

## Orientações de alimentação para crianças até 2 anos de idade

Baseado no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, publicada em 2021 pelo Ministério da Saúde, disponível em <http://t.ly/LjUF>

### Orientações:

- Até os 6 meses de idade dê apenas leite materno sobre livre demanda. Água e outros alimentos não são necessários nem recomendados.
- O mel não é recomendado antes de 1 ano de idade.
- Evite alimentos ultraprocessados (aqueles feitos com adição de corantes, conservantes, açúcares entre outros).
- Não dê açúcar ou alimentos adoçados antes de 2 anos de idade. Pipoca também deve ser evitada.
- No lugar dos sucos (que contêm muito açúcar, mesmo que o natural da fruta) ofereça a fruta in natura.
- Além do leite materno, água deve ser ofertada a partir dos 6 meses de idade.
- A partir dos 6 meses, ofereça frutas e alimentos in natura ou minimamente processados.
- Pode temperar a comida com sal, mas em quantidade mínima.
- No início dê apenas 2 colheres de sopa de alimentos e vá verificando a aceitação da criança. As crianças indicam a hora que estão saciadas. Alguns bebês comem mais ou menos do que outros.
- A textura dos alimentos deve ser pastosa no início. Vá aumentando a consistência conforme aceitação.
- Grupos alimentares:
  - Cereais: Arroz, arroz integral, aveia, centeio, milho, trigo, trigoilho (trigo para quibe), fubá, flocão, amido de milho, farinha de trigo, e massas frescas ou secas, refinadas ou integrais, feitas de cereais.
  - Feijões (leguminosas): Feijão (branco, carioca, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, jalo-roxo, mulatinho, preto, rajado, roxinho, vermelho), ervilha, grão-de-bico, soja e lentilha.
  - Raízes e tubérculos: Batata-baroa (mandioquinha, batata-salsa ou cenourinha-amarela), batata-doce, batata-inglesa, cará, inhame, mandioca (aipim ou macaxeira), farinha de mandioca, fécula de batata, polvilho e outras farinhas feitas das raízes e tubérculos.
  - Legumes e verduras: Abóbora (ou jerimum), abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, guerocha, ervilha-torta, jiló, jurubeba, maxixe, pepino, pimentão, quiabo, tomate e vagem. Acelga, agrião, alface, almeirão, beldroega, brócolis, catalonha, cebola, chicória, couve, couve-flor, espinafre, jambu, major-gomes, mostarda, ora-pro-nóbis, repolho, taioba.
  - Frutas: Abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, banana, cajá, caju, caqui, carambola, cereja, cupuaçu, figo, goiaba, graviola, jabuticaba, jaca, jenipapo, laranja, tangerina (ou bergamota, mexerica), lima, maçã, mangaba, mamão, maracujá, melancia, melão, morango, pequi, pera, pêssego, pitanga, pomelo, romã, umbu, uva.
  - Carnes: Carnes bovina, de suíno (porco), cabrito, cordeiro, búfalo, aves, coelho, pescados, frutos do mar, ovos de galinha e de outras aves. Também inclui vísceras ou miúdos de animais (fígado bovino e de aves, estômago ou bucho, tripa, moela de frango) e outras partes internas de animais.
- Os alimentos dos grupos alimentares não devem ser misturados para formar caldos ou papinhas, mas sim ofertados em porções separadas, de forma que a criança comece a aprender o sabor e a textura de cada alimento em separado.

Assista aos vídeos do programa Panelinha – Comida de Bebê, realizado em parceria com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP e disponível em <http://t.ly/4B4S>

Além das recomendações a seguir, o leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser.

<p><b>Aos 6 meses de idade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Café da manhã – leite materno</li><li>• Lanche da manhã – fruta e leite materno</li><li>• Almoço:<ul style="list-style-type: none"><li>○ 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos</li><li>○ 1 alimento do grupo dos feijões</li><li>○ 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras</li><li>○ 1 alimento do grupo das carnes e ovos</li></ul></li><li>• Lanche da tarde – fruta e leite materno</li><li>• Jantar – leite materno</li><li>• Antes de dormir – leite materno</li></ul> <p><b>Sinais de fome:</b> chora e se inclina para frente quando a colher está próxima, segura a mão da pessoa que está oferecendo a comida e abre a boca.</p> <p><b>Sinais de saciedade:</b> vira a cabeça ou o corpo, perde interesse na alimentação, empurra a mão da pessoa que está oferecendo a comida, fecha a boca, parece angustiada ou chora.</p> <p><b>Consistência:</b> Os alimentos devem ficar separados e bem amassados com garfo, e não devem ser liquidificados nem peneirados. As carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados). Alimentos crus, como frutas e alguns legumes, podem ser raspados ou amassados</p>	<p><b>Entre 7 e 8 meses de idade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Café da manhã – leite materno</li><li>• Lanche da manhã – fruta e leite materno</li><li>• Almoço e jantar:<ul style="list-style-type: none"><li>○ 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos</li><li>○ 1 alimento do grupo dos feijões</li><li>○ 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras</li><li>○ 1 alimento do grupo das carnes e ovos</li></ul></li><li>• Lanche da tarde – fruta e leite materno</li><li>• Jantar – igual ao almoço</li><li>• Antes de dormir – leite materno</li></ul> <p><b>Sinais de fome:</b> inclina-se para a colher ou alimento, pega ou aponta para a comida.</p> <p><b>Sinais de saciedade:</b> come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento. Fica com a comida parada na boca sem engolir</p> <p><b>Consistência:</b> Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança.</p>
<p><b>Entre 9 e 11 meses de idade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Café da manhã – leite materno</li><li>• Lanche da manhã – fruta e leite materno</li><li>• Almoço e jantar:<ul style="list-style-type: none"><li>○ 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos</li><li>○ 1 alimento do grupo dos feijões</li><li>○ 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras</li><li>○ 1 alimento do grupo das carnes e ovos</li></ul></li><li>• Lanche da tarde – fruta e leite materno</li><li>• Jantar – igual ao almoço</li><li>• Antes de dormir – leite materno</li></ul> <p><b>Sinais de fome:</b> aponta ou pega alimentos, fica excitada quando vê o alimento.</p> <p><b>Sinais de saciedade:</b> come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento. Fica com a comida parada na boca sem engolir.</p> <p><b>Consistência:</b> A criança já pode receber alimentos picados na mesma consistência dos alimentos da família. As carnes podem ser desfiadas.</p>	<p><b>Entre 1 e 2 anos de idade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Café da manhã – leite materno e uma porção de fruta, cereal ou raízes e tubérculos.</li><li>• Lanche da manhã – fruta e leite materno</li><li>• Almoço e jantar:<ul style="list-style-type: none"><li>○ 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos</li><li>○ 1 alimento do grupo dos feijões</li><li>○ 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras</li><li>○ 1 alimento do grupo das carnes e ovos</li></ul></li><li>• Lanche da tarde – leite materno e uma porção de fruta, cereal ou raízes e tubérculos.</li><li>• Jantar – igual ao almoço</li><li>• Antes de dormir – leite materno</li></ul> <p><b>Sinais de fome:</b> combina palavras e gestos para expressar vontade por alimentos específicos, leva a pessoa que cuida ao local onde os alimentos estão, aponta para eles.</p> <p><b>Sinais de saciedade:</b> balança a cabeça, diz que não quer, sai da mesa, brinca com o alimento, joga-o longe.</p> <p><b>Consistência:</b> Ofereça os alimentos em pedaços maiores e na mesma consistência da comida da família.</p>