

DEPARTAMENTO DE NUTROLOGIA  
E PEDIATRIA AMBULATORIAL

# Guia prático de alimentação

Crianças de 0 a 5 anos



# Apresentação

Prezadas famílias

Com muita alegria e satisfação que apresentamos a vocês o Guia Prático de Alimentação da Criança de 0 a 5 anos, construído com dedicação, afinco e informações científicas atualizadas e completas.

Esse Guia traz conteúdo relevante do cotidiano para guiar a jornada de alimentação dos bebês e crianças, desde o nascimento, até a primeira infância, além de conteúdo para as mães lactentes, a fim de ser o guia mais completo para buscas frequentes.

Aproveitem e utilizem em suas consultas com pediatras, acompanhando cada passo do desenvolvimento alimentar da sua criança.

**Dr. Tadeu Fernando Fernandes**  
**Dra. Virgínia Resende Silva Weffort**

**Departamento Científico de Nutrologia e Pediatria Ambulatorial**

**Sociedade Brasileira de Pediatria**

**2022**

# Sumário

<b>Benefícios do aleitamento materno</b>	<b>03</b>
<b>A alimentação da gestante e da lactante</b>	<b>04</b>
<b>Problemas na amamentação</b>	<b>05</b>
<b>A importância da rede de apoio</b>	<b>06</b>
<b>Licença maternidade</b>	<b>07</b>
<b>Onde deixar o bebê na volta ao trabalho</b>	<b>08</b>
<b>Fórmulas infantis</b>	<b>09</b>
<b>Suplementação no 1º ano de vida</b>	<b>10</b>
<b>Alimentação complementar</b>	<b>15</b>
<b>Alimentação láctea a partir de 1 ano</b>	<b>17</b>
<b>Fórmulas infantis e compostos lácteos</b>	<b>18</b>

# Atenção

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade deve ser protegido e incentivado, podendo continuar até os 2 anos ou mais, conforme desejo da mãe e aceitação do bebê.

Após os 6 meses, a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda a introdução de alimentos complementares.

## Os inúmeros benefícios do aleitamento materno

**A amamentação é o meio natural de nutrição infantil**

**Reduz o risco de câncer de mama**

**Vantagens econômicas e ambientais para crianças, mulheres e a sociedade**

**Promove o vínculo emocional de mãe e filho, assim como o desenvolvimento cognitivo da criança**

**É rico em componentes imunologicamente ativos com propriedades anti-infecciosas e anti-inflamatórias**

# A alimentação da gestante e da lactante

Você sabia que os sabores dos alimentos são transmitidos da mãe para o leite materno? Por isso, é importante consumir uma maior variedade de alimentos e sabores durante a lactação. Isso pode facilitar a transição e a aceitação de alimentos na futura introdução alimentar.

Exemplo de cardápio saudável e variado:

## Café da Manhã

Vitamina de leite integral, banana e gengibre;  
Pão caseiro com queijo ricota e orégano.

## Lanche da Manhã

Maçã; Mix de oleaginosas (Castanha do Pará, Nozes, Macadâmia, Avelã).

## Almoço

Salada de alface americana e tomate; Arroz;  
Feijão carioca; Bife grelhado; Abóbora assada;  
Laranja.

## Lanche da Tarde

Lanche de pão de forma integral com patê de atum  
ou ricota ou frango desfiado, queijo cottage e  
cenoura ralada.

## Jantar

Salada de agrião; Tilápia grelhada; Purê de mandioquinha;  
Farofinha de couve e ora pro nobis; Legumes salteados  
(couve flor e brócolis); Ameixa vermelha.

## Ceia

Leite integral

# Problemas na amamentação

## O bebê que mama a todo momento

Os recém-nascidos tendem a mamar em intervalos curtos, devido à rápida digestibilidade do leite materno e à capacidade gástrica diminuída. E, quanto maior o número de mamadas, maior a produção de leite.

## Hiperlactação

Equilibre a produção de leite:

- Deixe o bebê mamar em livre demanda;
- Extraia somente a quantidade de leite necessário;
- Evite compressas quentes e medicamentos que aumentam a produção de leite.

## Bêbe não ganha peso ou ganha pouco peso

Quase todos os recém-nascidos perdem peso durante os primeiros dias. Mesmo assim, consulte seu médico para avaliar a amamentação e acompanhar o peso.

## Bico do seio plano ou invertido

Mães que têm mamilos planos ou invertidos devem começar a amamentação logo após o nascimento, porque nesta fase a mama está mais macia e flexível. O bebê deve fazer a pega nas aréolas e não só nos bicos.

## Leite empedrado

O primeiro tratamento é o aleitamento em livre demanda. Caso o leite produzido seja muito, recomenda-se a ordenha e doação. Além disso, pode-se massagear os seios e fazer compressas com água fria.

## Fissuras nos mamilos

Muitas vezes o problema é a pega apenas do bico, sem a auréola junto. Mantenha as mamas secas, e não use sabonete, cremes ou pomadas. Passar o leite materno nas mamas ao final das mamadas, expor em banhos de sol e corrigir a pega, também ajudam.

## Mastite

É um processo inflamatório na mama. O tratamento inclui: esvaziamento adequado da mama, tratamento farmacológico (analgésicos e antibióticos) e medidas de suporte.

## Seios ingurgitados

É quando as mamas estão muito cheias de leite e que podem ficar dolorosas, com a pele brilhante, às vezes avermelhadas. A pega e a posição para a amamentação devem ser corretas, mas a mama ingurgitada pode dificultar, pois a aréola não fica macia. A orientação é tirar um pouco de leite antes da amamentação.

# Importância da rede de apoio

Você sabia que o apoio social pode influenciar no sucesso do aleitamento materno? Além da rotina intensa de cuidados com o bebê, é comum que as mães fiquem sobrecarregadas pelos afazeres da casa e com sua vida profissional, após a licença maternidade.

O assunto é tão importante que profissionais da saúde buscam identificar o tipo de apoio a mãe irá receber, para que possam orientá-la e diminuir o estresse materno, auxiliando em uma experiência prazerosa para as mães e de adequado desenvolvimento para o bebê.

## Tipos de apoio que as mães recebem no pós-natal:

1.

### Apoio extensivo

Vários apoiadores: parceiros, avós, amigos e profissionais de saúde. Mas são as únicas a alimentar o bebê.

2.

### Apoio familiar

Apoio de parceiros e avós, inclusive na alimentação infantil. Mas menos apoio dos profissionais de saúde.

3.

### Baixo apoio

Apoio apenas de parceiros.

**Já teve esta conversa com seu médico?** É importante buscar a orientação adequada de um especialista, para elaborarem um planejamento conjunto com sua família e amigos

# Licença maternidade

## Está acabando: o que fazer?



**Quando termina minha licença maternidade? O pai tem direito?**



**Quando iniciar a alimentação complementar?**



**Sigo amamentando? Preciso complementar com fórmula infantil?**

Algumas dúvidas sobre a alimentação do bebê surgem com o fim da licença maternidade. Por isso, é muito importante entender os direitos que mães e pais têm previstos por lei, para que a transição para uma nova rotina seja tranquila.

## Informações importantes:

**1943**

Licença maternidade surge, com afastamento de 84 dias, pago pelo empregador.

**1973**

Cobertura de custos pelo sistema de previdência social.

**1988**

120 dias de licença maternidade garantidos pela Constituição Federal.

## A regra geral estabelece os seguintes prazos:

- 120 dias de licença no caso de parto.
  - No programa "Empresa Cidadã", do Governo Federal, a licença aumenta em 60 dias.
  - As mães têm direito, por lei, a 2 pausas no trabalho para amamentar, de meia hora cada, nos primeiros 6 meses. Ou podem sair 1 hora mais cedo do trabalho.
- 120 dias de licença no caso de adoção de menor de idade ou guarda judicial para fins de adoção.
  - Se a criança tiver até um ano, a licença aumenta em 60 dias.
- 120 dias de licença no caso de natimorto (morte do feto dentro do útero ou no parto).
- Os pais têm direito à licença-paternidade de cinco dias, a partir do nascimento do bebê.
- 14 dias de licença no caso de aborto espontâneo ou previstos por lei (estupro ou risco de vida para a mãe), a critério do médico.
- Como consta na lei de Consolidação das Leis de Trabalho (CLT), Artigo 392, parágrafo 2º: "Os períodos de repouso, antes e depois do parto, poderão ser aumentados de 2 (duas) semanas cada um, mediante atestado médico".



# Onde deixar o bebê quando voltar ao trabalho?

A resposta sempre será: a opção mais adequada a você e sua família. Veja algumas informações que podem te ajudar a chegar na melhor escolha:

	Casa dos avós	Babá	Creche
Rotina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horários mais flexíveis.</li> <li>• Maior dificuldade em estabelecer limites.</li> <li>• Possíveis conflitos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horários mais flexíveis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotina pouco flexível.</li> <li>• É possível instituir mais limites.</li> <li>• Cuidadores capacitados.</li> </ul>
Vínculo afetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maior sensação de segurança com o vínculo familiar.</li> <li>• Se os avós adoecerem, a família precisará de um plano alternativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vínculo afetivo pode ser construído com convivência.</li> <li>• Se a babá se ausenta, a família precisará de um plano alternativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maior dificuldade de vínculo afetivo com uma única pessoa.</li> <li>• Se um funcionário se ausenta, não há impacto na rotina da família.</li> </ul>
Atividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenhar, brincar de casinha, jogos tradicionais, massinha, quebra-cabeças, contar histórias.</li> <li>• Tempo ao ar livre, como pedalar, jogar bola ou caminhar.</li> <li>• Necessário estabelecer limites para tempo de uso e controle sobre mídias eletrônicas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mais espaço e opções de brincadeiras.</li> <li>• Há estímulos educacionais e calendário de atividades.</li> <li>• Há socialização com outras crianças.</li> <li>• Há risco de doenças infectocontagiosas, devido ao convívio.</li> </ul>
Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentação pode ser equilibrada.</li> <li>• Pode haver transgressões aos acordos pré-estabelecidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentação pode ser equilibrada.</li> <li>• Transgressões aos acordos pré-estabelecidos são menos comuns.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentação pode ser equilibrada.</li> <li>• Há supervisão de nutricionista.</li> <li>• Melhor aceitação de alimentos, devido à convivência.</li> </ul>
Deslocamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pode ser uma preocupação.</li> <li>• É possível estabelecer um acordo, como deslocamento alternado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não é uma preocupação, já que babá se dirige à casa da família.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pode ser uma preocupação.</li> <li>• É possível escolher uma escola com local mais conveniente.</li> </ul>

# Fórmulas infantis

Como dito anteriormente, a amamentação é a melhor forma de alimentação nos primeiros anos de vida, e deve ser exclusivamente mantida até os 6 meses de idade.

Mas, na impossibilidade do aleitamento materno, a alternativa segura para a nutrição do bebê são as fórmulas infantis, desenvolvidas para atender critérios, como: identidade, qualidade, perfil nutricional e segurança, todos estabelecidos pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), além de contribuírem para a programação metabólica da criança e prevenção de doenças crônicas nãotransmissíveis.

A recomendação do uso da fórmula infantil deve ser feita pelo pediatra, com orientações sobre as opções mais adequadas. Mas, nos mercados e farmácias há uma imensa variedade de fórmulas. Elas visam atender às necessidades nutricionais de cada faixa etária e, em casos específicos, apoiar condições, como: cólicas e alergias alimentares, por meio da adição de DHA (gordura derivada do ômega-3) e do ARA (gordura derivada do ômega-6), para desenvolvimento da visão e formação do cérebro. Outro exemplo são os prebióticos, fibras alimentares que auxiliam o equilíbrio da flora intestinal.

De maneira geral, as fórmulas infantis são classificadas em:

0-6

- **Etapa 1 ou Fórmulas infantis de partida:** para bebês saudáveis, do nascimento até 6 meses de vida.

1-3

- **Fórmulas infantis de primeira infância:** para crianças entre 1 a 3 anos.

6-12

- **Etapa 2 ou Fórmulas infantis de seguimento:** para bebês saudáveis, de 6 a 12 meses de idade.

+

- **Fórmulas infantis para necessidades dietoterápicas específicas:** possuem ajustes na composição nutricional, para atender situações individuais identificadas pelo profissional da saúde.

# Suplementação no 1º ano de vida

A partir do 6º mês, os alimentos complementares contribuem para o aporte adequado de vitaminas e minerais para o bebê. Mas, mesmo com uma grande diversidade de alimentos saudáveis, é comum que o consumo de alguns nutrientes durante os primeiros anos de vida fique abaixo do ideal. Por isso, o pediatra pode recomendar suplementos para que a criança alcance seu potencial máximo de desenvolvimento, além de prevenir eventuais deficiências nutricionais no futuro. O profissional da saúde leva em conta as recomendações diárias de ingestão de nutrientes para cada faixa etária e as particularidades de cada criança. Os pais devem respeitar sempre as indicações de dosagem e período determinado de uso.

Confira a seguir alguns nutrientes que merecem atenção especial, por contribuírem para o desenvolvimento e manutenção da saúde das crianças.

## Ferro

Mineral importante para formação de células sanguíneas, ajuda no transporte do oxigênio e crescimento e formação do cérebro e neurotransmissores. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda a suplementação preventiva de ferro para todas as crianças. Consulte seu pediatra.



Alimento	Teor de ferro (mg/100g)	Medida caseira (100g)
Bovina (magra)	4,0	4 colheres de sopa ou 1 bife médio e fino
Suína (lombo)	3,2	1 bife médio e fino
Peixes (anchova)	1,4	1 filé médio
Galinha	1,7	4 colheres sopa rasa
Fígado bovino	5,1	1 bife médio e fino
Coração	5,4	1 xícara chá rasa
Língua	1,5	2 pedaços médios
Miúdos de galinha	4,3	1 xícara chá rasa
Fígado bovino	5,1	1 bife médio e fino
Coração	5,4	1 xícara chá rasa
Língua	1,5	2 pedaços médios
Miúdos de galinha	4,3	1 xícara chá rasa
Nabo	0,4	3 médios
Brócolis	1,3	1 xícara de chá
Suco de limão	0,6	4 colheres de sopa
Açaí (polpa)	11,8	1 colher sobremesa
Laranja	0,7	1 pequena

Fonte: Manual de alimentação. SBP, 2018



A VITAMINA C ajuda na absorção do ferro, por isso inclua frutas fonte dessa vitamina (como laranja, limão, caju) junto com as refeições principais (almoço e jantar).



O CÁLCIO pode diminuir a absorção do ferro, portanto evite incluir alimentos fonte desse mineral, como por exemplo leite e seus derivados, junto das refeições principais (almoço e jantar).



## Zinco

O conteúdo de zinco no organismo humano varia de 1,5 a 2,5 g, sendo que 95% são encontrados dentro das células, especialmente músculo e ossos. Ele participa de inúmeras funções metabólicas.

### Algumas fontes alimentares de zinco

Alimentos	Zinco (mg)
Ostra crua 12 unidades	63,8
Carne moída 75 gramas	4,7
Fígado de boi 80 gramas	4,2
Castanha de caju 100 gramas	4,7
Aveia em flocos 100 gramas	2,6

Fonte: Cozzolino, Biodisponibilidade de nutrientes, 2016.



## Cálcio e Vitamina D

O cálcio fortalece os ossos e a vitamina D melhora a absorção do cálcio pelo intestino. A exposição solar corresponde a 90% das necessidades da vitamina D no organismo e as fontes alimentares, 10% delas.

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda a suplementação de vitamina D nos primeiros dois anos de vida, mesmo para crianças em aleitamento materno exclusivo. Consulte seu pediatra.



Alimentos	Cálcio (mg)
iogurte desnatado (245 g)	488
Leite integral (250 g)	290
Queijo suíço (30 g)	270
Espinafre cozido (95 g)	140
Tofu (124 g)	138
Castanha do Brasil (70g)	123
Feijão cozido (120g)	64
Laranja pequena (100 g)	38
Sardinha (100g)	84

Fonte: Cozzolino, Biodisponibilidade de nutrientes, 2016.

Alimentos	Vitamina D (1 µg = 40 UI)
Óleo de fígado de bacalhau (1 colher de chá)	400 a 1000 UI
Sardinha enlatada (100 g)	300 UI
Atum (90 g)	230 UI
Salmão selvagem (100 g)	600 a 1000 UI
Salmão de cativeiro (100 g)	100 a 250 UI
Fórmulas lácteas fortificadas (1 L)	400 UI
Leite materno (1 L)	20 a 40 UI

Fonte: Micronutrientes em Pediatria. Manolo, 2021.



## Vitamina A

Nutriente essencial para o desenvolvimento, e o funcionamento adequado da visão e sistema imune. É encontrada sob a forma de retinol em alimentos de origem animal e sob a forma de carotenoides (ou Betacaroteno) nos vegetais. A Organização Mundial da Saúde e Sociedade Brasileira de Pediatria recomendam a administração de suplementos de vitamina A para prevenir a carências em crianças. Consulte seu pediatra.

**Tabela 3. Alimentos de origem animal fonte de Vitamina A em  $\mu\text{g RE}$**

Alimento	Medida caseira*	Vitamina A ( $\mu\text{g RE}$ )
Leite Pasteurizado tipo B	1 copo americano - 150 ml ou 200 ml	46,5 ou 62,0
Leite Pasteurizado tipo C	1 copo americano - 150 ml ou 200 ml	17,4 ou 23,2
Leite integral	1 copo americano - 150 ml ou 200 ml	46,5 ou 62,0
iogurte Polpa de fruta	1 pote - 120 ml ou 200 ml	37,5 ou 62,5
Queijo Mussarela	2 fatias finas - 30g	72,0
Queijo Minas Frescal	1 fatia média - 30g	81,0
Manteiga	2 colheres de chá cheias - 16g	120,6
Margarina	2 colheres de chá cheias - 16g	67,2
Fígado de boi	1 bife pequeno - 70g	7222,6
Fígado de galinha	1 unidade pequena - 25g	2137,8
Ovo cozido	1 unidade - 50g	95,5

\* A quantidade refere-se a uma porção para crianças pré-escolares e escolares.

Fonte: Philippi, 2002; Tabela de Composição de Alimentos: suporte para decisão nutricional.<sup>14</sup>

**Tabela 4. Alimentos de origem vegetal fonte de  $\beta$ -caroteno em  $\mu\text{g RE}$**

Alimento	Medida caseira* <sup>a</sup>	Vitamina A ( $\mu\text{g RE}$ )
Caqui	1/2 unidade média - 60g	150,0
Mamão	1/2 unidade pequena - 140g	51,8
Manga	1 unidade pequena - 60g	233,4
Papaya	3 unidades - 10g	150,0
Abóbora cozida	1 colher de sopa rasa - 20g	214,1
Batata-doce cozida	1 fatia pequena - 40g	682,0
Cenoura crua ralada	1 colher de sopa - 12g	337,56
Cenoura cozida	1 colher de sopa rasa - 15g	368,25
Acelga cozida	1 colher de sopa - 30g	94,2
Agrão cru	1 pires cheio - 15g	103,76
Almeirão cru	1 pires cheio - 20g	80,0
Couve cozida	1 colher de sopa cheia - 20g	148,0
Escarola cozida/refogada	1 colher de sopa rasa - 20g	57,34
Espinafre cozido/refogado	1 colher de sopa cheia - 25g	204,75
Mostarda folha refogada	1 colher de sopa - 20g	89,14
Rúcula crua	1 pires - 20g	138,2

\* A quantidade refere-se a uma porção para crianças pré-escolares e escolares.

Fonte: Philippi, 2002; Tabela de Composição de Alimentos: suporte para decisão nutricional.<sup>14</sup>



## Vegetarianos

Indivíduo que não consome carne, aves, peixes e seus derivados. Pode ser classificado de acordo com o consumo de subprodutos animais (ovos e laticínios):

- Ovolactovegetariano: consome ovos, leite e laticínios na alimentação.
- Lactovegetariano: não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios.
- Ovovegetariano: não utiliza laticínios, mas consome ovos.
- Vegano: não utiliza derivados de animais na alimentação, nem em produtos ou roupas, nem em qualquer exposição animal (zoológicos, aquários).

### Algumas fontes alimentares de vitamina B12

Alimento	Vitamina B12 (µg)
Ovo cozido (1 unidade)	0,6
Leite (1 copo)	1,2
Queijo suíço (100 gramas)	0,9
Fígado bovino cozido (100 g)	71,0
Peito de frango cozido (100 g)	0,3
Atum na água (100 g)	2,6
Salmão cozido (100 g)	5,0

Fonte: Cozzolino, Biodisponibilidade de nutrientes, 2016.

As dietas vegetarianas geralmente possuem menos calorias e gorduras saturadas por refeição, e entregam maior teor de fibras, vitaminas e minerais. Geralmente, quem adota esta dieta, também evita fumo, álcool, drogas e pratica atividade física regular, resultando em uma vida mais saudável.

Por outro lado, não consumir de alimentos de origem animal contribui para menor ingestão de ferro, vitamina B12, cálcio e zinco, visto que as principais fontes desses nutrientes são as proteínas animais (carnes vermelhas, peixes, ovos e vísceras) e os laticínios. O que pode gerar risco de anemia ferropriva ou deficiência grave de zinco.

É fundamental consultar o pediatra, que pode indicar para que indique uma suplementação adequada de cálcio, ferro, zinco, vitaminas D, B1, B2, B6, B12 e DHA para mãe que segue dieta vegetariana, e também para o lactente.

# Alimentação complementar

O Departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda a introdução seja feita aos seis meses (mesmo para as crianças que consomem fórmula infantil), quando o desenvolvimento neuropsicomotor e os sistemas digestivo e renal estão plenamente prontos para receber alimentos diferentes dos líquidos.

## Faixa etária

- Até 6º mês
- 6º a 24º mês
- 6º mês
- 6º. mês
- 7º a 8º mês
- 9º a 11º mês
- 12º mês

## Tipo de alimento

- Leite materno
- Leite materno complementado
- Frutas (amassadas ou raspadas)
- Primeira papa principal (almoço ou janta)
- Segunda papa principal (almoço ou janta)
- Gradativamente, passar para a refeição da família com ajuste de consistência
- Comida da família - observando a adequação dos alimentos consumidos pela família

## Como deve ser a primeira refeição?

No horário do almoço ou jantar, junto com família. E deve conter:

### Cereais ou tubérculos

- Arroz
- Milho
- Macarrão
- Batata
- Mandioca
- Inhame
- Farinha de trigo
- Aveia

### Leguminosas

- Feijões
- Soja
- Ervilha
- Lentilhas
- Grão de bico

### Proteína animal

- Carne bovina
- Vísceras
- Carne de frango
- Carne suína
- Carne de peixe
- Ovos

### Hortaliças Verduras

- Alface
- Couve
- Repolho

### Legumes

- Tomate
- Abóbora
- Cenoura
- Pepino

## Quais alimentos devem ser evitados na introdução alimentar?

- Alimentos industrializados ou embutidos;
- Mel;
- Chás;

- Refrigerantes e sucos;
- Café, puro ou com leite;
- Água de coco;

- Entre outros com excesso de sódio, açúcar e gordura.



### **Posso usar sal e açúcar nas papinhas?**

Evite adição de sal e açúcar no primeiro ano de vida do bebê, pois são capazes de modular o paladar e, com isso, influenciar as futuras preferências alimentares.

### **Qual a recomendação para o preparo da carne?**

De 50 a 70 g/dia, deve ser picada, amassada com as mãos ou desfiada, para garantir oferta adequada de ferro, zinco e vitamina B12.

### **Como oferecer as frutas?**

Sempre in natura, raspadas, amassadas ou picadas em colheres. Evite suco de frutas no primeiro ano, porque perde-se as fibras e há grande concentração de açúcar.

### **Posso oferecer ovos?**

Sim, são uma excelente fonte proteica. Deve ser consumido cozido, com clara e gema.

### **Qual tipo de óleo devo utilizar?**

Azeite de oliva ou óleos de soja e canola, 3ml por cada 100g de preparação.

### **É preciso oferecer água?**

Sim. Ofereça durante todo o dia, em pequenas quantidades.

## **Como higienizar frutas, verduras e hortaliças?**

- 1.** Selecionar, retirando as folhas e partes deterioradas;
- 2.** Vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) devem ser lavados em água corrente, folha a folha e as frutas e legumes, um a um;
- 3.** Colocar de molho por 10 minutos em solução de hipoclorito de sódio 2,5% (20 gotas de hipoclorito para um litro de água), ou vinagre;
- 4.** Enxaguar.
- 5.** Para reduzir o risco de contaminação dos alimentos por agrotóxicos, utilize bicarbonato de sódio a 1% (imersão os alimentos por 10 minutos em uma colher de sopa de bicarbonato para 1L de água);
- 6.** Enxaguar.
- 7.** Manter sob refrigeração até a hora de servir.

## **Meu filho não come, o que fazer?**

Primeiro, converse com o pediatra. A introdução à alimentação complementar nem sempre é uma tarefa fácil e pode ser acompanhada de comportamentos, como a recusa alimentar, preferência por alimentos limitados, restrição a grupos ou tipos específicos de alimentos e aversão a múltiplos alimentos. Esta situação pode ser passageira ou se apresentar durante todo o crescimento, em diferentes fases, como na introdução do alimento complementar, modificação da consistência da alimentação infantil para mais sólida, idade pré-escolar, escolar e adolescência. Com isso, a consulta com um profissional é importante para avaliar a criança e todo o contexto em que está inserida, a família e seu entorno, e não somente à condição clínica.

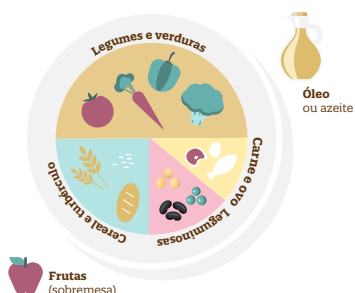
# Alimentação láctea a partir de 1 ano

Ao completar um ano de vida, a atenção à nutrição da criança é de extrema relevância, por seu intenso desenvolvimento. Pode-se manter a amamentação por dois anos ou mais, aliado a alimentos de elevado valor nutricional. Os hábitos alimentares da família são um fator de influência para que a criança se alimente de forma saudável. A Pirâmide Alimentar e o Prato Saudável são ferramentas que podem apoiar as famílias em escolhas alimentares inteligentes. Também é importante evitar o consumo de alimentos com excesso de sódio, açúcar e gordura saturada.



**Pirâmide alimentar**

Fonte: Cozzolino, Biodisponibilidade de nutrientes, 2016.



**Prato Saudável**

Fonte: Weffort e Lamounier, 2017.

## Posso incluir leite de vaca integral na dieta?

Na impossibilidade do aleitamento materno, o leite de vaca (*in natura*, integral, pó ou fluido) não é considerado alimento apropriado para crianças menores de um ano de idade, por conter:

- Alto teor de proteína, de difícil digestão;
- Baixos níveis de ferro, zinco e vitaminas C, D e E;
- Alto teor de gordura saturada;
- Baixo nível de gorduras de boa qualidade (DHA e ARA);
- Baixo nível de prebióticos.

No segundo ano de vida esta recomendação se mantém caso a alimentação da família e, por consequência da criança, não ofereça os macro e micronutrientes necessários para seu desenvolvimento integral e manutenção de um estado nutricional adequados. O pediatra deve estar atento, pois apesar de estarem na forma em pó, os leites de vaca desidratados não são próprios para o uso em lactentes.

## Fórmulas infantis e compostos lácteos

Caso o leite materno não esteja disponível, as fórmulas infantis de seguimento para crianças de primeira infância e os compostos lácteos pediátricos, podem ser indicados por pediatra e/ou nutricionista, como em casos de dieta inadequada da criança.

Assim, as fórmulas infantis podem compor 1 das 3 porções diárias de leite e derivados na alimentação infantil, após 1 ano de vida. Seu objetivo é apoiar as famílias e evitar deficiências nutricionais no desenvolvimento da criança.

## Agradecimentos

À Reckitt, que colaborou com a Sociedade Brasileira de Pediatria na edição deste manual, os nossos agradecimentos.



96857

18



**Não há dúvidas quanto aos benefícios do aleitamento materno para a saúde humana, com repercussões positivas em toda a vida. Nenhum substituto do leite materno consegue, nem mesmo na sua composição nutricional, se igualar a ele. Consulte sempre seu pediatra**

