ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Informações e orientações sobre a alimentação de crianças menores de 2 anos de idade.

A amamentação deve ser exclusiva até os 6 meses de idade. Nenhum outro tipo de alimento precisa ser oferecido ao bebê até essa idade como: água, chás, água de coco, suco e outros.

Por que amamentar é tão importante?

Porque faz bem à saúde da criança. O leite materno protege o bebê de infecções, como diarreia, pneumonia, otite e previne doenças no futuro, como asma, diabetes e obesidade, além de favorecer o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional.

Porque promove o vínculo afetivo. A amamentação é um ato de interação e trocas entre o bebê e quem o amamenta.

Porque faz bem à saúde de quem amamenta. Amamentar auxilia na prevenção de algumas doenças, como os cânceres de mama, de ovário e de endométrio e também de diabetes tipo 2.

Porque é natural, mais saudável e econômico. As fórmulas infantis industrializadas, além de serem ultraprocessadas, podem comprometer boa parte do orçamento familiar.

Práticas que podem prejudicar a amamentação:

Oferecer mamadeira. A maneira de sugar o peito e a mamadeira são diferentes. O bebê pode preferir a mamadeira e acabar recusando o peito.

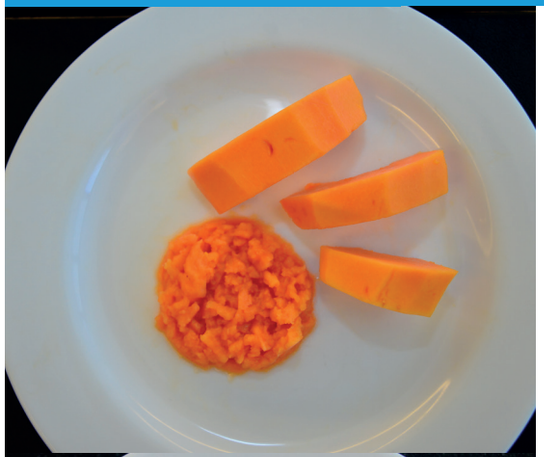
Oferecer outros leites ou fórmulas infantis para "complementar" o leite materno. Pode fazer com que a criança mame menos no peito, diminuindo o efeito protetor do leite materno. Pode, também, comprometer a produção de leite pela mãe.

Oferecer chupeta. A criança que usa chupeta tende a mamar menos tempo no peito.

Ingerir bebida alcóolica e fumar. O álcool e as substâncias nocivas do cigarro podem estar presentes no leite materno.

A partir dos 6 meses de idade, a criança deve experimentar novos alimentos de forma complementar à amamentação. Recomenda-se que o aleitamento materno seja mantido até o bebê completar 2 anos ou mais.

Como deve ser a alimentação do bebê a partir dos 6 meses:



6 meses

Aleitamento materno livre demanda
+ 3 refeições a escolher.

Fruta, almoço, fruta, jantar.

A comida deve ser bem amassadinha. A quantidade* recomendada são 2 a 3 colheres de sopa (1/2 xícara de chá).

7 A 8 MESES

Aleitamento materno livre demanda
+ 4 refeições.

Fruta, almoço, fruta e jantar.

A comida deve ter a textura de um purê rústico, pedaçudo.
A quantidade recomendada são 6 colheres de sopa (2/3 xícara de chá) por refeição.

Imagens: Fábio Marchetto

*A quantidade é só uma referência e não deve ser seguida de forma rígida. Cada criança é única! Conheça os sinais de saciedade da criança.

9 A 11 MESES

Aleitamento materno livre demanda
+ 4 refeições.

Fruta, almoço, fruta e jantar.

A comida deve ser servida em pedaços inteiros, mas bem macios.
A quantidade recomendada são 7 colheres de sopa (3/4 xícara de chá) por refeição.

12 MESES +

Aleitamento materno livre demanda
+ 5 refeições.

Café da manhã*, lanche*, almoço, lanche* e jantar.

A comida deve ser oferecida em pedaços inteiros, com textura próxima à consumida pela família.
A quantidade recomendada são 9 colheres de sopa (1 xícara de chá) por refeição.

*O lanche podem ser frutas, cereais ou tubérculos.

Para receitas de refeições para crianças de 06 a 24 meses, acesse o link:
bit.ly/receitas-regionais

A fase de introdução de novos alimentos para o bebê é um período de transição!

Cada criança terá seu próprio tempo para aceitar novos alimentos. Portanto, essa introdução deve ocorrer de forma gradual, complementando o aleitamento materno.

Conhecendo melhor os grupos de alimentos:

GRUPO	EXEMPLO DE ALIMENTOS
Feijões (Leguminosas)	Todos os tipos de feijões (branco, carioca, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, preto, rajado, roxinho, vermelho, jalo-roxo), lentilha, ervilha e grão de bico.
Cereais	Arroz, milho, aveia, centeio, trigo, triguilho (trigo para quibe), diferentes tipos de farinha, como fubá, flocão, amido de milho, farinha de trigo, entre outros.
Raízes e tubérculos	Batata baroa (cenourinha-amarela), batata doce e inglesa, cará, inhame e mandioca (aipim ou macaxeira).
Legumes e verduras	Alface, abóbora, abobrinha, acelga, agrião, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, couve-flor, espinafre, ervilha torta, jiló, jurubeba, mostarda, ora-pro-nóbis, pepino, pimentão, quiabo, repolho, taioba, tomate, vagem, etc.
Frutas	Banana, laranja, maçã, abacate, abacaxi, mamão, melancia, goiaba, maracujá, mexerica, jabuticaba, morango, pera, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, cajá, caju, caqui, carambola, cereja, figo, graviola, jabuticaba, jaca, lima, mangaba, melão, pequi, pêssego, pitanga, romã, etc.
Carnes e ovos	Carnes bovinas, porco, aves, ovos de galinha e outras aves, pescados, frutos do mar, cabrito, cordeiro. Também inclui os miúdos como fígado, tripa e moela.
Leites e queijos	Leite materno. Outros tipos de leite e seus derivados, como coalhada, iogurte natural sem açúcar e queijos.
Castanhas e nozes	Amêndoas, amendoim, avelã, castanha de caju e castanha do Pará.

Sempre que possível, monte o prato da criança combinando um alimento de cada grupo.

O que todo responsável precisa saber para uma alimentação saudável do bebê e de toda família.

O **GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA** classifica os alimentos em quatro categorias conforme o tipo de processamento utilizado para a sua fabricação:

Alimentos in natura são aqueles obtidos direto da natureza, ou seja, frutas, legumes, verduras, tubérculos, leite e ovos, por exemplo.

Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos naturais (in natura) que foram submetidos a pequenos processos onde nenhuma substância é adicionada: cortes, a limpeza, a remoção de partes não comestíveis do alimento, a secagem e até mesmo o resfriamento e congelamento, entre outros. Exemplo: grãos secos empacotados; farinhas; frutas e legumes picados ou empacotados; cortes de carnes e leite pasteurizado, etc.

Assim, os **alimentos in natura e minimamente processados devem ser a base da alimentação** da criança e de toda família.

Ingredientes culinários: utilizados para preparar os alimentos como sal, açúcar, azeite ou manteiga. Contribuem para diversificar e tornar a alimentação mais saborosa, mas **devem ser usados com moderação!**

Alimentos processados: São fabricados a partir de alimentos in natura com a adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário. Exemplos: pão francês, queijos, alimentos em conserva, frutas em calda, sardinha e atum enlatados. **Limite o uso desses alimentos.**

Alimentos ultraprocessados: são produzidos pela indústria e combinam muitos ingredientes que não são utilizados em casa, como conservantes, corantes e aromatizantes. **Não devem ser oferecidos à criança e devem ser evitados pelos adultos.** Em geral, contém quantidades excessivas de calorias, sal, açúcar, gorduras e aditivos. Dentre eles temos os biscoitos recheados, cereais matinais, salsichas, refrigerantes, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, etc.

Imagens: Pixabay

Apesar de comuns, ultraprocessados não devem ser oferecidos à criança:

Biscoitos e bolachas

Cereais matinais

Iogurte com sabores

Empanado de frango tipo nugget

Macarrão instantâneo

Gelatinas

Achocolatados

Farinhas de cereais instantâneas

Imagens: Freepik e Pixabay

⚠ O açúcar **não deve** ser oferecido à criança menor de 2 anos.

A alimentação adequada merece atenção:

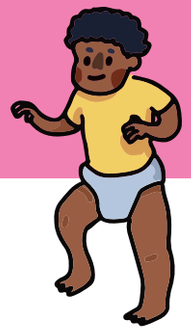
- Com a introdução de novos alimentos, deve-se também iniciar a oferta de água própria para o consumo.
- Nem sempre a criança gosta do alimento na primeira vez. Pode ser necessário que a criança prove o alimento várias vezes para se familiarizar.
- A comida da criança deve ser preparada com temperos naturais e quantidade mínima de sal e óleo.

O mel é um produto natural, mas não é recomendado oferece-lo à criança menor de 2 anos, devido ao risco de contaminação por bactéria associada ao botulismo.

Como fazer da refeição um momento de proteção:

- Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança.
- Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa.
- Proteger a criança da publicidade de alimentos.
- Manter o acompanhamento da saúde e do estado nutricional da criança junto aos profissionais de saúde da unidade de saúde mais próxima.

Suplementação de Ferro e Ácido Fólico



A anemia por deficiência de ferro nos primeiros anos de vida pode prejudicar o desenvolvimento físico e mental das crianças.

Já a deficiência de ferro e ácido fólico na gestante, pode causar anemia, aumento do risco de a criança nascer com baixo peso e com defeitos do tubo neural.

Para evitar essas deficiências, o Ministério da Saúde instituiu o Programa Nacional de Suplementação de Ferro, que recomenda, como forma de prevenção, a suplementação de ferro para todas as crianças de 6 a 24 meses de idade, gestantes e mulheres no pós-parto e/ ou pós-aborto atendidas na Atenção Primária da Saúde.

O consumo de alimentos fontes de ferro e ácido fólico, como carnes, peixes, hortaliças folhosas verde-escuras, feijão, lentilha e etc, também são importantes para evitar a deficiência.

Converse com o profissional de saúde da sua unidade de referência! Ele pode te orientar sobre como proceder.

Suplementação de Vitamina A

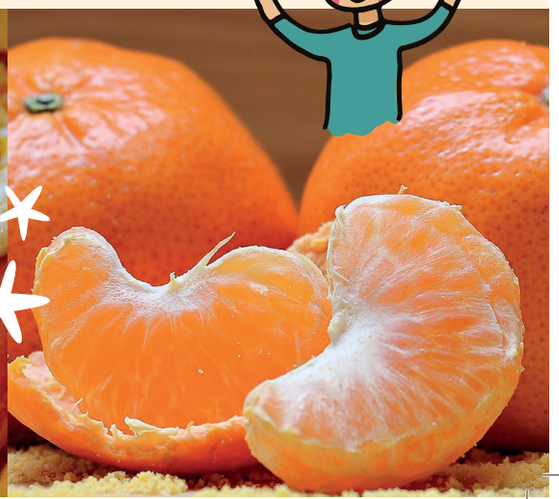
A deficiência de vitamina A é considerada uma das mais importantes deficiências nutricionais, sendo a principal causa de cegueira evitável, além de aumentar o risco a diarreias, infecções respiratórias e prejudicar o desenvolvimento e crescimento das crianças.

Para evitar deficiência de Vitamina A, o Ministério da Saúde instituiu o Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A, que recomenda, como forma de prevenção, a suplementação de vitamina A para todas as crianças de 6 a 24 meses de idade atendidas na Atenção Primária da Saúde.

O consumo de alimentos fontes de vitamina A, como leite, gema de ovo, hortaliças folhosos, vegetais e frutas amarelas e alaranjadas (abóbora, cenoura, manga, caju, goiaba, mamão e caqui, etc), também são importantes para evitar a deficiência.

Verifique se o seu município participa do programa e converse com o profissional de saúde da sua unidade de referência, ele pode te orientar sobre como proceder.

Imagens: Pixabay



A alimentação saudável é um ato de amor e cuidado com a saúde.

SUS SAÚDE MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.