



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

Apresentação	5
Doze passos para uma alimentação saudável para crianças menores de 2 anos	7
Introdução da alimentação complementar	10
Evolução da consistência da dieta	11

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 *Doze passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de 2 anos*.

Doze passos para uma alimentação saudável para crianças menores de 2 anos

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

O leite materno deve ser o único alimento oferecido à criança até os 6 meses, 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 da 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 (sem passar por liquidificador ou peneira) 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.

Não ofereça açúcar de qualquer tipo (refinado, cristal, demerara, mascavo, melado) ou mel nem ofereça produtos que contêm esses 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 dois 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 6 meses	Após completar 7 meses	Após completar 12 meses
Café da manhã	Leite materno sob livre demanda*	Leite materno sob livre demanda nos intervalos	Leite materno sob livre demanda nos intervalos	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)
Lanche da tarde		Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
Jantar		Leite materno	Jantar	Jantar

**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 8 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 6 meses*	Ao completar 7 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
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
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 6 meses	Macio e/ou amassado com o garfo	De 2 a 3 colheres de sopa rasas
A partir de 7 meses	Pouco amassado com o garfo	De 4 a 6 colheres de sopa rasas (ou dois terços de xícara)
Entre 9 e 11 meses	Alimentos em pedaços pequenos	De 7 a 10 colheres de sopa rasas (ou três quartos de xícara)
A partir dos 12 meses	Alimentos na consistência da refeição da família	12 colheres de sopa (ou 1 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 os alimentos:

Açúcar: não adicionar às papas de fruta.

Sal: se a família tem uma alimentação saudável, com uso de pouca quantidade de sal nas preparações, com alimentos naturais e sem uso de temperos prontos, a criança pode utilizar as preparações da família.

Óleos: usar em pequenas quantidades. É um ingrediente importante, mas deve ser utilizado em quantidades adequadas.

Temperos naturais: podem ser consumidos para oferecer sabor e aroma às preparações. Exemplo: cebola, cebolinha, salsa, alho, orégano, sálvia, etc.

Alimentos que não devem ser oferecidos:

- **Mel** (não oferecer antes de 1 ano)
- **Pipoca** (não oferecer até os 4 anos)
- **Iogurtes com açúcar** (os iogurtes naturais podem ser incluídos na alimentação a partir dos 9 meses)
- **Produtos industrializados e conservantes** (nuggets, salgadinhos, presunto, mortadela etc.)
- **Doces e guloseimas** (balas, pirulitos, bolacha recheada etc.)
- **Bebidas açucaradas, cafeína** (refrigerante, suco artificial em pó ou caixinha, café, mate etc.) e **sucos naturais**



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