

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 4 meses	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 ou 3 Colheres de sopa e aumentar 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

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 - não amamentadas

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

Menores de 4 meses	De 4 a 8 meses	Após completar 8 meses	Após completar 12 meses
Alimentação Láctea	Leite	Leite	Leite e fruta ou cereal ou tubérculo
	Papa de fruta	Fruta	Fruta
	Papa salgada	Papa salgada ou refeição básica da família	Refeição básica da família
	Papa de fruta	Fruta	Fruta ou pão simples ou cereal ou tubérculo
	Papa salgada	Papa salgada ou refeição básica da família	Refeição básica da família
	Leite	Leite	Leite