leite materno

Lanche da manhã

- Fruta e leite materno

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — de 4 a 5 colheres de sopa no total.

Lanche da tarde

- Fruta e leite materno

Jantar

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — de 4 a 5 colheres de sopa no total.

Antes de dormir

- Leite materno

Idade

1 a 2 anos

Café da manhã

- Fruta e leite materno **ou** Cereal (pães caseiros ou processados, aveia, cuscuz de milho) e leite materno **ou** Raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata-doce, inhame) e leite materno.

Lanche da manhã

- Fruta e leite materno

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — de 5 a 6 colheres de sopa no total.

Lanche da tarde

- Fruta e leite materno **ou** Cereal (pães caseiros ou processados, aveia, cuscuz de milho) e leite materno **ou** Raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata-doce, inhame) e leite materno.

Jantar

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — de 5 a 6 colheres de sopa no total.

Antes de dormir

- Leite materno




EVOLUÇÃO E CONSISTÊNCIA DAS REFEIÇÕES:

No início da introdução alimentar, a criança deve receber alimentos amassados com garfo, para facilitar a adaptação ao novo tipo de alimentação. À medida que ela se acostuma, é importante evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, permitindo que a criança aprenda a mastigar. Evite oferecer preparações líquidas e não utilize liquidificador, mixer ou peneira, pois esses métodos podem dificultar o desenvolvimento da habilidade de mastigar e engolir, que é essencial para a alimentação sólida.





12 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses.
 2. Oferecer alimentos *in natura* ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.
 3. Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
 4. Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.
 5. Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.
 6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.
 7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.
 8. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.
 9. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.
 10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.
 11. Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa.
 12. Proteger a criança da publicidade de alimentos.
- 



FIQUE ATENTO!

- O leite materno deve continuar a ser oferecido. A criança deve mamar sempre que quiser.
- Ofereça água. A água é um alimento essencial para hidratar a criança. Ela deve ser dada a partir do momento em que novos alimentos além do leite materno são incluídos na rotina da criança.
- A quantidade de alimentos oferecidos aumenta com o tempo.
- Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.

Este é apenas o começo de uma jornada linda e cheia de aprendizados para você e seu bebê. A cada passo, estaremos ao seu lado, cuidando, orientando e celebrando juntos as conquistas e o crescimento do seu pequeno.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS UTILIZADAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf/view>. Acesso em: 15 jan. 2025.





REDE NASCER EM GOIÁS

 (62) 3201-3797

 Telefone Call Center
Rede Nascir em Goiás
155

Saiba mais sobre
a Rede Nascir
em Goiás



SES
Secretaria
de Estado
da Saúde

