

Alimentação infantil do nascimento aos 2 anos de vida

Alimentação infantil 0 a 6 meses de vida: Aleitamento Materno Exclusivo

- Durante os primeiros seis meses de vida do bebê recomenda-se que o aleitamento materno seja exclusivo.

Alimentação infantil de 6 meses á 1 ano: Alimentação complementar

- Alimentação complementar é para complementar o leite materno e não para substituí-lo e deve ser iniciada a partir do 6º mês.
- Crianças em aleitamento artificial devem receber novos alimentos a partir do 4º mês de vida, de acordo com orientação do médico ou do nutricionista.
- No início a quantidade de alimentos que a criança ingere é pequena e a mãe pode oferecer o peito logo após as refeições.
- É normal que a criança rejeite as primeiras ofertas dos alimentos, pois tudo é novo: a colher, as formas dos alimentos e os sabores.
- Caso a criança não queira comer e cuspa o alimento, não insista e sirva outro alimento no lugar. Espere uns dias e prepare o alimento que a criança não gostou de outra maneira, faça outra receita, tente pelo menos de 8 a 10 vezes (em dias diferentes e preparados de outras formas) até que a criança aceite o alimento.
- Apartir 6 meses oferecer dois purês de fruta (fruta amassada) e uma papa salgada, preparada com verduras e legumes, cereal ou tubérculo (batata, aipim)
- A partir do oitavo mês até os 11 meses, essas refeições passam a ser constituídas de 2 papas salgadas e 2 porções de frutas(em pedaços).
- A partir dos oito meses de idade, podem ser servidas á criança arroz, feijão, carne, legumes e verduras , mas os alimentos devem ser oferecidos amassados, desfiados, picados ou cortados em pedaços pequenos, para estimular a mastigação.
- Para a papa salgada, os alimentos devem ser cozidos em pouca água, sem tempero e oferecidos amassados com um garfo e, de preferência, não devem ser todos misturados no prato. Para poder assim estimular a mastigação e permitir que a criança aprenda a conhecer os diferentes sabores.
- Não ofereça prêmios e nunca aplique castigos para forçar a criança a comer. Algumas crianças precisam ser estimuladas a comer e nunca forçadas, pois isso pode interferir no autocontrole que a criança tem naturalmente sobre a quantidade de alimentos que ingere.

Alimentação infantil de 1 á 2 anos :

- A partir do primeiro ano de vida, além do café da manhã, do almoço e do jantar é recomendável acrescentar mais dois lanches ao dia, dando preferência para as frutas ou mingau de cereal .
- Até os 2 anos de vida não se deve oferecer: refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas.
- Usar sal com moderação(não excluir o sal pois é fonte de iodo).
- Estimular o consumo de alimentos naturais fontes de vitaminas como: frutas, verduras, legumes, arroz, carne e feijão.

Renata B Santana – Nutricionista CRN30326
Equipe Criança Saudável