



HÁBITOS Saudáveis



APOIO:



Como promover a educação alimentar durante a introdução de alimentos

Os pais podem fazer a diferença na vida dos filhos já nos primeiros dias de nascimento do bebê por meio do leite materno, responsável por suprir todas as necessidades nutricionais até os seis meses de idade. A seguir, confira dez dicas para uma alimentação saudável propostas pelo Ministério da Saúde/Organização Pan-Americana da Saúde e defendidas também pela Sociedade Brasileira de Pediatria:

- 1 – Aleitamento materno exclusivo até os 6 meses – sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.
- 2 – A partir dos 6 meses de idade, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais. É fundamental contar com o apoio do pediatra nesse período.
- 3 – Ainda após os 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia se a criança receber leite materno e cinco vezes ao dia se estiver desmamada.
- 4 – A alimentação complementar deverá ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando sempre a vontade da criança.
- 5 – A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida com colher; começar com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.
- 6 – Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é, também, colorida.
- 7 – Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
- 8 – Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida.
- 9 – Cuidar da higiene no preparo e no manuseio dos alimentos, garantindo armazenamento e conservação adequados.
- 10 – Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.