



## A CRIANÇA E A ALIMENTAÇÃO A PARTIR DOS 6 MESES

# COMO CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS SEMPRE QUE POSSÍVEL?



**AMAMENTE ATÉ 2 ANOS OU MAIS, OFERECENDO SOMENTE O LEITE MATERNO ATÉ OS 6 MESES DE VIDA.**

A partir dos 6 meses, o leite materno deve ser mantido, novos alimentos devem ser oferecidos e uma diversidade de cores, sabores, texturas e cheiros deve ser apresentada à criança.

**OFEREÇA A COMIDA AMASSADA QUANDO A CRIANÇA COMEÇAR A COMER OUTROS ALIMENTOS ALÉM DO LEITE MATERNO.**

A mastigação estimula o desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça.



**OFEREÇA ÁGUA POTÁVEL OU ENGARRAFADA À CRIANÇA EM VEZ DE SUCOS, REFRIGERANTES E OUTRAS BEBIDAS AÇUCARADAS.**

A água é essencial para a hidratação da criança e não deve ser substituída por nenhum líquido, como chá, suco ou água de coco, muito menos refrigerante ou outras bebidas açucaradas.

**CUIDE DA HIGIENE EM TODAS AS ETAPAS DA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA E DA FAMÍLIA.**

Quando a criança for comer, lave as mãos dela e as suas.



**PRESTE ATENÇÃO AOS SINAIS DE FOME E SACIEDADE DA CRIANÇA E CONVERSE COM ELA DURANTE A REFEIÇÃO.**



**A PARTIR DOS 6 MESES DE VIDA, COMECE A OFERECER PARA A CRIANÇA ALIMENTOS NATURAIS OU MINIMAMENTE PROCESSADOS COMO FRUTAS E VERDURAS, ALÉM DO LEITE MATERNO.**

Sabores, texturas, cheiros e cores dos alimentos são parte essencial na evolução da mastigação e no desenvolvimento como um todo.

**NÃO OFEREÇA AÇÚCAR, NEM PRODUTOS QUE CONTENHAM AÇÚCAR À CRIANÇA ATÉ 2 ANOS DE IDADE.**

O consumo de açúcar não é necessário e causa danos à saúde como cáries, obesidade ainda na infância e, na vida adulta, pode levar a doenças crônicas, como diabetes.



**EVITE OFERECER ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA A CRIANÇA.**

Biscoitos, salgadinhos, macarrão instantâneo e outros são pobres em nutrientes e podem conter muito sal, gordura e açúcar, além de aditivos, como adoçantes, corantes e conservantes.

