

# ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS AMAMENTADAS DO NASCIMENTO AOS 2 ANOS



Iana Carvalho

## **SOBRE A AUTORA**

---

Iana Carvalho é Médica de Família e Homeopata, graduada em 2011 pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

# OBJETIVO DESTE MATERIAL

O cuidado com a saúde começa muito antes da instalação das doenças. Quando focamos na prevenção, atitudes simples podem evitar enfermidades, internações e despesas desnecessárias com tratamentos, além do sofrimento inerente. O conhecimento sobre o ser, levando em conta seus aspectos físicos, mentais e espirituais, contribui para que façamos melhores escolhas que refletirão na nossa e na saúde de quem amamos.

# **ÍNDICE**

<b>Introdução</b>	
<b>05</b>	
<b>Alimentação até os 5 meses</b>	
<b>06</b>	
<b>Alimentação no 6º mês</b>	
<b>07</b>	
<b>Alimentação aos 7 e 8 meses</b>	
<b>09</b>	
<b>Alimentação dos 9 aos 11 meses</b>	
<b>11</b>	
<b>Alimentação de 1 aos 2 anos</b>	
<b>13</b>	
<b>Grupos de alimentos</b>	
<b>15</b>	
<b>Alimentos que não devem ser oferecidos a crianças menores de 2 anos</b>	
<b>16</b>	
<b>Referências bibliográficas</b>	
<b>17</b>	

# INTRODUÇÃO

A alimentação é um aspecto fundamental no campo da saúde. É através dela que o organismo recebe os nutrientes indispensáveis para o seu adequado desenvolvimento e funcionamento. Na criança, este aspecto se torna ainda mais relevante. Ganho de peso e estatura, fortalecimento do sistema imunológico, níveis de energia adequados para brincar, desenvolvimento da motricidade e das funções intelectuais. Esses são alguns dos aspectos diretamente impactados pela qualidade da nutrição oferecida. O hábito da alimentação saudável iniciado desde a infância ajudará a tornar o indivíduo mais apto a desenvolver todo o seu potencial, ao aprender com fluidez e atuar com liberdade.



# ALIMENTAÇÃO ATÉ OS 5 MESES

- ➔ Oferecer leite materno exclusivamente até os 6 meses.
- ➔ Nenhum outro alimento precisa ser oferecido ao bebê até esta faixa etária, tal como água, água de coco, suco, frutas, outros leites, papinha, mingau, ou verduras. O leite materno supre, sozinho, as necessidades de nutrientes como proteínas, oligossacarídeos, ácidos graxos essenciais, vitaminas e minerais, além de substâncias que irão fortalecer o sistema imunológico do bebê, como anticorpos, hormônios, glóbulos brancos e citocinas.
- ➔ A introdução precoce de outros alimentos pode ser nociva à saúde do bebê, por aumentar o risco de infecções e interferir na absorção de nutrientes como ferro e zinco, presentes no leite materno.



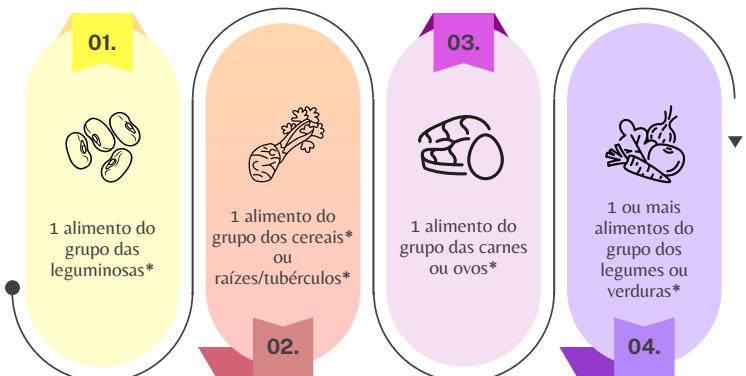
# ALIMENTAÇÃO NO 6º MÊS

- ⇒ Manter o aleitamento materno e introduzir a alimentação complementar.
- ⇒ A amamentação deve continuar até 2 anos ou mais.

## DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES AO LONGO DO DIA

CAFÉ DA MANHÃ	leite materno
LANCHE DA MANHÃ	fruta e leite materno
ALMOÇO	montagem do prato conforme figura abaixo
LANCHE DA TARDE	fruta e leite materno
JANTAR	leite materno
ANTES DE DORMIR	leite materno

## COMPOSIÇÃO DO PRATO DO ALMOÇO



\* Ver os integrantes de cada grupo de alimentos na pág. 15

# ALIMENTAÇÃO NO 6º MÊS

## ORIENTAÇÕES

- O leite materno pode ser oferecido a qualquer momento.
- Servir os alimentos separados no prato para que a criança conheça e se acostume com os diferentes gostos e texturas.
- Pode-se acrescentar um pedaço pequeno de **fruta** à refeição.
- **Frutas e legumes** devem ser raspados ou amassados e servidos sem semente.
- Evitar oferecer sucos naturais; dar preferência à **fruta** raspada ou amassada.
- Consistência: os alimentos devem ser bem amassados utilizando um garfo.
- NÃO peneirar ou liquidificar os alimentos.
- **Carnes** devem ser bem cozidas e oferecidas picadas ou desfiadas.
- Use **condimentos naturais, especiarias e ervas** para preparar e temperar os alimentos. Use quantidade mínima de sal.
- **Água** deve ser oferecida diariamente nos intervalos entre as refeições a partir do momento que o bebê começar a receber qualquer alimento que não seja o leite materno.
- NÃO oferecer refrigerantes ou bebidas açucaradas.



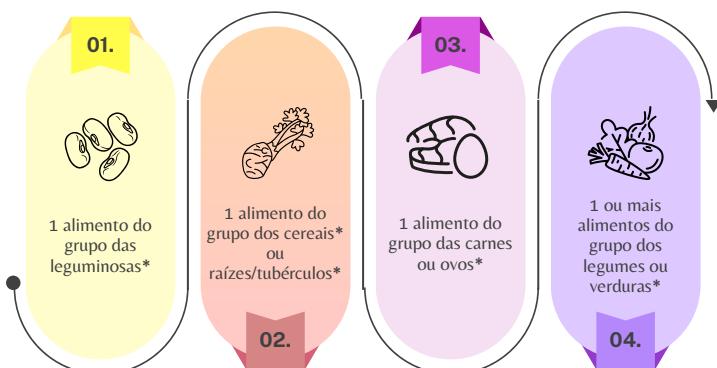
# ALIMENTAÇÃO AOS 7 E 8 MESES

- ⇒ Incluir a alimentação complementar no jantar.
- ⇒ A amamentação deve continuar até 2 anos ou mais.

## DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES AO LONGO DO DIA

CAFÉ DA MANHÃ	leite materno
LANCHE DA MANHÃ	fruta e leite materno
ALMOÇO	montagem do prato conforme figura abaixo
LANCHE DA TARDE	fruta e leite materno
JANTAR	montagem do prato conforme figura abaixo
ANTES DE DORMIR	leite materno

## COMPOSIÇÃO DO PRATO DO ALMOÇO E JANTAR



\* Ver os integrantes de cada grupo de alimentos na pág. 15

# ALIMENTAÇÃO AOS 7 E 8 MESES

## ORIENTAÇÕES

- O **leite materno** pode ser oferecido a qualquer momento.
- Servir os alimentos separados no prato para que a criança conheça e se acostume com os diferentes gostos e texturas.
- Pode-se acrescentar um pedaço pequeno de **fruta** à refeição.
- Consistência: os alimentos devem estar menos amassados do que aos 6 meses ou bem picados.
- Evitar oferecer sucos naturais; dar preferência à **fruta** raspada ou amassada e servida sem semente.
- **Carnes** devem ser bem cozidas e oferecidas picadas ou desfiadas.
- Use **condimentos naturais, especiarias e ervas** para preparar e temperar os alimentos.
- **Água** deve ser oferecida diariamente nos intervalos entre as refeições.
- NÃO oferecer refrigerantes ou bebidas açucaradas.



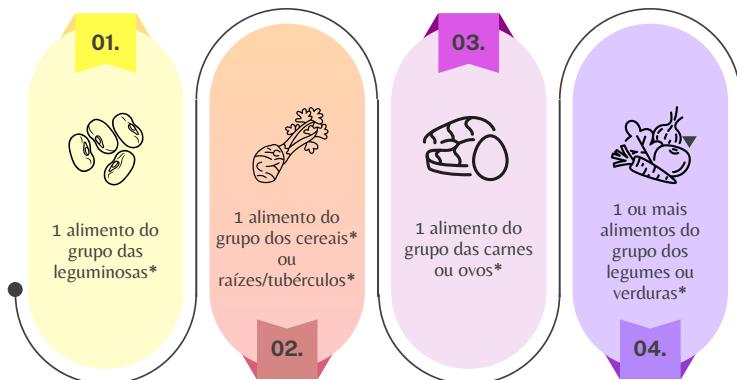
# ALIMENTAÇÃO DOS 9 AOS 11 MESES

- ⇒ A distribuição das refeições no dia é a mesma dos 7 aos 8 meses. O que muda é a consistência dos alimentos.
- ⇒ A amamentação deve continuar até 2 anos ou mais.

## DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES AO LONGO DO DIA

CAFÉ DA MANHÃ	leite materno
LANCHE DA MANHÃ	fruta e leite materno
ALMOÇO	montagem do prato conforme figura abaixo
LANCHE DA TARDE	fruta e leite materno
JANTAR	montagem do prato conforme figura abaixo
ANTES DE DORMIR	leite materno

## COMPOSIÇÃO DO PRATO DO ALMOÇO E JANTAR



\* Ver os integrantes de cada grupo de alimentos na pág. 15

# ALIMENTAÇÃO DOS 9 AOS 11 MESES

## ORIENTAÇÕES

- O **leite materno** pode ser oferecido a qualquer momento.
- Pode-se acrescentar um pedaço pequeno de **fruta** à refeição.
- Consistência: os alimentos devem ser picados e as carnes desfiadas.
- Use **condimentos naturais, especiarias e ervas** para preparar e temperar os alimentos.
- Evitar oferecer sucos naturais; dar preferência à **fruta** raspada ou amassada e servida sem semente.
- Oferecer **água** em vez de sucos, refrigerantes ou outras bebidas açucaradas.

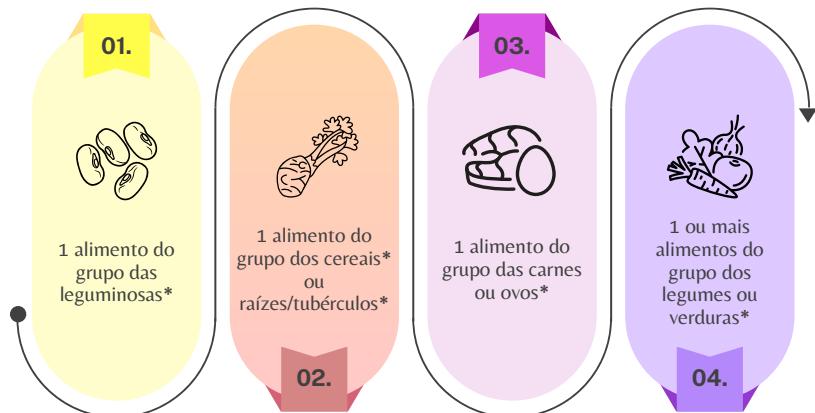


# ALIMENTAÇÃO DE 1 AOS 2 ANOS

## DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES AO LONGO DO DIA

CAFÉ DA MANHÃ	leite materno
LANCHE DA MANHÃ	fruta e leite materno OU cereal e leite materno OU raízes/tubérculos e leite materno
ALMOÇO	montagem do prato conforme figura abaixo
LANCHE DA TARDE	fruta e leite materno OU cereal e leite materno OU raízes/tubérculos e leite materno
JANTAR	montagem do prato conforme figura abaixo
ANTES DE DORMIR	leite materno

## COMPOSIÇÃO DO PRATO DO ALMOÇO E JANTAR



\* Ver os integrantes de cada grupo de alimentos na pág. 15

# ALIMENTAÇÃO DE 1 AOS 2 ANOS

## ORIENTAÇÕES

- ➡ O **leite materno** pode ser oferecido a qualquer momento.
- ➡ Pode-se acrescentar um pedaço pequeno de **fruta** à refeição.
- ➡ Consistência: oferecer os alimentos em pedaços maiores.
- ➡ Use **condimentos naturais, especiarias e ervas** para preparar e temperar os alimentos.
- ➡ Oferecer uma **fruta**, no lugar do suco natural, é mais saudável para a criança, podendo ser raspada, amassada ou picada.
- ➡ Oferecer **água** em vez de sucos, refrigerantes ou outras bebidas açucaradas.



# GRUPOS DE ALIMENTOS

## LEGUMINOSAS

Feijões de todas as cores, lentilhas, ervilhas, grãos-de-bico

## CEREAIS

Arroz parboilizado, branco ou integral; macarrão; farinhas de milho, de mandioca, de centeio ou de trigo; aveia, farinha, flocos de aveia; milho na espiga ou em grão

## RAÍZES/TUBÉRCULOS

Batata inglesa, batata doce, batata baroa, aipim (mandioca), inhame, cará

## CARNES OU OVOS

Carne bovina, aves, ovos, porco, peixes, miúdos e vísceras de animais

## LEGUMES E VERDURAS

Cenoura, beterraba, pimentão, tomate, chuchu, pepino, berinjela, agrião, espinafre, abóbora, quiabo, vagem, abobrinha, bortalha, jiló, ervilha-torta, gueroba, jurubeba, maxixe.

Alface, cebola, brócolis, espinafre, couve-flor, repolho, acelga, couve, agrião, almeirão, chicória, jambu, beldroega, taioba, ora-pro-nóbis, catalonha

## FRUTAS

Maçã, banana, mamão, goiaba, laranja, abacate, maracujá, abacaxi, uva, pêssego, morango, tangerina (mexerica ou bergamota), cereja, caju, melão, amora, pera, melancia, lima, umbu, mangaba, cajá, romã, figo, pitanga, pequi, abiu, açaí, acerola, ameixa, jaca, caqui, araçá, cupuaçu, jabuticaba, pomelo, graviola, jenipapo, carambola

## ESPECIARIAS E ERVAS FRESCAS OU SECAS

Cebolinha, manjericão, alecrim, coentro, orégano, limão, alho, cebola, salsa, louro, canela, cominho, tomilho, cravo, açafrão-da-terra, gengibre, chicória-do-pará, sálvia, cheiro-verde, chás (capim-limão, hortelã, erva cidreira, camomila, etc.)

# ALIMENTOS QUE NÃO DEVEM SER OFERECIDOS A CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

Sorvetes

Rapadura, melado, mel

Gelatinas em pó, geleias

Guloseimas (chocolates, chiclete, pirulitos, balas)

Salgadinhos de pacote, batatas chips, batata palha

Caldos industrializados, molhos prontos industrializados

Cereais matinais açucarados, farinhas cereais instantâneas

Bisnaguinhas, pães de forma, pães para hambúrguer, pão de queijo, biscoitos e bolachas doces e salgados com ou sem recheio, bolinhos

logurtes, bebidas lácteas adoçadas, achocolatados, leites fermentados, refrigerantes, refrescos em pó, bebidas com sabor de frutas ou chocolate prontas para consumo

Salsichas, empanados, produtos congelados prontos para aquecer (pizzas, lasanhas, folhados), sopas instantâneas, macarrão instantâneo, mortadela, salame, linguiça, presunto



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. 2.ed. Brasília; 2021.

WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. Geneva: World Health Organization; 2023.



Dra. Iana Pires do Amaral Carvalho  
MÉDICA DE FAMÍLIA E HOMEOPATA  
CRM-SC 20116 | RQE 14562/25334

v. 1 - jan 2025

[ianacarvalho.com.br](http://ianacarvalho.com.br)

[@ianacarvalhomed](https://www.instagram.com/ianacarvalhomed)

[contato@ianacarvalho.com.br](mailto:contato@ianacarvalho.com.br)