

A papa salgada deve conter um alimento do grupo dos cereais ou tubérculo (arroz, aipim/mandioca, batata-doce, macarrão, batata e farinhas) + um tipo de carne ou ovo (frango, peixe, boi, ovo, miúdos e vísceras) + uma leguminosa (feijões, lentilha, ervilha seca, soja e grão-de-bico) + uma verdura de folha e/ou legumes, variados e coloridos (folhas verdes, abóbora, beterraba, quiabo, cenoura e tomate).

Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo e colocados em porções separadas no prato da criança. Não liquidificar e nem passar na peneira.

IDADE	TEXTURA	QUANTIDADE
A partir de 6 meses	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar a quantidade conforme aceitação
A partir dos 7 meses	Alimentos bem amassados	2/3 de uma xícara ou uma tigela de 250ml
9 a 11 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou uma tigela de 250 ml
12 a 24 meses	Alimentos bem cortados e levemente amassados	Uma xícara ou uma tigela de 250ml

Com a introdução dos alimentos complementares é importante que a criança receba água (tratada, filtrada ou fervida), nos intervalos, servida em copo ou caneca.

### Casos Contra-Indicados para a Amamentação

- Infecção pelo HIV;
- Uso de medicação Radioativa (Radioterapia e quimioterapia)
- Uso de drogas ilícitas (cocaína, crack, maconha)
- Outras medicações: consultar médico ou nutricionista

Referências bibliográficas: Dez Passos para uma alimentação Saudável - Guia alimentar para crianças menores de 2 anos - 2ª Edição/2010-Ministério da Saúde.



Prefeitura de Porto Alegre  
Secretaria Municipal de Saúde

## Alimentação Complementar Saudável



para crianças menores de dois anos de idade

# DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**1** Dar somente **LEITE MATERNO** até os seis meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.



UBS Santa Rosa,  
(nome da moça)

## AMAMENTE SEU FILHO!

Esta é a forma mais segura de garantir o seu crescimento e desenvolvimento saudável.

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

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

**4** O alimento complementar deve ser oferecido de acordo com os horários das refeições da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.

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



**6** Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia.



Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

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



**8** Evitar açúcares, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação. Esses alimentos não são saudáveis, tiram o apetite da criança e competem com alimentos nutritivos.

**SEU FILHO NÃO DEVE RECEBER ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, COMO: BISCOITOS, IOGURTES, SALSICHA, SALSICHÃO, PATÊ, MACARRÃO INSTANTÂNEO, REFRIGERANTE, ACHOCOLATADO, ENLATADOS E EMPANADOS EM GERAL, ANTES DO 2º ANO DE VIDA. O MEL É CONTRA-INDICADO NO 1º ANO DE VIDA PELO RISCO DE CONTAMINAÇÃO.**

**9** Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequada.

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

## Esquema Alimentar para os dois primeiros anos da vida

IDADE	TIPO DE ALIMENTO
Até completar 6 meses	Aleitamento materno exclusivo
Ao completar 6 meses	Leite materno, papa de frutas, papa salgada
Ao completar 7 meses	Segunda papa salgada
Ao completar 8 meses	Gradativamente passar para alimentação da família
Ao completar 12 meses	Comida da família

