



Os **10 passos**
para alimentação
e hábitos saudáveis

Do nascimento até os 2 anos de idade

Apresentação

Olá!

Neste material, você vai encontrar informações importantes e muitas dicas para garantir uma alimentação saudável para os bebês até os 2 anos de idade.

Você sabia que é até os 2 anos que a criança adquire o gosto por alimentos saudáveis que pode durar pela vida toda?

Tudo começa bem se a criança só recebe leite materno durante os seis primeiros meses de vida. Nesse período, o leite materno é tão rico e completo que nem água ou outro tipo de líquido deve ser oferecido. Só o peito! Além disso, a amamentação fortalece o vínculo entre a mãe e o bebê e promove o melhor desenvolvimento do cérebro.

A partir do sexto mês, o bebê precisa receber outros alimentos saudáveis. Todo alimento que nasce na terra ou dá em árvores é saudável. Mas é importante continuar amamentando a criança até os 2 anos de idade.

E já começando por uma dica muito importante: **durante os dois primeiros anos de vida, nada de açúcar!**

Queremos ver todas as crianças bem alimentadas, saudáveis e desenvolvendo todo o seu potencial.

Um abraço,

Equipe do UNICEF no Brasil

Ficha Técnica

Realização

UNICEF

Fundo das Nações Unidas para a Infância

Representante do UNICEF no Brasil

Florence Bauer

Representante adjunta do UNICEF no Brasil

Esperanza Vives

Chefe de Saúde e HIV/Aids do UNICEF no Brasil

Cristina Albuquerque

Chefe de Comunicação e Parcerias do UNICEF no Brasil

Michael Klaus

Chefe do Território do Semiárido do UNICEF no Brasil

Robert Gass

Chefe do Território da Amazônia do UNICEF no Brasil

Anyoli Sanabria López

Coordenação geral

Cristina Albuquerque

Coordenação editorial

Cristina Albuquerque

Elisa Meirelles Reis

Paulo Henrique Alves

Produção de conteúdo

Márcia Vitolo

Projeto gráfico e diagramação

Via Design

Ilustrações

Bruno Anselmo

Adaptação para o digital

Mariana Cristina Zampieri

Escritório da Representante do UNICEF no Brasil

SEPN 510, Bloco A - 2º andar

Brasília, DF - 70750-521

Caixa Postal: 08584 - CEP 70312-970

Telefone: (61) 3035 1900

brasil@unicef.org

www.unicef.org.br

www.facebook.com/unicefbrasil

www.twitter.com/unicefbrasil

www.instagram.com/unicefbrasil

www.youtube.com/unicefbrasil

PASSO

1

Amamentação

Só leite materno nos primeiros seis meses.

DICA 1

Apontar a mama para o nariz do bebê. Assim, o bebê vai abrir a boca e mamar bem, sem machucar o peito.



Mensagem chave: O leite materno tem tudo de que o bebê precisa até os 6 meses. Quando o bebê recebe só leite materno, não precisa consumir chá, sucos ou água. O leite materno já contém a água que o bebê necessita, mesmo em locais muito quentes.

**DICA 2**

Há várias posições para amamentar. A mãe pode escolher a melhor para ela e o bebê.



O leite materno é poderoso

DICA 3

Bebê dormindo ou com sono não mama. Geralmente o bebê acorda quando está com fome. Amamente sem horários, sem marcar por quanto tempo ele mama. Ele sabe!

DICA 4

A mãe que amamenta é que precisa beber muuuita água!!!!!!!

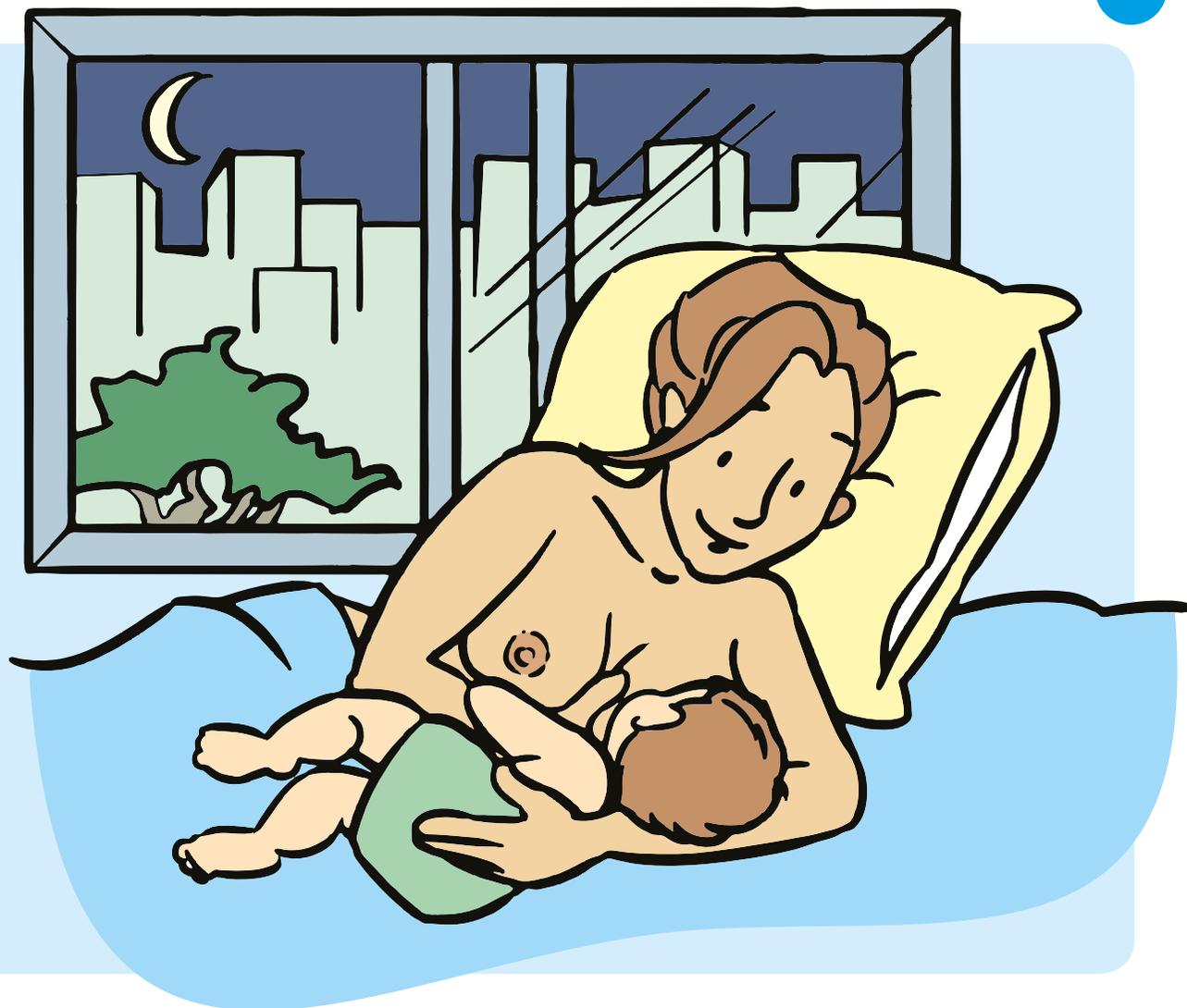


DICA 5

Durante a mamada, o leite que sai primeiro tem mais água e o que sai no final sustenta mais.

DICA 6

Deixe o bebê mamar bastante em cada mama e, se ele dormir, na próxima mamada ele mama no outro peito. Assim, o bebê vai ficar mais satisfeito e dormir mais.



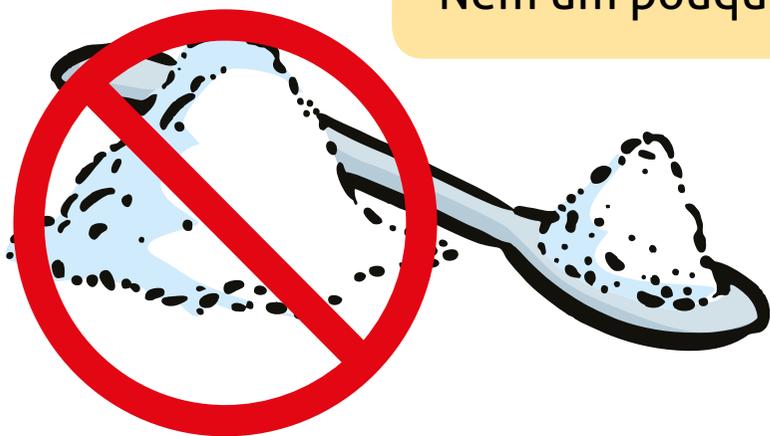
Mensagem-chave: *A criança que só mama no peito até o sexto mês cresce, tem mais saúde, adoece menos e desenvolve melhor o cérebro.*

PASSO
2

Não oferecer açúcar

DICA 1

Não ofereça nada com açúcar, mel ou melado ao bebê. Nem um pouquinho!

**DICA 2**

O açúcar no chá ou em outro líquido vai atrapalhar o aleitamento materno e pode deixar o bebê mais agitado.

DICA 3

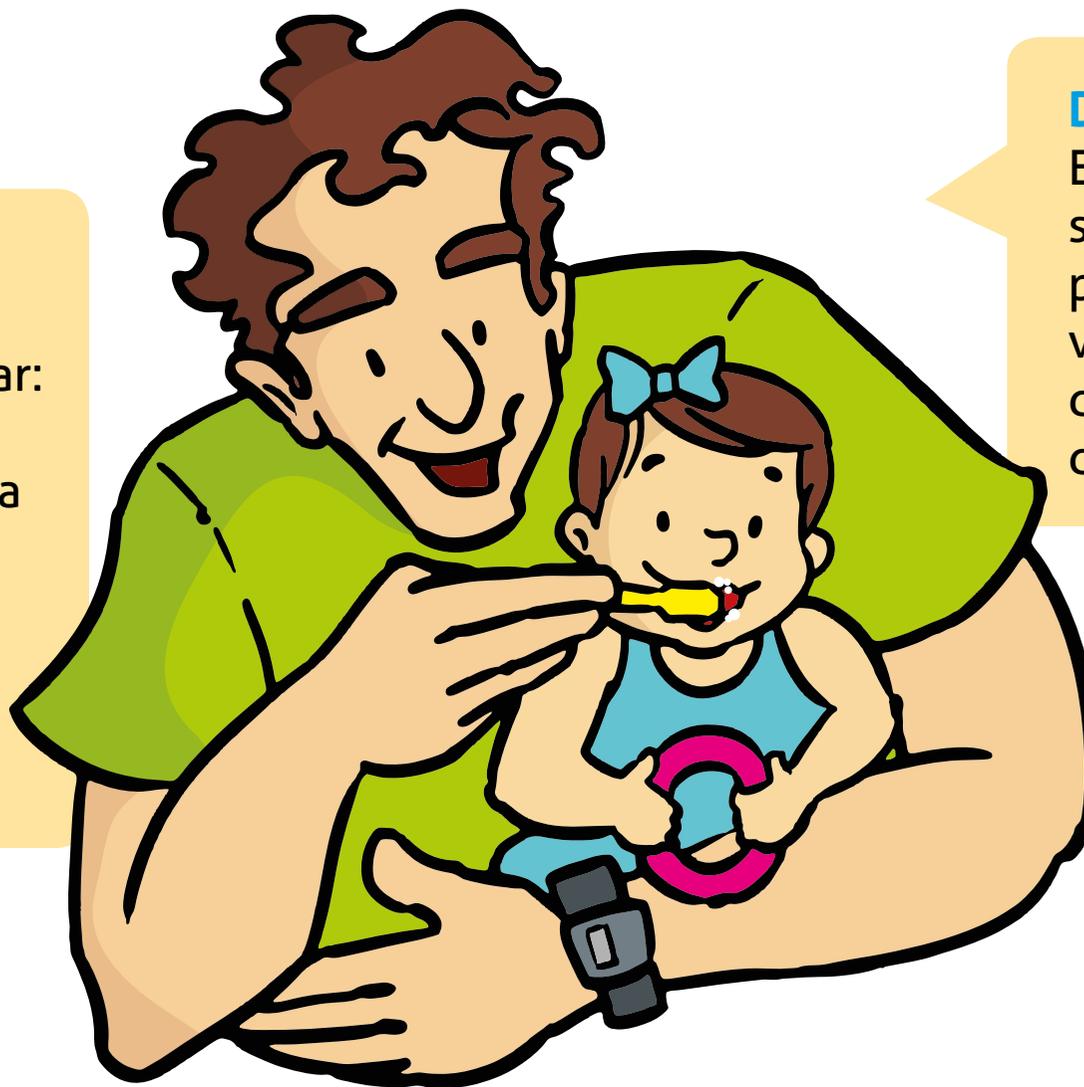
O mel não pode ser oferecido no primeiro ano de vida, pois pode conter bactérias perigosas para o bebê. Após o primeiro ano de vida, deve ser evitado, pois é muito doce.

O leite materno tem vários sabores. A alimentação saudável da mãe durante a amamentação ajuda na formação dos hábitos alimentares da criança.



DICA 4

As bactérias da cárie adoram açúcar: com açúcar, a bactéria cresce, fica forte e consegue furar o dente. Por isso, nada de açúcar antes dos 2 anos!

**DICA 5**

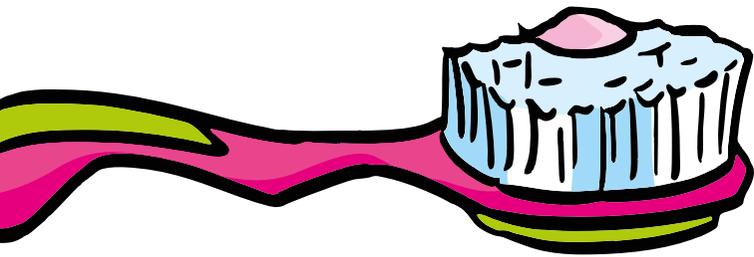
Escove os dentes de seu filho duas vezes por dia. Uma dessas vezes tem que ser de noite, antes de dormir.

Mensagem-chave: O bebê que experimenta açúcar nos primeiros dois anos vai ter maior preferência por doces e alimentos não saudáveis por toda a vida.

DICA 6

Pasta de dente é importante:

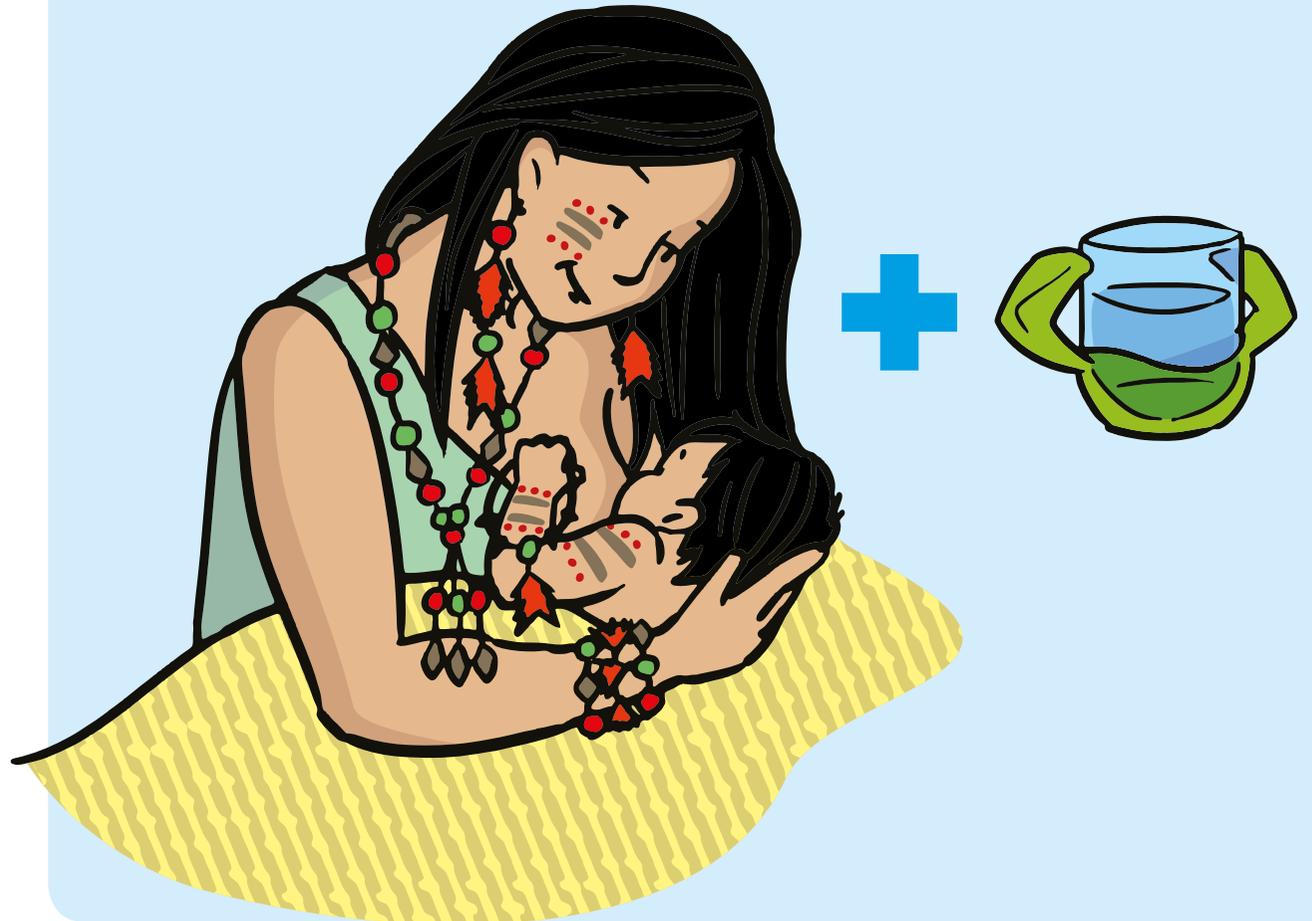
- ★ Pode até usar a pasta com flúor (pode ser a mesma pasta da família).
- ★ Quantidade de pasta com flúor: tamanho de um grão de arroz.

**Mensagem-chave:**

Cuidar dos dentes do bebê desde o início garante dentes saudáveis e sorriso lindo para toda a vida.

PASSO**3**

*Sexto mês de vida,
momento para
novos alimentos*



DICA 1

A partir dos 6 meses, além de o leite materno, oferecer uma fruta pela manhã, o almoço (legumes, frango ou peixe ou carne) e outra fruta pela tarde.

6º mês

Lanche da manhã
fruta



Almoço
ex.: arroz,
carne e cenoura



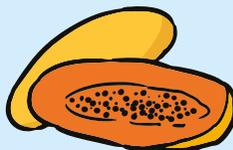
Lanche da tarde
fruta

7º mês

Lanche da manhã
fruta



Almoço
ex.: batata,
peixe, couve



Lanche da tarde
fruta



Jantar
ex.: arroz, abobrinha
e frango

DICA 2

A partir dos 7 meses, incluir o jantar (legumes, frango ou peixe ou carne)

Mensagem-chave:
A alimentação oferecida ao bebê depois dos 6 meses deve ser composta de arroz, feijões, raízes, verduras, legumes, carnes, ovo, frutas. Mas é importante continuar amamentando a criança até os 2 anos.

Da alimentação de bebê para a alimentação da família



Dos 8 aos 12 meses

Aos poucos, passar para a alimentação da família, desde que tenha pouco sal, temperos e óleo.

Dos 12 aos 24 meses

Alimentação da família com preparações caseiras feitas com alimentos e temperos naturais. Continuar usando pouco óleo e sal.

DICA 3

Estimular o bebê a comer alguns alimentos com as mãos.

**DICA 4**

Estimular o bebê a comer sozinho com a colher.

Mensagem-chave: Para o bebê ter hábitos alimentares saudáveis, a alimentação da família tem que ser saudável.

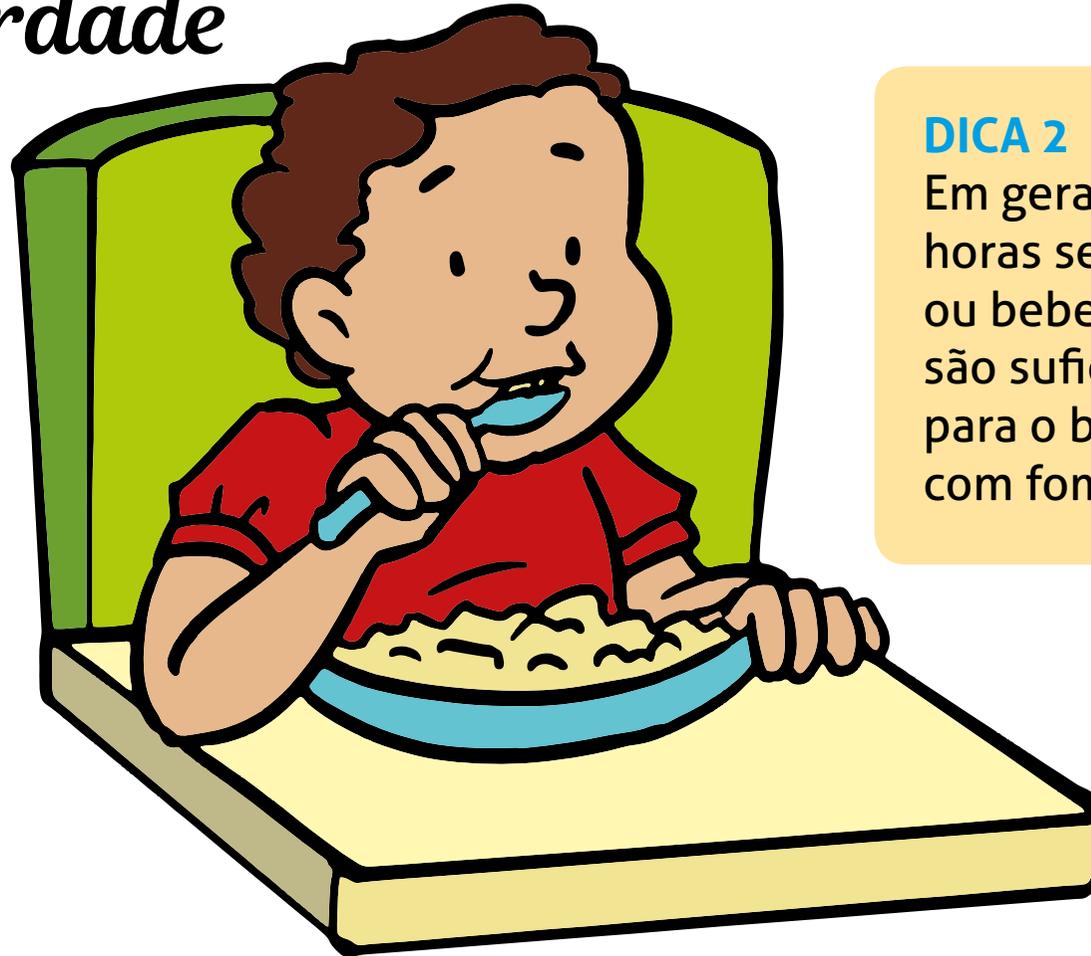
PASSO

4

Criança com fome come comida de verdade

DICA 1

A que horas dar a refeição?
Na hora em que o bebê estiver com fome!



DICA 2

Em geral, duas horas sem comer ou beber nada são suficientes para o bebê ficar com fome.

Mensagem-chave: Oferecer as frutas e as refeições (almoço e jantar) no momento em que o bebê mostrar sinais de fome. Dessa forma, ele vai comer quantidades suficientes para ter todas as vitaminas de que precisa para crescer.

Não substitua a refeição; ofereça-a mais tarde

DICA 3

Se o bebê se recusar a comer a refeição, não insista, ofereça novamente mais tarde.

No começo, os bebês comem pouco! Por isso, continuar amamentando é tão importante.



**DICA 4**

Aos 12 meses, o bebê tem que comer em cada refeição (almoço e jantar) aproximadamente 10 colheres das de sopa de comida. Essa quantidade vai garantir a energia e vitaminas de que ele precisa para crescer saudável.

DICA 5

Comida caseira é do que o bebê precisa para crescer saudável.

Mensagem-chave: Não substitua as refeições (almoço e jantar) por mingaus, biscoitos, sucos, refrigerantes, doces, iogurtes, bolos, bebidas açucaradas ou alimentos em mamadeiras.

PASSO
5

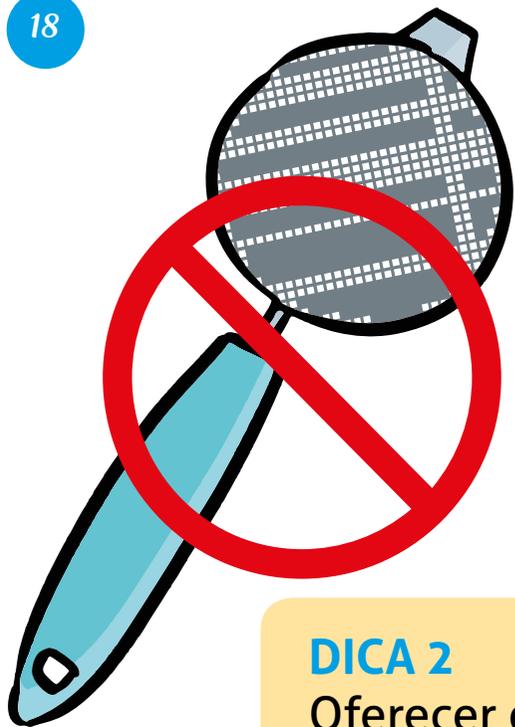
Estimular o bebê a mastigar

A mastigação vai fortalecer a bochecha do bebê, ajudar na formação dos dentes e no desenvolvimento da fala.

DICA 1
A refeição do bebê tem que ser espessa, nada de caldos ou sopas ralas.



Mensagem-chave: Se o bebê aprende a mastigar cedo, ele vai aceitar a alimentação da família com facilidade.

**DICA 2**

Oferecer os alimentos amassados. Nunca passe no liquidificador ou na peneira.



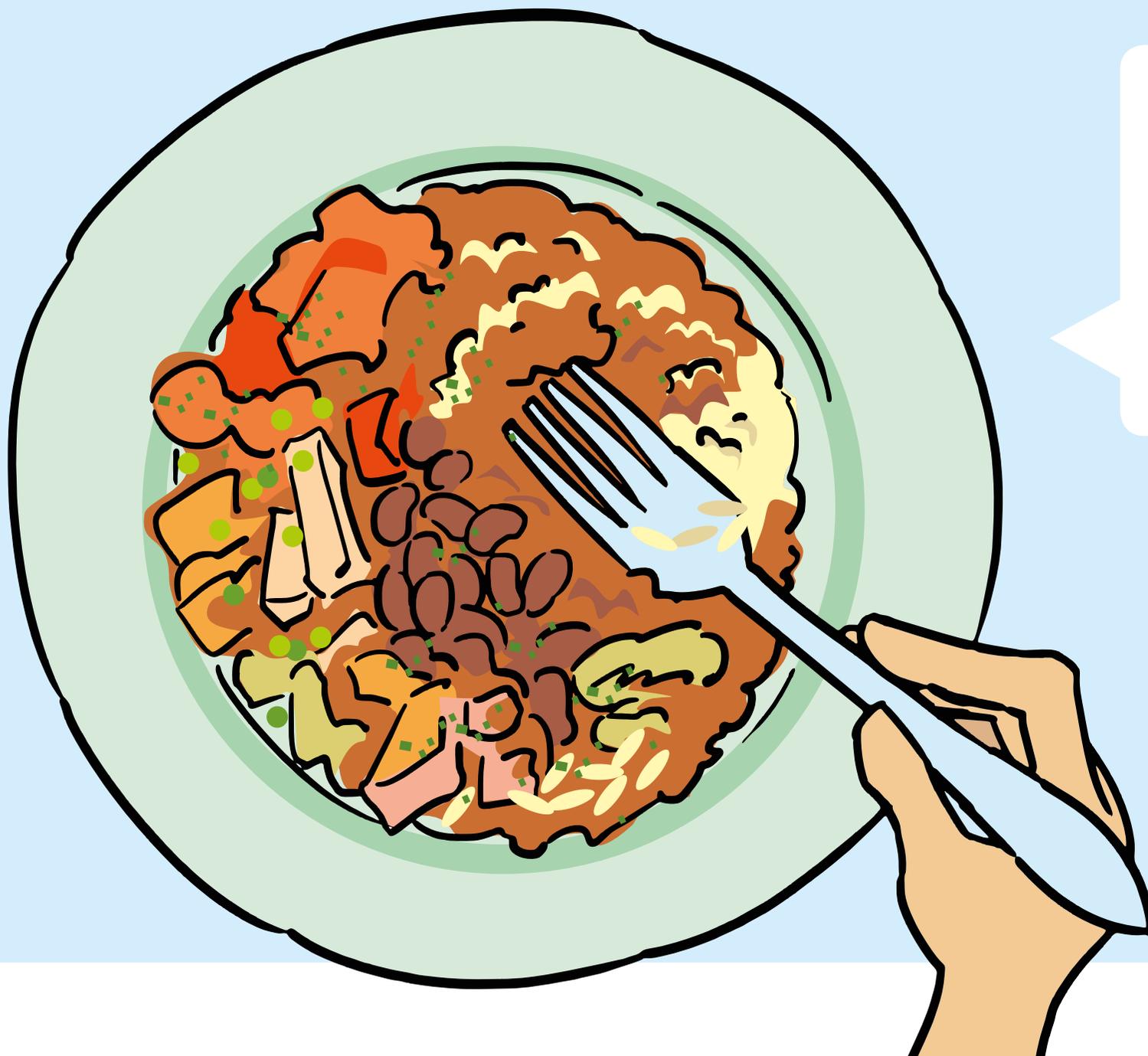
Como oferecer as refeições

DICA 3

Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com garfo.

DICA 4

As refeições com carnes e peixes bem cozidos e desfiados ajudam a deixar os bebês livres de anemia e mais inteligentes.



DICA 5

A partir dos 9 meses, a criança já consegue mastigar alimentos de consistência igual à da família.

Mensagem-chave:
Mesmo sem dentinhos, os bebês conseguem esmagar e engolir os alimentos.

PASSO
6

Oferecer alimentos saudáveis: grãos, raízes, carnes, frutas e verduras

DICA 1

Ofereça comida de panela feita com alimentos de verdade, como: arroz, feijão, lentilha, batata, batata-doce, quiabo, cará, couve-flor, inhame, abóbora, jerimum, abobrinha, cenoura, beterraba, folhas verdes, peixe, carne, frango, fígado de boi e de galinha.

Mensagem-chave: Alimentos com muito sal, gordura, açúcar e corantes fazem mal para a saúde de qualquer pessoa, principalmente para a dos bebês.



DICA 2

Não ofereça:



Alguns exemplos de almoço e jantar para o bebê

- ✓ Macaxeira (aipim), peixe, abóbora
- ✓ Arroz, feijão, quiabo
- ✓ Fubá, carne, folha verde
- ✓ Cará, galinha, folha verde
- ✓ Arroz, ovo, abobrinha
- ✓ Tapioca, peixe, ervilha
- ✓ Batata, fígado, maxixe
- ✓ Macarrão, carne, cenoura
- ✓ Batata, peixe, pupunha

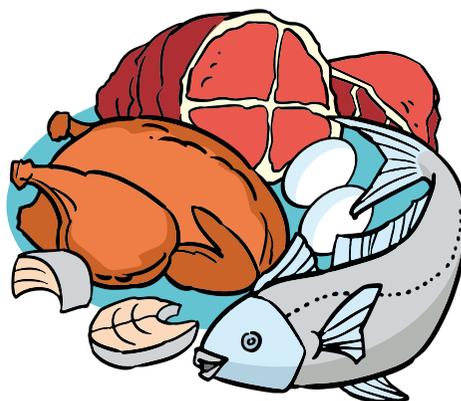
Regra dos três:

Um alimento de cada grupo nas refeições (almoço e jantar)



GRUPO 1

Arroz, macaxeira, ariá, batatas, cará, inhame, macarrão, fubá, farinha de milho, farinha de mandioca, batata-baroa, batata-doce, tapioca.



GRUPO 2

Peixe, carne de boi, carne de porco, galinha, ovo, feijões, grão-de-bico, lentilha, algaroba, fígado, miúdos, sorgo.



GRUPO 3

Abóbora, cenoura, beterraba, quiabo, folhas verdes, abobrinha, ervilha torta, chuchu, couve-flor, pupunha, caruru, alfavaca, jambu.

DICA 3

Ao preparar as refeições, usar um alimento de cada grupo. As possibilidades são muitas! Veja alguns exemplos e faça outras combinações, de acordo com os alimentos da sua região.

PASSO
7

Verduras, legumes e frutas

**DICA 1**

Escolher os alimentos de diferentes cores para preparar a refeição do bebê.

DICA 2

Se o bebê não aceitar bem um determinado alimento, não se preocupe, oferecer novamente em outro dia.

DICA 3

Variar as verduras, os legumes e as frutas garantem as vitaminas de que o bebê precisa.

Use o colorido dos alimentos para a refeição ficar divertida

DICA 4

Leve o bebê para a feira ou o mercado e mostre as maravilhas da natureza. Aproveite para conversar e dizer o nome dos alimentos e suas cores.



Mensagem-chave: *Todas as verduras e frutas podem ser consumidas! O que você encontra em sua comunidade? O bebê pode comer de tudo que nasce na terra e dá em árvores.*

**DICA 5**

Nos intervalos, além de frutas podem ser oferecidos batata-doce, macaxeira (aipim), jerimum (abóbora) amassados ou em pedaços.

Mensagem-chave: É até os 2 anos que a criança adquire o gosto por alimentos saudáveis que pode durar pela vida toda.

PASSO
8

Antes dos 2 anos, nada de doces, biscoitos, salgadinhos, café, refrigerantes ou gelatina

DICA 1

Não ofereça refrigerantes mesmo após os 2 anos!

Mesmo após os 2 anos, evitar todos esses produtos.

DICA 2

Olhe os ingredientes do rótulo. Se houver açúcar, não ofereça ao bebê.

DICA 3

Se o bebê estiver de olho num doce, ofereça uma fruta.



Formação dos hábitos alimentares saudáveis

DICA 4

Não ofereça alimentos com açúcar, muito sal ou muita gordura para as crianças experimentarem, pois o "gosto" está em formação.

A oferta desses alimentos atrapalha o consumo de alimentos nutritivos como verduras, legumes e frutas.



Mensagem-chave: Garantir a saúde do bebê com alimentos saudáveis é responsabilidade da família.

Mensagem-chave:

Os primeiros dois anos de vida são fundamentais para o desenvolvimento da criança e de hábitos alimentares saudáveis.

DICA 5

Na hora das refeições, televisão e celular desligados! Conversar com o bebê enquanto ele se alimenta estimula o cérebro.



PASSO
9

Lave bem as mãos, os alimentos e os utensílios

DICA 1

Lavar bem as mãos antes de pegar no bebê e preparar os alimentos.

DICA 2

Lavar as mãos do bebê também.

Mensagem-chave:

A limpeza dos alimentos, utensílios e das mãos evitam doenças como a diarreia.



**DICA 3**

Lavar bem todos os alimentos antes de preparar as refeições.

DICA 4

Lavar bem todos os utensílios de preparo das refeições dos bebês.

Mensagem-chave: A mamadeira e a chupeta podem ser objetos para a criação de germes. Além disso, beber água no copo ajuda no desenvolvimento do bebê.

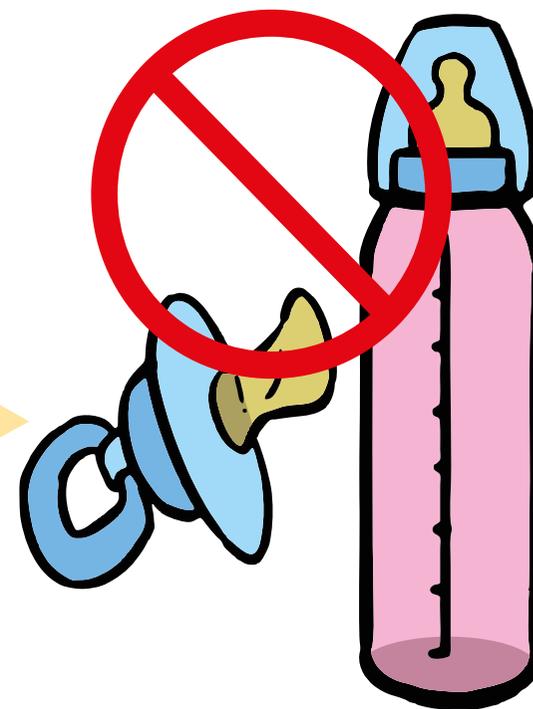
A higiene é muito importante para o bebê

DICA 5

A água deve ser tratada:
filtrada e fervida.

DICA 6

Não usar
mamadeiras
para dar água.
Usar um copo.



DICA 7

Sobras de
alimentos do
prato não devem
ser guardadas e
nem oferecidas
novamente.

*Agora que o bebê
está consumindo
outros alimentos,
tem que tomar
água.*



PASSO
10

Bebê ativo é bebê saudável e feliz

DICA 1

Deixar o brinquedo perto para o bebê se movimentar e alcançá-lo.

DICA 2

Utilizar uma bola para despertar o gosto pelo esporte, pelo exercício físico e por atividades ao ar livre, de preferência em companhia de outras crianças.

DICA 3

Levar para passear, mesmo que caminhe com auxílio.



**DICA 4**

Crianças de até 2 anos não devem assistir à televisão. Depois dos 2 anos, somente duas horas por dia.

DICA 5

Empilhar objetos também ajuda no desenvolvimento

**DICA 6**

Imitar os movimentos do bebê vai estimular o desenvolvimento cerebral dele.

Mensagem-chave: Os hábitos saudáveis se iniciam nos primeiros dois anos de vida, por isso, o bebê deve ser estimulado a ser ativo para crescer esperto e saudável.

É importante saber: bebê acima do peso não significa bebê saudável

Bebês acima do peso depois dos 6 meses podem se tornar crianças gordinhas e até adolescentes obesos!



Mensagem-chave: *A obesidade depois que se instala é muito difícil resolver. Vamos prevenir.*



Nem muito, nem pouco! Acompanhe no serviço de saúde o ganho de peso do bebê e veja se o profissional de saúde anotou os dados na caderneta da criança.

Os **10 passos**
para alimentação
e hábitos saudáveis

Do nascimento até os 2 anos de idade

Realização



Parceria estratégica

