



Observatório da Saúde da
Criança e do Adolescente

O **Pediatria de A a Z** é um
projeto vinculado ao
Observatório da Saúde da
Criança e do Adolescente
(ObservaPED), desenvolvido
pelo Departamento de
Pediatria da UFMG.

ENDEREÇOS ONLINE



<https://site.medicina.ufmg.br/observaped/pediatria-de-a-a-z/>



<https://www.facebook.com/pediatriadeaaz/>



@observaped.ufmg



ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA ATÉ OS DOIS ANOS DE IDADE

De 0 a 6 meses



O leite materno é o alimento ideal para os bebês entre o nascimento e seis meses e não é necessário oferecer água, chás, sucos ou outros alimentos neste período.

O leite materno, além de alimentar o bebê, tem vários fatores protetores contra agentes infecciosos, favorece o desenvolvimento dos dentes, da fala e da cognição. O aleitamento é parte importante na construção da relação afetiva entre mãe e filho.



Não existe “leite fraco”!

O leite materno tem todos os nutrientes que o bebê precisa até os seis meses de idade.

De 6 meses a 1 ano

Além do leite materno, a criança deve receber a alimentação complementar:

Frutas.....



Devem ser oferecidas amassadas, sempre em colheradas, ou espremidas. Nenhuma fruta é contraindicada!

Sucos naturais



É preferível que sejam dados após as refeições principais, em dose máxima de 100mL/dia (não usar água ou açúcar). Água deve ser oferecida nos intervalos das refeições.

Papinha.....



Deve conter pelo menos um alimento de cada um dos seguintes grupos, cozidos em água e amassados com o garfo:

- Cereais ou tubérculos
- Leguminosas
- Carne ou ovo
- Hortaliças

De 1 a 2 anos

Frutas e sucos naturais.....



Deve-se estimular ativamente o consumo de frutas e sucos naturais.

Leite de vaca.....



É recomendada a ingestão média de 600mL de leite de vaca (de preferência fortificado com ferro e vitamina A), assim como de outros derivados (iogurtes, queijos), para garantir correta oferta de cálcio.

Refeições.....



Devem ser semelhantes às dos adultos. É fundamental evitar o consumo de alimentos industrializados ricos em açúcar, gordura e sal. Todos os tipos de carnes devem ser ingeridos, com estímulo ativo ao consumo de verduras.



É muito importante que a mãe continue a amamentar a criança!