

# Importância do aleitamento materno e da introdução alimentar adequada para bebês



Nutricionista:  
Angélica Ozório Linhares

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- o Começar a vida com uma alimentação saudável é um dos passos mais importantes para promover o bem estar físico, mental e social das crianças.
- o SAÚDE → base para toda a vida.
- o É objetivo de toda mãe e pai ou responsável.

**ALIMENTAÇÃO é, acima de tudo, um gesto de amor e de carinho.  
Inicia na gravidez!**





*Gravidez*  
270 DIAS

+



*0 a 12 meses*  
365 DIAS

+



*1 a 2 años*  
365 DIAS

=



**1000  
DIAS**



“Primeiros dois anos de vida representam a **janela da oportunidade para promoção do crescimento adequado**, pois prejuízos nesse período vão ser refletidos ao longo da vida.”

Victora et al. (2010)

# ALIMENTAÇÃO NOS PRIMEIROS 1000 DIAS

- o **1.** Gravidez
- o **2.** 0 a 6 meses
- o **3.** 6 aos 12 meses
- o **4.** 12 aos 24 meses

**Diferentes fases de  
crescimento e  
desenvolvimento**



- o Documento do Ministério da Saúde alinhado ao Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014.
- o Responde às transformações sociais e às mudanças nas práticas alimentares ocorridas nos últimos anos.
- o Publicado em novembro de 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR PARA  
CRIANÇAS BRASILEIRAS  
MENORES DE 2 ANOS

Brasília - DF  
2019

DISTRIBUIÇÃO  
VENDA PROIBIDA  
GRATUITA

- o LEITE MATERNO: O 1º ALIMENTO
- o CONHECENDO OS ALIMENTOS
- o ALIMENTAÇÃO A PARTIR DOS 6 MESES



MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR PARA  
CRIANÇAS BRASILEIRAS  
MENORES DE 2 ANOS

Brasília - DF  
2019

DISTRIBUIÇÃO  
VENDA PROIBIDA  
GRATUITA

# LEITE MATERNO: O 1º ALIMENTO



# LEITE MATERNO E AMAMENTAÇÃO

- o Único: adaptado às suas necessidades
- o Inigualável
- o Produzido naturalmente
- o Anticorpos e outras substâncias que protegem contra infecções comuns
- o Promove saúde e afeto para a mãe e para a criança
- o Amamentar é um direito da mãe e ser amamentada é um direito da criança. → Necessita de apoio!



AMAMENTAÇÃO NA PRIMEIRA HORA DE VIDA

AMAMENTAÇÃO **EXCLUSIVA** até os 6 meses!

AMAMENTAÇÃO por 2 anos ou mais!

AMAMENTAÇÃO **EXCLUSIVA** até os 6 meses!

→ A oferta de alimentos antes dos 6 meses aumenta o risco de a criança ficar doente e pode prejudicar a absorção de nutrientes importantes existentes no leite materno, como o ferro e o zinco.

→ Respeitar a maturidade da criança.

## **Por que amamentar é tão importante?**

**Porque faz bem à saúde da criança.**

- Protege contra infecções e diminui a gravidade da doença.
- Previne asma, diabetes e obesidade.
- Favorece o desenvolvimento físico, emocional e a inteligência.

## **Por que amamentar é tão importante?**

**Porque faz bem à saúde da criança.**

→ Movimentos com a boca e com os músculos do rosto irão ajudar na respiração, mastigação, fala, alinhamento dos dentes e para engolir.

## Por que amamentar é tão importante?

### Porque faz bem à saúde da mulher.

- Auxilia na prevenção de algumas doenças da mulher: câncer de mama, de ovário e de útero e ainda diabetes tipo 2.
- Aumenta o intervalo entre os partos.
- Faz bem à saúde mental da mulher.

## Por que amamentar é tão importante?

**Porque promove o vínculo afetivo.**

→ A amamentação é um ato de interação profunda entre a mulher e a criança.





## **Por que amamentar é tão importante?**

### **Porque é econômico.**

- É produzido pela própria mulher.
- Não exige preparo, economia de tempo, água e gás.
- Criança não amamentada adoece mais.

## Por que amamentar é tão importante?

### Porque faz bem à sociedade.

- Adoecem menos e apresentam menos chance de desenvolver doenças no futuro.
- Crianças doentes fazem com que as mães e cuidadores percam dias de trabalho.
- Crianças amamentadas têm maiores chances de alcançar o seu potencial máximo de inteligência, adultos com maior capacidade para o trabalho.

## Por que amamentar é tão importante?

### Porque faz bem ao planeta.

- Amamentação contribuiu efetivamente para a sustentabilidade ambiental e segurança alimentar e nutricional.
- Alimento natural, não industrializado, sem poluição e sem prejuízos aos recursos naturais.
- Dispensa a produção leiteira animal, reduzindo o impacto na natureza, evitando resíduos que contribuem para a emissão de gás metano.

## **Por que amamentar é tão importante?**

### **→ Porque...**

- faz bem à saúde da criança.**
- faz bem à saúde da mulher.**
- promove o vínculo afetivo.**
- é econômico.**
- faz bem à sociedade.**
- faz bem ao planeta.**
- e muito mais...**

## Amamentação no século 21: epidemiologia, mecanismos, e efeitos ao longo da vida

Cesar G Victora<sup>1</sup>  
 Aluisio J D Barros<sup>1</sup>  
 Giovanni VA França<sup>1</sup>  
 Rajiv Bah<sup>1</sup>  
 Nigel C Rollins<sup>2</sup>  
 Susan Horton<sup>3</sup>  
 Julia Kraviec<sup>4</sup>  
 Simon Murch<sup>5</sup>  
 Mari Jeeva Sankar<sup>6</sup>  
 Neff Walker<sup>7</sup>

<sup>1</sup>International Center for Equity in Health, Post-Graduate Programme in Epidemiology, Federal University of Pelotas, Pelotas, Brazil  
<sup>2</sup>Department of Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health (MCA), WHO, Geneva, Switzerland  
<sup>3</sup>Department of Economics, University of Waterloo, ON, Canada  
<sup>4</sup>Data and Analytics Section, Division of Data, Research, and Policy, UNICEF, New York, NY, USA  
<sup>5</sup>University Hospital Coventry and Warwickshire, Coventry, UK  
<sup>6</sup>WHO Collaborating Centre for Training and Research in Newborn Care, All India Institute of Medical Sciences (AIIMS), New Delhi, India  
<sup>7</sup>Institute for International Programs, Bloomberg School of Public Health, Baltimore, MD, USA

Tradução para o idioma português do artigo: Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect, publicado na revista The Lancet, v. 387, Jan 30, 2016, cuja versão original em inglês encontra-se disponível em: <http://www.thelancet.com/series/breastfeeding>

Tradução elaborada por Lella Posenato Garcia e Giovanni Vinicius Araújo de França

A importância da amamentação nos países de baixa e média renda é bem reconhecida, mas existe menos consenso a respeito de sua importância nos países de alta renda. Nos países de baixa e média renda, apenas 37% das crianças menores de idade são exclusivamente amamentadas. Com poucas exceções, a duração da amamentação é menor em países de renda alta do que naqueles carentes de recursos. Nossas metanálises indicam que a amamentação confere proteção contra infecções na infância e maloclusão, aumenta a inteligência, e provavelmente reduz a ocorrência de sobrepeso e diabetes. Não foram encontradas associações com distúrbios alérgicos, como asma, ou com pressão sanguínea ou colesterol, e observou-se um aumento na ocorrência de cárie dentária com a maior duração da amamentação. Para lactantes, a amamentação forneceu proteção contra o câncer de mama e aumentou o intervalo interpartal, e também

pode proteger contra o câncer de ovário e o diabetes tipo 2. A ampliação da amamentação a um nível quase universal poderia prevenir 823.000 mortes a cada ano em crianças menores de 5 anos e 20.000 mortes por câncer de mama. Recentes achados epidemiológicos e biológicos, da última década, ampliaram os conhecimentos sobre os benefícios da amamentação para mulheres e crianças, sejam elas ricas ou pobres.

### Introdução

“Em todas as espécies de mamíferos, o ciclo reprodutivo compreende a gestação e a amamentação; na ausência da última, nenhuma destas espécies, inclusive o homem, teria sobrevivido” (tradução livre), escreveu o pediatra Bo Wahlquist em 1981.<sup>1</sup> Três anos depois, Derek e Patrice Jelliffe, em seu livro clássico “Leite materno no mundo moderno”<sup>2</sup> (tradução livre), afirmaram que

**Endereço para correspondência:**  
 Cesar G Victora - International Center for Equity in Health, Post-Graduate Programme in Epidemiology, Federal University of Pelotas, Pelotas, RS, 96201-900, Brazil  
 E-mail: [cvcictora@equidade.org](mailto:cvcictora@equidade.org)

Versão preliminar

## Por que investir e o que será necessário para melhorar as práticas de amamentação?

Nigel C Rollins<sup>1,2</sup>  
 Chessa K Lutter<sup>1,2</sup>  
 Nita Bhandari<sup>1,2</sup>  
 Nemat Hajeebhoy<sup>3</sup>  
 Susan Horton<sup>4</sup>  
 Jose C Martinez<sup>5</sup>  
 Ellen G Piwoz<sup>6</sup>  
 Linda M Richter<sup>6</sup>  
 Cesar G Victora<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Department of Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health (MCA)  
<sup>2</sup>Department of Noncommunicable Diseases and Mental Health WHO, Geneva, Switzerland  
<sup>3</sup>Centre for Health Research and Development, Society for Applied Studies, New Delhi, India  
<sup>4</sup>FH 360, Hanoi, Vietnam  
<sup>5</sup>Department of Economics, University of Waterloo, ON, Canada  
<sup>6</sup>Centre for Intervention Science in Maternal and Child Health (CISMAC)  
<sup>7</sup>Centre for International Health, University of Bergen, Norway  
<sup>8</sup>Global Development Program, Bill & Melinda Gates Foundation, Washington, DC, USA  
<sup>9</sup>DST-NRF Centre of Excellence in Human Development, University of the Witwatersrand, Johannesburg, South Africa

Tradução para o idioma português do artigo: Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect, publicado na revista The Lancet, v. 387, Jan 30, 2016, cuja versão original em inglês encontra-se disponível em: <http://www.thelancet.com/series/breastfeeding>

Tradução elaborada por Lella Posenato Garcia e Giovanni Vinicius Araújo de França

Apesar de seus benefícios estabelecidos, a amamentação não é mais uma norma em muitas comunidades. Os determinantes multifatoriais da amamentação necessitam de medidas de suporte em diversos níveis, de legislações e políticas a atitudes e valores sociais, condições de trabalho e emprego para mulheres, e serviços de saúde para possibilitar que as mulheres amamentem. Quando intervenções relevantes são oferecidas adequadamente, as práticas de amamentação são responsivas e podem melhorar rapidamente. Os melhores resultados são obtidos quando intervenções são implementadas concomitantemente por diversos canais. A propaganda de substitutos ao leite materno afeta negativamente a amamentação: vendas em todo o mundo em 2014 de 44,8 bilhões de dólares demonstram a grande ambição competitiva da indústria com a alimentação infantil. Não amamentar está associado com menor inteligência e perdas econômicas de aproximadamente 302 bilhões

de dólares anualmente ou 0,49% do produto nacional bruto mundial. A amamentação fornece, em curto e longo prazos, vantagens para a saúde, econômicas e ambientais para as crianças, mulheres e para a sociedade. Para alcançar estes ganhos, suporte político e investimento financeiro são necessários para proteger, promover e dar suporte à amamentação.

### Introdução

A amamentação melhora a sobrevivência, a saúde e o desenvolvimento de todas as crianças.<sup>1</sup> Esta prática salva vidas de mulheres e contribui para o desenvolvimento do capital humano. Os benefícios atingem populações que vivem em países de alta, média e baixa renda.<sup>1</sup> No segundo artigo desta Série, nós resumizamos a evidência sobre determinantes das práticas de amamentação, bem como as intervenções

**Endereço para correspondência:**  
 Nigel C Rollins - Department of Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health (MCA), WHO, 1 211 Geneva, Switzerland  
 E-mail: [nrollins@who.int](mailto:nrollins@who.int)

Versão preliminar

# Amamentação no século 21

- o As crianças amamentadas por mais tempo têm menor morbidade e mortalidade.
- o Evidências fortes que protege a curto e longo prazo: infecções, maloclusão dentária, otite média, obesidade.
- o Crianças amamentadas por mais tempo têm maior inteligência do que aquelas que são amamentadas por períodos mais curtos ou não são amamentadas.
- o Evidência crescente também sugere que a amamentação pode proteger contra o excesso de peso e diabetes mais adiante na vida.

# Amamentação no século 21

- o A amamentação pode prevenir o câncer de mama, aumentar o intervalo interpartal e reduzir o risco de diabetes e câncer de ovário.
- o Achados de estudos realizados com técnicas biológicas modernas sugerem novos mecanismos que caracterizam o **leite materno como um medicamento personalizado** para crianças.
- o Oferecido em um momento em que a expressão gênica está sendo ajustada para a vida. Esta é uma oportunidade a conformação de saúde que não deve ser perdida.

# Amamentação no século 21

- o Possivelmente, nenhum outro comportamento de saúde pode afetar desfechos tão diversos nos dois indivíduos que estão envolvidos: a mãe e a criança.
- o A amamentação é importante para todas as mulheres e crianças, independente de onde vivem, sejam elas ricas ou pobres.





## **Amamentação 2 – por que investir e o que é necessário para melhorar as práticas de amamentação?**

- o O Sucesso da amamentação não é responsabilidade apenas de uma mulher – a promoção da amamentação é uma responsabilidade coletiva da sociedade.

# Association between breastfeeding and intelligence, educational attainment, and income at 30 years of age: a prospective birth cohort study from Brazil

Cesar G Victora, Bernardo Lessa Horta, Christian Loret de Mola, Luciana Quevedo, Ricardo Tavares Pinheiro, Denise P Gigante, Helen Gonçalves, Fernando C Barros

- o Na análise ajustada pelo fator de confusão, os participantes que foram amamentados por 12 meses ou mais tiveram escores de QI mais altos, mais anos de educação e renda mensal mais alta, do que aqueles que foram amamentados por menos de 1 mês.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR PARA  
CRIANÇAS BRASILEIRAS  
MENORES DE 2 ANOS

Brasília - DF  
2019

DISTRIBUIÇÃO  
VENDA PROIBIDA  
GRATUITO

# CONHECENDO OS ALIMENTOS



# CONHECENDO OS ALIMENTOS

- o A partir de 6 meses, além do leite materno, outros alimentos devem fazer parte das refeições da criança.
- o A escolha dos alimentos, feita pela família, é muito importante.



# CONHECENDO OS ALIMENTOS

- o **Alimento e seu processamento**



- o Alimentos *in natura* ou minimamente processados

- o Ingredientes culinários processados



- o Alimentos processados



- o Alimentos ultraprocessados

# ALIMENTO E SEU PROCESSAMENTO

## Nº de INGREDIENTES

- o Alimentos *in natura* ou minimamente processados

- o **Macarrão comum**: Sêmola de trigo, corantes naturais de urucum e cúrcuma.



- o Alimentos ultraprocessados

- o **Macarrão instantâneo**: Farinha de trigo, gordura vegetal, sal, alho em pó, realçador de acidez, carbonato de potássio e de sódio, estabilizante tripolifosfato de sódio, pirofosfatotetrassódico e fosfato de sódio monobásico, corante sintético idêntico ao natural betacaroteno. E no tempero estão presentes mais 11 ingredientes.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR PARA  
CRIANÇAS BRASILEIRAS  
MENORES DE 2 ANOS

Brasília - DF  
2019

DISTRIBUIÇÃO  
VENDA PROIBIDA  
GRATUITE

# ALIMENTAÇÃO A PARTIR DOS 6 MESES



## ❑ INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS: 6 aos 12 meses.

- Leite materno → alimentos amassados e picados → refeição da família.
- Adequar a consistência.
- Liquidificador não!
- Contato com o alimento.



## □ INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS: 6 aos 12 meses.

- As práticas alimentares da família – o que, como e quando a criança come – desempenham papel importante na formação dos hábitos saudáveis para toda a vida e influenciarão sua relação com a comida.
- MOMENTO DE PARAR E REPENSAR COMO É O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DA FAMÍLIA!

□ INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS: 6 aos 12 meses.

## □ FAMÍLIA

As crianças aceitam melhor um alimento novo quando é oferecido e consumido por outra pessoa, mas do que se esse é somente oferecido.



**AMBIENTE acolhedor e tranquilo!**

**FAMÍLIA: no mínimo 1 refeição por dia juntos!**



Momento positivo no ato de comer → resulta em maior consumo de alimentos saudáveis.

# **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL respeita a saciedade da criança!**

Intervalos regulares.

Observar as fases de desenvolvimento da criança.

# □ SACIEDADE

- o A criança saudável tem plena capacidade de autorregular sua ingestão.
- o Se distraímos a criança nós estamos automaticamente desligando o sinal da saciedade da criança.
- o Paciência e calma.
  - o Nem nós comemos a mesma coisa todo dia.

# ☐ SINAIS DE SACIEDADE

- Parar de mamar, fechar a boca, desviar a face, brincar com o mamilo ou mordê-lo, dormir...
- Pais devem tentar reconhecer e aceitar a saciedade da criança maior, sem impor ou exigir a ingestão total.
- Quem **nunca?**
- **“Tem que ‘limpar’ o prato.”**

## □ INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS: 6 aos 12 meses.

- Introduzir de forma lenta e gradual os alimentos, mantendo o leite materno.
- Período de transição.
- No início não se preocupar com a quantidade.
- Ter paciência.

## ❑ INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS: 6 aos 12 meses.

- Comida da criança com consistência adequada.
- No início amassar com garfo.
- Pedacos picados, raspados ou desfiados.
- Liquidificador não!
- Estimular o contato com o alimento.





## ❑ INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS: 6 aos 12 meses.

- **Oferecer a fruta em pedaços e não de forma líquida - suco.**
- Exercitar a musculatura da boca e do rosto.
- Fibras.
- Adição de açúcar.
- Saciedade precoce.
- Dificuldade para beber água.

Crianças de 1 a 3 anos podem consumir 120 mL de suco por dia, natural e sem açúcar. Ao final da refeição.

## □ DOS 12 MESES AOS 24 MESES

- Grandes mudanças!
- Redução da velocidade do ganho do peso.
- 1º ano: peso triplica. 2º ano entre 2,5 Kg a 3 Kg.
- Caminha, fala, novos dentes.

## □ DOS 12 MESES AOS 24 MESES

- Importante a criança se manter com peso adequado!
- Até os 2 anos de idade, o crescimento reflete as condições de nascimento (gestação) e ambientais (nutrição).
- Considera-se condições intrauterinas, de nascimento e consumo alimentar.
  - De onde partiu?
  - Cautela!

## □ DOS 12 MESES AOS 24 MESES

### ■ FORMANDO O HÁBITO ALIMENTAR:

- O mesmo alimento deve ser apresentado e oferecido à criança de 8 a 10 vezes, pelo menos.
- Estabelecimento das preferências alimentares se dá por volta de 2 a 3 anos.
- Uma vez que o alimento se torna familiar nessa fase, a preferência perpetua.

## □ DOS 12 MESES AOS 24 MESES

- Recusas alimentares são normais e acontecerão em algum momento.
- Faz parte do processo de aprendizagem e não como determinantes precoces dos hábitos alimentares das crianças.

## □ DOS 12 MESES AOS 24 MESES

- Preferência inata pelo sabor doce.
- Quanto mais precoce é oferecido o açúcar, maior preferência.
- Criança não deve receber açúcar, doces e guloseimas antes dos 2 anos de idade.

## □ DOS 12 MESES AOS 24 MESES

- Preferência pelo Salgado está bem definido por volta de 6 a 24 meses.
  - Diminui por volta dos 3 a 5 anos → **ALERTA**
- Existem predisposições genéticas para se gostar ou não de determinados alimentos e diferenças na sensibilidade para alguns gostos e sabores herdados dos pais.

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL deve INCLUIR TODOS OS  
GRUPOS ALIMENTARES!**



**Colorida!!!**

**Não existe alimento perfeito!**



# PRÉ-ESCOLAR



- **INAPETÊNCIA COMPORTAMENTAL:** criança deixa de comer para chamar a atenção e observa que essa tática funciona.
- Prolongam as refeições e se distraem com facilidade.
- Pais preocupados (risco de pais permissivos).

# PRÉ-ESCOLAR

- **INAPETÊNCIA ORGÂNICA:** relacionada a deficiências de micronutrientes.
- Dieta homogênea. Apatia.
- Avaliar com profissional!

# PRÉ-ESCOLAR

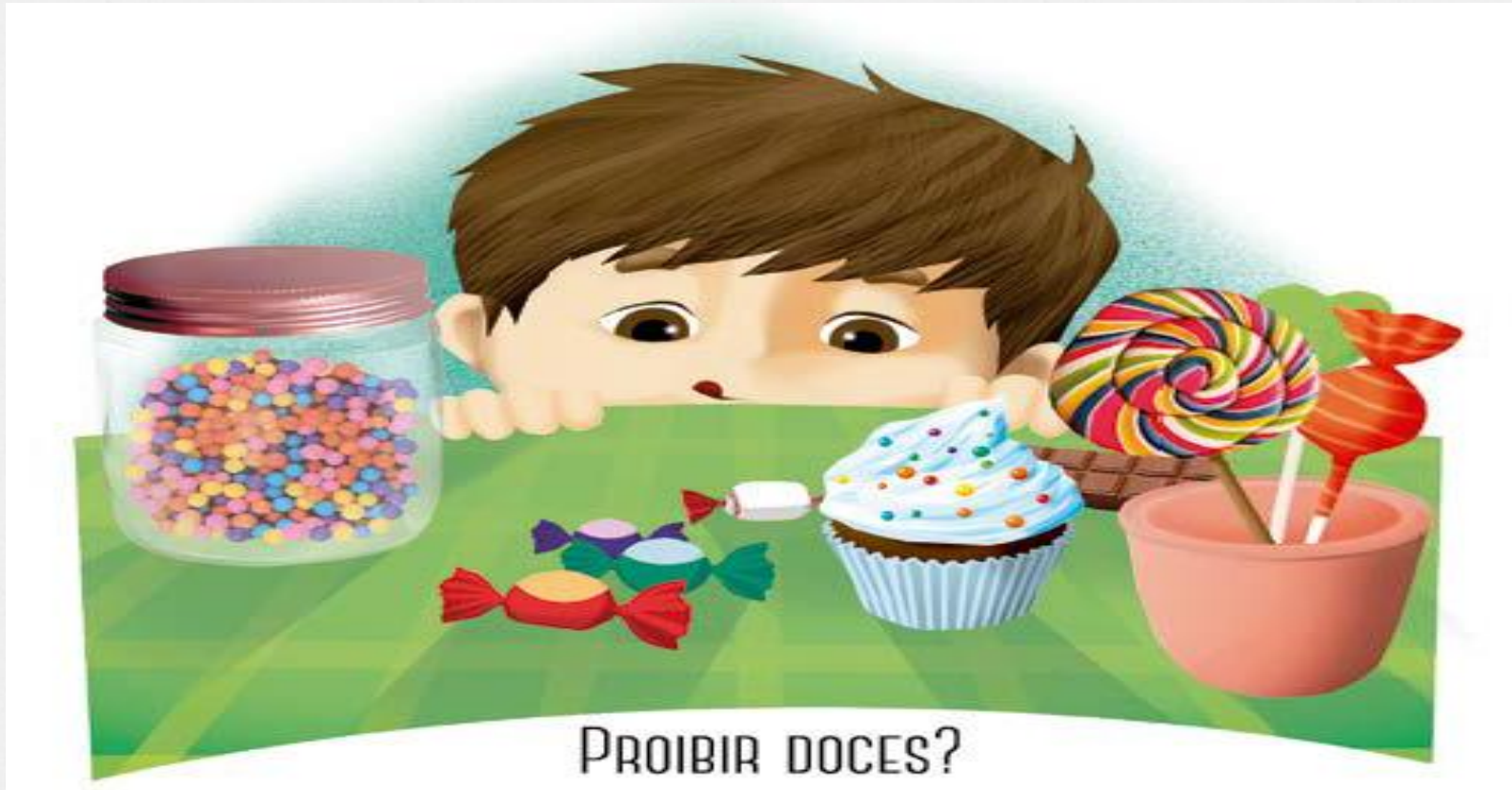
- Até os 7 anos de idade, a criança não tem capacidade de entender o problema de excesso de peso e de ajudar a resolvê-lo.



# ESCOLAR

- Maior socialização e independência.
- Maior volume gástrico.
- Maior atividade física informal ou sedentarismo (vídeo game/tv).

# ☐ CRIANÇAS x DOCES



PROIBIR DOCES?

# ☐ DOCE/AÇÚCAR

## ☐ CUIDADO!! PROIBIR PODE:

- ☐ AUMENTAR A PREFERÊNCIA
- ☐ COMPULSÃO

☐ COMER EXAGERADAMENTE EM SITUAÇÕES DE “LIBERDADE”

- Não comer puro. Não adicionar açúcar nos alimentos.
- Em um bolo é legal (final de semana).
- Mas tudo de maneira consciente, tranquila.

Criança obesa aos 6 anos de idade → 50% de chance de se tornar um adulto obeso.

70-80% dos adultos obesos foram adolescentes obesos.



# COMPLICAÇÕES

- o Equilíbrio emocional – ser aceito na turma (mídia)
- o Compensação emocional: comida = segurança
- o Alterações:
  - o perfil lipídico
  - o pressão arterial
  - o glicemia





# COMPLICAÇÕES

- o Desordens do sono – apnéia
  - o Sentem mais sono, diminui o rendimento escolar, alteração do comportamento, agitação
- o Ortopédicos
- o Acidentes
- o Dermatológicas – atrito/infecção



MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR PARA  
CRIANÇAS BRASILEIRAS  
MENORES DE 2 ANOS

Brasília - DF  
2019

DISTRIBUIÇÃO  
VENDA PROIBIDA  
GRATUITA

## 12 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR PARA  
CRIANÇAS BRASILEIRAS  
MENORES DE 2 ANOS

Brasília - DF  
2019

DISTRIBUIÇÃO  
VENDA PROIBIDA  
GRATUITA

1. AMAMENTAR ATÉ 2 ANOS OU MAIS, OFERECENDO SOMENTE O LEITE MATERNO ATÉ 6 MESES.
2. OFERECER ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS, ALÉM DO LEITE MATERNO, A PARTIR DOS 6 MESES.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR PARA  
CRIANÇAS BRASILEIRAS  
MENORES DE 2 ANOS

Brasília - DF  
2019

DISTRIBUIÇÃO  
VENDA PROIBIDA  
GRATUITA

- 3. OFERECER ÁGUA PRÓPRIA PARA O CONSUMO À CRIANÇA EM VEZ DE SUCOS, REFRIGERANTES E OUTRAS BEBIDAS AÇUCARADAS.
- 4. OFERECER A COMIDA AMASSADA QUANDO A CRIANÇA COMEÇARA COMER OUTROS ALIMENTOS ALÉM DO LEITE MATERNO.



- 5. NÃO OFERECER AÇÚCAR NEM PREPARAÇÕES OU PRODUTOS QUE CONTENHAM AÇÚCAR À CRIANÇA ATÉ OS 2 ANOS DE IDADE.
- 6. NÃO OFERECER ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR PARA  
CRIANÇAS BRASILEIRAS  
MENORES DE 2 ANOS

Brasília - DF  
2019

CONTRIBUIÇÃO  
VENDA PROIBIDA  
GRATUITO

o 7. COZINHAR A MESMA  
COMIDA PARA A CRIANÇA E  
PARA A FAMÍLIA.

o 8. ZELAR PARA QUE A HORA  
DA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA  
SEJA UM MOMENTO DE  
EXPERIÊNCIAS POSITIVAS,  
APRENDIZADO E AFETO  
JUNTO DA FAMÍLIA.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR PARA  
CRIANÇAS BRASILEIRAS  
MENORES DE 2 ANOS

Brasília - DF  
2019

DISTRIBUIÇÃO  
VENDA PROIBIDA  
GRATUITA

- 9. PRESTAR ATENÇÃO AOS SINAIS DE FOME E SACIEDADE DA CRIANÇA E CONVERSAR COM ELA DURANTE A REFEIÇÃO.
- 10. CUIDAR DA HIGIENE EM TODAS AS ETAPAS DA ALIMENTAÇÃO.




- o 11. OFERECER À CRIANÇA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUD´VEL TAMBÉM FORA DE CASA.
- o 12. PROTEGER A CRIANÇA DA PUBLICIDADE DE ALIMENTOS.



Uma alimentação para ser considerada SAUDÁVEL deve ser equilibrada e variada e composta de **ALIMENTOS** que forneçam quantidade suficiente de **NUTRIENTES** que o organismo necessita. De forma mais natural possível!

**Nutrição é vida!!**



# QUAL À COR DO SEU PRATO

HÁBITOS  
SAUDÁVEIS E  
ESCOLHAS CONSCIENTES  
NA ALIMENTAÇÃO  
INFANTIL



#acordomeuprato

**Autoras:**

**Angélica Ozorio Linhares**  
Nutricionista  
[angelicaozorio@gmail.com](mailto:angelicaozorio@gmail.com)

**Raquel Barboza Lhullier**  
Psicóloga  
[psicraquelbl@gmail.com](mailto:psicraquelbl@gmail.com)  
[www.raquelblhullier.com.br](http://www.raquelblhullier.com.br)