

# DEZ PASSOS

## Alimentação Saudável

### Crianças menores de 2 anos

**1º Passo:** Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.



**2º Passo:** Ao completar seis meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até dois anos de idade ou mais.



**3º Passo:** Ao completar seis meses dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno.



**4º Passo:** A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.



**5º Passo:** A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; Iniciar com consistência pastosa (pastas/purês) e, gradativamente, aumentar a sua consistência até chegar à alimentação da família.



6º Passo: Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.



7º Passo: Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.



8º Passo: Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinho e outros guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.



9º Passo: Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos. Garantir o seu armazenamento e conservação adequados.



10º Passo: Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.



**Prefeitura de  
Porto Alegre**  
Secretaria Municipal de Saúde

