



Recomendações Nutricionais para crianças a partir dos 06 meses

- A partir dos 06 meses, introduzir de forma lenta e gradual, outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais;
- Se a criança estiver em aleitamento materno, oferecer à criança alimentos complementares três vezes ao dia; se estiver desmamada, cinco vezes ao dia;
- A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher, iniciar com consistência pastosa (papas e purês);
- Os alimentos devem ser cozidos em pouca água e amassados com o garfo, nunca liquidificados ou peneirados;
- Peixes e ovos (que devem ser muito bem cozidos) e queijos são introduzidos na alimentação da criança entre os 06 e 09 meses, a fim de diversificar a dieta;
- Ofereça bolachas, pães ou torradas e frutas como a banana (auxiliam na ruptura gengival durante o processo de dentição inicial);
- Ofereça à criança alimentos variados, como sucos de frutas e papas de frutas ou de legumes com macarrão, em vez de mingaus à base de açúcar e amido tipo "maisena", que é obtido do refino do milho;
- O óleo vegetal deve ser usado em pequena quantidade;
- As frutas devem ser oferecidas após os seis meses de idade, preferencialmente sob a forma de papas, sempre em colheradas;

- Os sucos naturais podem ser usados preferencialmente após as refeições principais, e não em substituição a elas, em uma quantidade pequena;
- Nos intervalos é preciso oferecer água tratada, filtrada ou fervida para a criança;
- Utilizar alimentos regionais (arroz, feijão, batata, aipim, legumes, frutas, carnes);
- A carne deve fazer parte das refeições desde os seis meses de idade;
- Utilizar miúdos uma vez por semana, especialmente fígado de boi, pois são fontes importantes de ferro;
- Crianças que recebem outro leite que não o materno devem consumir no máximo 500 ml por dia;
- O consumo de mel deve ser evitado no primeiro ano de vida. Apesar de suas excelentes propriedades medicinais e de seu valor calórico, tem sido implicado em fonte alimentar que pode conter esporos de *Clostridium botulinum*.

Martha Carvalho
Nutricionista
CRN5 3481/P