

## **DIETA PARA CRIANÇAS**

Nos primeiros dias de vida da criança, a mãe deve insistir em dar-lhe o peito, mesmo não tendo leite, pois o leite materno é indispensável para o crescimento e fortalecimento do infante. O leite materno supre todas as necessidades do organismo da criança, e previne contra doenças infantis. Caso a criança recuse o peito da mãe, esta deve providenciar uma alimentação especial estritamente natural; nada de mingaus ou leite artificial.

### **INGREDIENTES**

- lima, banana, mamão, ameixas, uvas, leite de soja, mel de abelha, gérmen de trigo, nozes, cenoura, tomate, castanha-do-pará, aveia, laranja, erva-doce, hortelã, amendoim, etc.

### **ALIMENTAÇÃO ESPECIAL**

- *do 7º ao 15º dia:* uma mamadeira ao dia de chá de erva-doce batido com banana, maçã e uma castanha-do-pará.. Coar e dar a mamadeira. As demais mamadeiras, só o chá e a banana da prata.
- *do 15º ao 30º dia:* 4 mamadeiras com: banana, chá de erva-doce e *uma* castanha-do-pará, de 3 em 3 horas. A quinta mamadeira, só o chá e a banana.
- *do 2º ao 3º mês;* 4 mamadeiras com: banana, chá de erva-doce e leite de soja, de 3 em 3 horas. A quinta mamadeira, só o chá e a banana. *OBS:* no primeiro dia usar somente uma colher de leite de soja. A cada dia aumenta a *quantidade* do leite de soja, e diminuindo o chá de erva-doce, até ficar somente o leite e a banana.
- *do 3º ao 4º mês;* uma mamadeira de leite de soja e banana; duas mamadeiras de chá de erva-doce, 2 castanhas-do-pará e uma banana. Não precisa coar; uma mamadeira — suco de cenoura; e as duas mamadeiras restantes com banana e chá de erva-doce.
- *do 4º ao 7º mês;* duas mamadeiras com banana, leite de soja e mel; a terceira refeição: mamão amassado; a quarta: maçã ralada; a quinta: "banana amassada com castanha-do-pará (duas) raladas.
- *do 7º ao 8º mês;* quatro refeições diárias:
  - 1ª - leite de soja com frutas;
  - 2ª - creme de frutas frescas e duas castanhas-do-pará;
  - 3ª - suco de uvas ou de laranja;
  - 4ª - suco de lima com duas castanhas-do-pará.
- *do 8º ao 11º mês;* três refeições diárias.

Pela manhã - mingau de aveia com castanhas-do-pará raladas, e biscoito duro de trigo integral;

Meio-dia - sopinha de cenoura com batatinha e fubá, além de tomate;

À noite - aveia crua preparada com água morna e ameixas em calda;

Ceia - chá de hortelã.

-do 11º ao 12º mês:

1ª refeição -frutas doces, leite de soja e mingau de cereais integrais;

2ª refeição -papa de cereais integrais (fubá, trigo e aveia); batata, mandioca; ou hortaliças cruas e precozidas; 3ª refeição - frutas ácidas com pão torrado ou bolachas de sal e a *água*;

Ceia - suco de uvas frescas, ou chá de hortelã.

### **Fitoterapia:**