

# 10 passos

## da alimentação saudável



**crianças  
de 0 a 2 anos**



**MINISTÉRIO  
DA SAÚDE**



# Os dez passos da alimentação saudável para crianças menores de dois anos

1



Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.

2



Aos seis meses, oferecer outros alimentos de forma lenta e gradual, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.

6



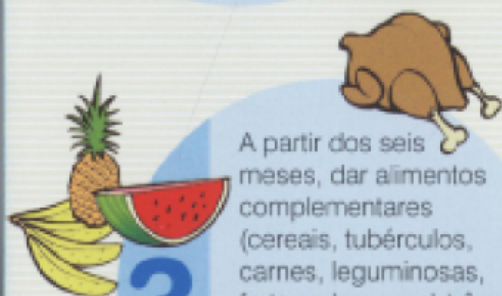
Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

7



Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

3



A partir dos seis 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.



8



Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.

4



A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.

5



Alimentação complementar deve ser pastosa desde o início e oferecida de colher. Começar com papas e purês. Aos poucos, aumentar a consistência até chegar à alimentação regular da família.

9



Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos, garantir o seu 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.