

INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

- A partir dos 6 meses, o leite materno deve ser mantido e novos alimentos devem ser oferecidos. Uma diversidade de cores, sabores, texturas e cheiros deve ser apresentada à criança.
- A introdução dos alimentos a partir do 4º mês deve acontecer **apenas** se a mãe voltar a trabalhar e não conseguir deixar leite materno ordenhado ou não puder amamentar a criança ao seio; caso contrário a amamentação exclusiva deve ser mantida até o 6º mês.
- Ao realizar a ordenha o leite materno deve ser armazenado em frasco de vidro, com tampa plástica de rosca (pote de nescafé ou de maionese). O recipiente deve ser lavado e fervido antes do uso. Na geladeira, o leite materno pode ser estocado por 12 horas e no congelador, por 15 dias. Deve ser descongelado e aquecido em banho maria e não pode ser descongelado em micro-ondas e nem deve ser fervido. Depois de descongelado ofertar em até 24 horas.
- Mesmo recebendo outros alimentos a criança deve continuar a mamar no peito até os 02 anos de idade.
- A alimentação deve ser oferecida em intervalos de 2 a 3 horas, tentando adequar com os horários de refeições da família. **É MUITO IMPORTANTE a oferta de água nos intervalos das refeições.**
- Em locais onde não há tratamento de água, ela deverá ser filtrada (filtro de barro, por exemplo) ou tratada com solução de hipoclorito de sódio a 2,5% (misturar duas gotas da solução de hipoclorito para cada litro de água e aguardar 30 minutos) ou conforme as orientações do fabricante, presentes no rótulo. O ideal é que a água tratada com o hipoclorito seja utilizada no mesmo dia ou, no máximo, no dia seguinte. Na falta do hipoclorito, é necessário filtrar ou ferver a água por cinco minutos antes de usar ou beber. Os cinco minutos devem ser contados após as primeiras bolhas do início da fervura. Aguardar esfriar.
- Variar os legumes da papa salgada e oferecer pelo menos duas frutas diferentes por dia. **Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.**
- O suco de frutas não deve ser utilizado como refeição ou lanche, pois são pobres em nutrientes e fibras.

4 MESES*	6 MESES	07 MESES	8 MESES	01 ANO
Alimentação materno exclusivo	Papa de fruta (manhã e tarde) Papa Salgada (almoço) Leite materno (livre demanda)	Manter as orientações Iniciar a segunda papa salgada (jantar) Leite materno livre demanda	Iniciar a alimentação da família, com alimentos amassados ou em pedaços pequenos (temperos naturais)	Comida da Família: Café da manhã, Lanche da manhã Almoço Lanche da tarde Jantar Lanche

* Se criança estiver tomando leite de vaca modificado, a partir dos 04 meses, deve-se

PAPA SALGADA (amassar com garfo):

- Arroz OU mandioca OU batata OU cará OU inhame OU fubá OU milho (**escolher 1**)
- +
- Feijões de todas as cores OU lentilha OU ervilha OU grão de bico (**escolher 1**)
(Colocar de molho em água por 12 horas, antes do cozimento. Jogar fora essa água.)
- +
- Carne vermelha (músculo, patinho) OU frango OU peixe OU ovo OU miúdos e vísceras (fígado, coração, moela) (**escolher 1**)
- +
- Brócolis, berinjela, couve-flor, jiló, maxixe, abóbora, abobrinha, beterraba
- Chuchu, cenoura, quiabo, vagem (**no mínimo 2 vegetais: um do grupo dos vermelhos e amarelos e um do grupo dos verdes**)
- +
- Folhas verdes, pepino, tomate (oferecer em forma de salada crua **a partir de 8 meses**)

- 1- Cozinhar com pouca água ou no vapor, utilizar óleo e temperos naturais (pouco sal, alho, cebola, coentro, cheiro verde), amassar com garfo até ficar com consistência de purê;
- 2- Não bater a papa salgada no liquidificador e não usar peneiras
- 3- Colocar na papa salgada uma vez por semana miúdo ou vísceras e oferecer alimentos ricos em vitamina C (por exemplo laranja, tangerina) logo após a refeição;
- 4- O ovo completo pode ser introduzido ao completar 6 meses, mas deve ser avaliado história familiar de alergias alimentares;
- 5- Separar a refeição da criança em um prato individual para saber o quanto ela está comendo;
- 6- Oferecer os alimentos da papa salgada separados, pois a criança está conhecendo novos sabores e texturas dos alimentos
- 7- Higienizar cuidadosamente os alimentos que serão consumidos crus (Após lavar em água corrente, colocar de molho em 1 litro de água com 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio a 2,5%).

- **EVITE DAR PARA CRIANÇA ATÉ OS 2 ANOS DE IDADE:** MEL, açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos, danoninho, miojo, sorvete, biscoito recheado, achocolatado, embutidos, pois o consumo desses alimentos está associado com ANEMIA, EXCESSO DE PESO, BAIXO PESO, DIARRÉIAS E ALERGIAS ALIMENTARES.

- Se a criança recusar determinado alimento procure oferecer em outras refeições e de maneira diferente. É necessária uma média de 08 a 10 TENTATIVAS para que o alimento seja aceito pela criança.

A suplementação de ferro é recomendada a partir dos 6 meses ou de quando iniciar o desmame. Deve ser feita até os 2 anos. Somente profissionais de saúde podem prescrever suplementos.