

**Passo 6** - Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia, uma alimentação variada é uma alimentação colorida

**Passo 7** - Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições

**Passo 8** - Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida e usar sal com moderação

**Passo 9** - Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos e garantir o seu armazenamento e conservação adequados

**Passo 10** - Estimular a criança doente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

**Lembre-se!**

Essa fase é muito importante para formar hábitos alimentares na criança, com isso sempre estimule uma alimentação saudável!

**REFERENCIAS**

MONTE, C. M. G.; GIUGLIANI, E. R. J. Recomendações para alimentação complementar de criança em aleitamento materno. **Jornal de Pediatria**, v. 80, p. 131-141, 2004.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Dez passos para uma alimentação saudável:** Guia alimentar para crianças menores de dois anos, Brasília, 2013.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde da criança:** nutrição infantil, aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília, 2009.

**Informações**

Serviço de Nutrição Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE/UFG  
Av. das Nações Unidas s/n – Praça Universitária  
Fone: (62) 3209-6229

**Elaborado por:**

Hayanna Caetano de Souza

**Revisado pelas nutricionistas:**

Gilciléia Inácio de Deus Borba

Grazielle Gebrim Santos

Samantha Pereira Araújo

Sara Cristina Nogueira



# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR



## O QUE É?

**Alimentação complementar (AC)** é a alimentação no período em que outros alimentos ou líquidos são oferecidos à criança, além do leite materno.

## IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO

O **aleitamento materno (AM)** é recomendado pela Organização Mundial da Saúde. Deve ser exclusivo por seis meses e complementado até os dois anos ou mais.



O leite materno, isoladamente, é capaz de nutrir adequadamente as crianças nos primeiros 6 meses de vida. A partir desse período, deve ser introduzida AC para suprir as necessidades nutricionais, promover a saúde e evitar a desnutrição.

## INTRODUZINDO A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

→ **Dos seis aos 12 meses** de vida a criança deverá se adaptar aos novos alimentos, cujos sabores, texturas e consistências são muito diferentes do leite materno. Durante essa fase procure proporcionar uma introdução lenta e gradual dos novos alimentos para que a criança se acostume aos poucos.



→ Após os **seis meses**, a criança amamentada deve receber três refeições ao dia (duas papas de fruta e uma papa salgada).

→ Ao se aproximar do **sétimo mês**, deverá ser introduzida a segunda papa salgada/comida de panela (arroz, feijão, carne, legumes e verduras).

Conheça os **DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** do GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

**Passo 1** - Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento

**Passo 2** - Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais

**Passo 3** - Ao completar 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia

**Passo 4** - A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança

**Passo 5** - A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família