



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NOS PRIMEIROS DOIS ANOS DE VIDA:

- ➔ Dar somente leite materno até os seis meses de idade, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.
- ➔ A partir de seis meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.
- ➔ Após os seis meses, oferecer alimentação complementar (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.
- ➔ A alimentação complementar deverá ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.
- ➔ 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.
- ➔ Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é, também, uma alimentação colorida.
- ➔ Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
- ➔ Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.
- ➔ Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.
- ➔ Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo a sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

Fonte: Ministério da Saúde



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

RECEITA PARA ESTIMULAR A INTRODUÇÃO DE FRUTAS NA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS:

GELADINHO NATURAL DE FRUTAS:

INGREDIENTES:

1 Litro de água ou água de coco;
500g das frutas de sua preferência (abacaxi, goiaba, laranja, manga, morango, etc.);

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador a fruta com a água ou água de coco. Você pode adequar a quantidade de água para fazer o suco mais ou menos concentrado, mas atenção para que não fique muito aguado ou muito grosso. Em seguida coloque o suco nos saquinhos de geladinho e leve ao freezer para congelar.

Você pode fazer combinações como: abacaxi com hortelã, morango com laranja, etc.

Dica: Caso não tenha os saquinhos de geladinho, pode ser congelado também em forminhas de gelo ou copinhos plásticos e servir como sorvete de frutas, podendo ser deixado pequenos pedaços da fruta no meio, mantendo desta forma, ainda mais nutrientes.

