

Alimentação da Criança

Do nascimento aos 5 anos de idade, a criança tem um crescimento muito rápido e a alimentação é fator essencial para ela se desenvolver com saúde.



MINISTÉRIO DA SAÚDE
INAN/PROGRAMAS BÁSICOS
SNABS/DIVISÃO NACIONAL DE
EDUCAÇÃO E SAÚDE

MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA
E ASSISTÊNCIA SOCIAL –
INAMPS



UNICEF



AÇÕES BÁSICAS NA ASSISTÊNCIA INTEGRAL À SAÚDE DA CRIANÇA

A alimentação é muito importante na vida da criança, porque a criança bem alimentada:

- cresce e ganha peso sem problemas;
- custa a ficar doente;
- quando adoecer, sara mais depressa;
- fica esperta e feliz.



O leite materno é um alimento completo para a criança até 6 meses de idade. Além de ser o alimento ideal, protege o bebê contra doenças.

Não existe leite materno fraco.

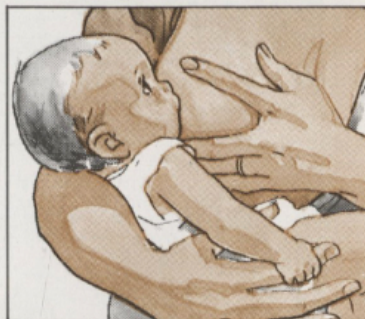
Quanto mais a criança mamar, mais leite a mãe terá.

A criança deve mamar nos dois seios:

- assim que nasce;
- sempre que tiver fome;
- pelo tempo que ela quiser.

Antes de cada mamada, a mãe deve lavar as mãos.

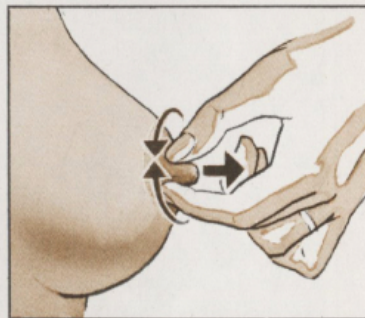
As mamas devem estar limpas.



Se a mãe tem o bico do seio chato ou curto, ela precisa fazer massagem, uma vez ao dia, desde a gravidez:

- puxando o bico do seio para fora, várias vezes;
- fazendo pressão no bico do seio para cima, para baixo, para os lados.

No caso de rachaduras e outros problemas com o seio, a mãe deve procurar orientação no serviço de saúde.



Às vezes, a criança prematura tem menos força para sugar.

Ela precisa sugar os dois seios e, às vezes, completar a mamada tomando leite materno na colherzinha. Também a mãe que trabalha fora poderá tirar seu leite para ser dado à criança na colherzinha, enquanto ela estiver fora.

Quando estiver no trabalho, esvaziar os seios a cada 2 ou 3 horas, ajuda o leite a não secar.

O pessoal de saúde pode ajudar com orientação e informação adequadas.



O leite pode diminuir ou desaparecer, mas ele volta se a criança:

- sugar sempre que tiver fome;
- mamar pelo tempo que ela quiser;
- sugar nos dois seios a cada mamada.

Se, mesmo assim, a criança continuar com fome, completar algumas mamadas com leite de vaca na colherzinha.

Se a criança não voltar a pegar o peito, procurar orientação no serviço de saúde.



A partir dos 6 meses, a criança deve comer também alimentos preparados para a família.

Começar com uma refeição por dia, dando alimentos bem amassados, com colherzinha.

Aos poucos, dar alimentos sem amassar.

Dar água entre as refeições.

Dar fruta. As frutas são ricas em vitaminas e toda fruta tem vitamina C.

E continuar dando de mamar.



A refeição certa deve combinar 3 ou mais alimentos.

Por exemplo:

Feijão	+ batata	+ verdura
Arroz	+ feijão	+ peixe
Arroz	+ verdura	+ carne
Soja	+ mandioca	+ verdura
Feijão	+ angu	+ fígado
Inhame	+ verdura	+ ovo

A BOA COMBINAÇÃO DOS ALIMENTOS FAZ A REFEIÇÃO MAIS FORTE E NUTRITIVA.

