



Educação  
em Saúde  
VOL. 38  
PUBLICAÇÃO  
AUTORIZADA



Alimentação saudável para  
**Crianças até o**  
**Segundo Ano de Vida**

HOSPITAL DE  
**CLÍNICAS**  
PORTO ALEGRE RS



Alimentação saudável para

**Crianças até o**

**Segundo Ano de Vida**

**Serviço de Nutrição e Dietética**



# Sumário

<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>5</b>
<b>Os doze passos para uma alimentação saudável para crianças menores de dois anos</b>	<b>7</b>
<b>Introdução da alimentação complementar</b>	<b>10</b>
<b>Evolução da consistência da dieta</b>	<b>11</b>



# Apresentação

Este manual foi elaborado com base em informações contidas em dois materiais editados pelo Ministério da Saúde - *Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar* e *Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos*.



# Os doze passos para uma alimentação saudável para crianças menores de dois anos

## **1. Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses.**

O leite materno deve ser o único alimento oferecido à criança até os 6 meses de idade, sem necessidade de água, chá ou qualquer outro alimento.

## **2. Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.**

A partir dos 6 meses, o consumo de outros alimentos além do leite materno passa a ser necessário para o pleno crescimento da criança. Você deve oferecer frutas, legumes, carnes, cereais, ovos e leguminosas (feijão, ervilha, lentilha).

## **3. Oferecer água potável para o consumo à criança e não sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.**

A água deve fazer parte do hábito alimentar da criança desde a introdução dos alimentos. Ela não deve ser substituída por nenhum outro líquido, como chá, suco ou água de coco, muito menos refrigerante e bebidas açucaradas e ultraprocessadas.

## **4. Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.**

Desde o início da introdução alimentar, ofereça alimentos apenas amassados com o garfo (mesmo antes de surgirem os primeiros dentes) ou bem picados (quando o alimento for mais duro, como carne). Não liquidifique ou peneire os alimentos. Nos meses seguintes, amasse cada vez menos e ofereça alimentos em pedaços pequenos de forma que gradativamente a criança passe a comer a comida da família.



## **5. Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contêm açúcar à criança até os 2 anos de idade.**

Não ofereça açúcar de qualquer tipo (refinado, cristal, demerara, mascavo, melado) ou mel nem ofereça produtos que contêm estes ingredientes na preparação (como bolos, bolachas e iogurtes).

Os adoçantes também não devem ser utilizados até os 2 anos.

Opte por adoçar as preparações com frutas, como banana madura, por exemplo.

## **6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.**

Esses alimentos são pobres em nutrientes e podem conter muito sal, gordura, açúcar e aditivos. Evite salgadinhos de pacote, sorvete, balas e guloseimas, achocolatado em pó, pães (doce, de forma, hot dog, hambúrguer), mistura para bolo, bolachas, barras de cereal, iogurte com sabor e tipo petit suisse, suco em pó, refrigerante e temperos prontos. Opte sempre por alimentos naturais e não industrializados.

## **7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.**

A comida da família deve ser preparada com alimentos naturais ou minimamente processados, como leguminosas (feijões), cereais (arroz, milho, aveia, farinha de mandioca, milho, trigo e centeio, macarrão feito com essas farinhas e água), raízes e tubérculos (batata, mandioca, beterraba, cenoura), legumes e verduras (vagem, alface, moranga, couve-flor, brócolis, chuchu), frutas (todas), carnes e ovos (carne de gado, vísceras, pescados, porco, aves), leite (leite em pó ou líquido), iogurte natural (apenas aqueles com 2 ingredientes: leite e levedura), amendoim, castanhas, amêndoas, avelã e nozes (sem sal e sem açúcar), água, temperos naturais, chás e sementes, sem excesso de gordura, sal e condimentos (temperos prontos em pó ou tabletes).

## **8. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto ao lado da família.**

O ambiente deve ser acolhedor e tranquilo. Comer junto com a família ajuda a criança a cultivar o interesse em experimentar novos alimentos e preparações.

### **9. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.**

Estimule a criança a comer, mas sem forçá-la. Os sinais de fome e saciedade devem ser reconhecidos e respondidos de forma ativa e carinhosa.

### **10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.**

Lave as mãos sempre que for cozinhar e alimentar a criança, depois de usar o banheiro, trocar fralda e realizar tarefas no cuidado da casa. Quando a criança for comer, lave as mãos dela também. Deixe de molho na água com cloro alimentos que são consumidos crus ou com casca (para um litro de água, misture uma colher de sopa de água sanitária e deixe por 10 minutos. Enxague em água corrente). Logo após o uso, limpe bem os utensílios que entraram em contato com as carnes cruas. Cozinhe as carnes até que não tenham partes cruas. Guarde sempre em geladeira o que não for utilizado.

### **11. Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa.**

É possível manter a alimentação saudável fora de casa. Em passeios, festas e consultas, continue oferecendo o que a criança come em casa. Muitos alimentos, como frutas e legumes crus, podem ficar em temperatura ambiente.

### **12. Proteger a criança da publicidade de alimentos.**

Evite ao máximo a exposição à publicidade, principalmente da TV. Crianças menores de 2 anos não devem utilizar televisão, celular, computador e tablets.

# Introdução da alimentação complementar

**LEMBRE-SE:** Para a criança que nasceu prematura, deve-se levar em conta a **IDADE CORRIGIDA** para introduzir a alimentação complementar.

## Esquema alimentar para crianças amamentadas no seio materno:

	Até seis meses	Após completar seis meses	Após completar sete meses	Após completar 12 meses
Café da manhã	Leite materno sob livre demanda*	Leite materno sob livre demanda nos intervalos das refeições	Leite materno sob livre demanda nos intervalos das refeições	Fruta ou cereal ou tubérculo
Lanche da manhã		Papa de fruta (fruta amassada ou raspada)	Papa de fruta (fruta amassada ou raspada)	Fruta
Almoço		Almoço	Almoço	Almoço (refeição básica da família)
Lanche da tarde		Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
Jantar		Leite materno	Jantar	Jantar (refeição básica da família)

*\* Enquanto a criança estiver em aleitamento materno exclusivo, não deve receber água, chá ou suco como complemento. Quando iniciar com a alimentação complementar, oferecer água nos intervalos das refeições.*

Ao completar oito meses, a criança já pode receber a alimentação básica da família, desde que não sejam utilizados temperos industrializados, excesso de sal, pimenta ou alimentos gordurosos como bacon, banha, linguiça e salsicha.

## Esquema alimentar para crianças não amamentadas no peito materno:

	Até seis meses	Ao completar seis meses	Ao completar sete meses	Ao completar 12 meses
Café da manhã	Alimentação láctea	Alimentação láctea	Alimentação láctea	Alimentação láctea
Lanche da manhã		Papa de fruta (fruta amassada ou raspada)	Papa de fruta (fruta amassada ou raspada)	Fruta
Almoço		Almoço	Almoço	Almoço (refeição básica da família)
Lanche da tarde		Papa de fruta (fruta amassada ou raspada)	Papa de fruta (fruta amassada ou raspada)	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
Lanche da tarde		Alimentação láctea	Alimentação láctea	Alimentação láctea
Jantar		Alimentação láctea	Jantar	Jantar (refeição básica da família)
Lanche da noite		Alimentação láctea	Alimentação láctea	Alimentação láctea

\* Oferecer água nos intervalos da alimentação láctea e refeições

## Evolução da consistência da dieta

Idade	Textura	Quantidade média inicial
A partir de seis meses	Bem amassado com o garfo	De duas a três colheres de sopa rasa
A partir de sete meses	Pouco amassado com o garfo	De quatro a seis colheres de sopa rasa (ou dois terços de xícara)

Entre nove e 11 meses	Alimentos em pedaços pequenos	De sete a dez colheres de sopa rasa (ou três quartos de xícara)
A partir dos 12 meses (um ano)	Alimentos na consistência da refeição da família	12 colheres de sopa (ou uma xícara)



6 meses  12 meses

### Exemplos de alimentos que devem ser utilizados na papa principal (almoço e jantar):

Verduras e legumes	Cereais e tubérculos	Leguminosas	Carnes ou ovo
Beterraba Brócolis Cenoura Chuchu Couve-flor Espinafre Moranga Repolho Tomate Vagem	Arroz Macarrão Polenta sem leite Batata inglesa Batata doce Mandioquinha Aipim Inhame	Feijão Lentilha Ervilha Grão-de-bico	Frango Gado Ovo (clara e gema) Peixe Vísceras (miúdos)

## Como temperar as papas



**Açúcar:** não adicionar açúcar às papas de fruta e sucos. Se a fruta estiver mais ácida, neutralize com outra fruta, como banana ou mamão, por exemplo.



**Sal:** oferecer as papas principais (almoço e jantar) sem sal. O paladar da criança é diferente do nosso e o sal interfere no sabor do alimento. Não utilize também temperos prontos, que possuem muito sal.



**Óleo vegetal:** é um alimento importante que não pode faltar na alimentação da criança, mas deve ser utilizado em pequenas quantidades. Uma colher de chá (0,5ml) já é o suficiente para cada refeição (almoço e jantar) ou conforme orientação de nutricionista.



**Temperos naturais:** podem ser consumidos para oferecer sabor aos alimentos. Exemplos: cebolinha, salsinha, sálvia e orégano.

## Alimentos que não devem ser oferecidos para as crianças:



**Leite de vaca**  
(não oferecer até um ano)



**logurtes de todos os tipos**  
(não oferecer até um ano)



**Mel**  
(não oferecer até um ano)



**Pipoca**  
(não oferecer até os quatro anos)



**Produtos industrializados ou com conservantes**  
(nuggets, salgadinhos, mortadela, presunto, salsicha)



**Doces e guloseimas**  
(bala, goma, picolé, sorvete)



**Café, chá preto ou mate, refrigerante ou suco em pó**



**Frituras de qualquer tipo**  
(batatinha, bolinhos etc.)



**Alimentos muito salgados e doces** (bolacha recheada, achocolatado etc.)



## **SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

Rua Ramiro Barcelos, 2350  
Largo Eduardo Z. Faraco  
Porto Alegre/RS 90035-903  
Fone 51 3359 8000  
[www.hcpa.edu.br](http://www.hcpa.edu.br)