

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



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



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 a mulher e a criança.

Porque faz bem à saúde da mulher. 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 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 alcoólica e fumar. O álcool e as substâncias nocivas do cigarro podem estar presentes no leite materno.



DICAS!



A amamentação
deve ser exclusiva
até os 6 meses
de idade.

A partir dos 6 meses de idade
a criança deve experimentar
novos alimentos de forma
complementar à amamentação,
sendo que a amamentação
deve ser mantida até o bebê
completar 2 anos ou mais.

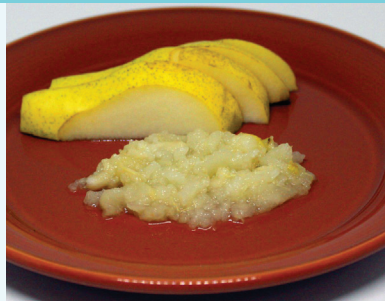
Como deve ser a alimentação do bebê a partir dos 6 meses:

6 meses

O que: aleitamento materno livre demanda + 3 refeições (fruta + almoço ou jantar + fruta/fruta + almoço + jantar)

Como: a comida deve ser bem amassadinha.

Quanto: 2 a 3 colheres de sopa (1/2 xícara de chá).



7 a 8 meses

O que: aleitamento materno livre demanda + fruta + almoço + fruta + jantar.

Como: a comida deve ter a textura de um purê rústico, pedaçado.

Quanto: 6 colheres de sopa (2/3 de xícara de chá) por refeição.



9 a 11 meses

O que: aleitamento materno livre demanda + fruta + almoço + fruta + jantar.

Como: a comida deve ser servida em pedaços inteiros, mas bem macios.

Quanto: 7 colheres de sopa (3/4 de xícara de chá) por refeição.



12 meses +

O que: aleitamento materno livre demanda + fruta + almoço + fruta + jantar.

Como: a comida deve ser oferecida em pedaços inteiros, com textura próxima à consumida pela família.

Quanto: 9 colheres de sopa (1 xíc. de chá) por refeição.



A quantidade é só uma referência.
Cada criança é única.

A photograph of a man with short dark hair and a beard, wearing a light brown sweater, feeding a baby. The man is leaning over a white high chair, holding a spoon with white food and bringing it to the baby's mouth. The baby, who has dark skin and hair, is sitting in the high chair and looking up at the man. The baby's mouth and chin are smeared with the white food. The man is also holding a white bowl. The background is a soft, out-of-focus indoor setting. The image is framed by a teal checkered border at the top and bottom, with a dashed white line separating the top border from the photo.

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

Conhecendo melhor os grupos de alimentos.

GRUPO	EXEMPLOS DE ALIMENTOS
Feijões	Todos os tipos de feijões (branco, carioca, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, jalo-roxo, mulatinho, preto, rajado, roxinho, vermelho, lentilha, ervilha e grão de bico).
Cereais	Arroz, aveia, centeio, milho, trigo, trigoilho (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 (conhecida também como aipim ou macaxeira).
Legumes e verduras	Abóbora, abobrinha, acelga, agrião, alface, 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	Abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, banana, cajá, caju, caqui, carambola, cereja, figo, goiaba, graviola, jabuticaba, jaca, laranja, mexerica, lima, maçã, mangaba, mamão, maracujá, melancia, melão, morango, pequi, pêra, pêssego, pitanga, romã, etc.
Carnes e ovos	Carnes bovinas, porco, cabrito, cordeiro, aves, pescados, frutos do mar, ovos de galinha e de outras aves. 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.

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

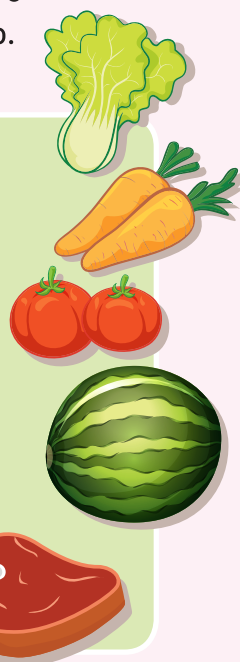
O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

classifica os alimentos em quatro grupos, conforme o tipo de processamento utilizado para sua fabricação.

Alimentos in natura ou minimamente processados.

São aqueles obtidos direto da natureza, ou seja, frutas, legumes, verduras, tubérculos e ovos, por exemplo. Já os alimentos minimamente processados passaram por pequenas intervenções, e não foram acrescidos de nenhum outro ingrediente, como sal, açúcar, óleo, gordura ou aditivo) durante o processo.

Esses alimentos devem ser a base da alimentação da criança e de toda a família.



Ingredientes culinários.

Utilizados para preparar os alimentos como sal, açúcar, azeite ou manteiga.

Devem ser usados com moderação!



Alimentos processados.

São elaborados a partir de alimento *in natura*, geralmente adicionados de sal, açúcar ou óleo. Ex.: milho verde em conserva e pêsego em calda. **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, dentre outros. **Não devem ser oferecidos à criança** e devem ser evitados pelos adultos. Em geral, contêm quantidades excessivas de calorias, sal, açúcar, gorduras e aditivos.



Alimentos ultraprocessados comuns na alimentação da criança e que devem ser evitados.



Biscoitos e bolachas



Cereais matinais



Iogurte com sabores



Empanado de frango tipo nugget



Macarrão instantâneo



Gelatinas



Achocolatados



Farinhas de cereais instantâneas

FICA A DICA!

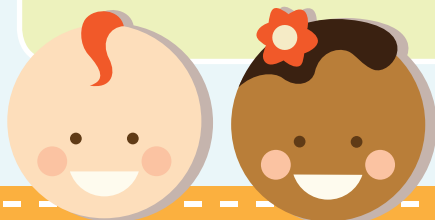
O período de introdução de novos alimentos para o bebê é um período de transição!

Cada criança é única e terá seu próprio tempo para aceitar novos alimentos! Portanto, a introdução de novos alimentos deve ocorrer de forma gradual, complementando o aleitamento materno.

- ✓ 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 açúcar não deve ser oferecido à criança menor de 2 anos.**
- ✓ O mel é um produto natural, mas não é recomendado oferecê-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.



A
ALIMENTAÇÃO
MERECE
ATENÇÃO.

SAIBA MAIS EM:

www.saude.mg.gov.br/alimentacaoadequada



SAÚDE



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.