



SAÚDE DA CRIANÇA, PCF &
PIM RESPONDEM

COMO CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS A PARTIR DOS 6 MESES?



ARRASTE PRO LADO PARA SABER



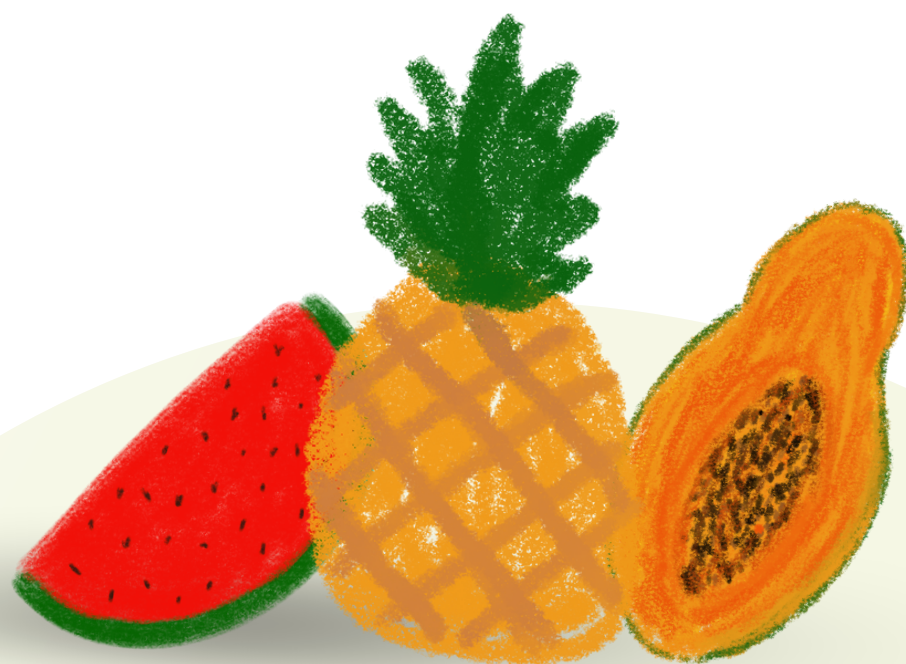
AMAMENTE ATÉ 2 ANOS OU MAIS, OFERECENDO SOMENTE O LEITE MATERNO ATÉ OS 6 MESES DE VIDA.

A partir dos 6 meses, o leite materno deve ser mantido, novos alimentos devem ser oferecidos e uma diversidade de cores, sabores, texturas e cheiros deve ser apresentada à criança.



**A PARTIR DOS 6 MESES DE VIDA,
COMECE A OFERECER PARA A
CRIANÇA ALIMENTOS NATURAIS
OU MINIMAMENTE PROCESSADOS
COMO FRUTAS E VERDURAS,
ALÉM DO LEITE MATERNO.**

Sabores, texturas, cheiros e cores dos alimentos são parte essencial na evolução da mastigação e no desenvolvimento como um todo.



**ALÉM DO LEITE MATERNO,
OFEREÇA A COMIDA AMASSADA
QUANDO A CRIANÇA COMEÇAR
A COMER OUTROS ALIMENTOS.**

A mastigação estimula o desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça, além de outros benefícios.



NÃO OFEREÇA AÇÚCAR, NEM PRODUTOS QUE CONTENHAM AÇÚCAR À CRIANÇA ATÉ 2 ANOS DE IDADE.

O consumo de açúcar **não é necessário** e traz prejuízos à saúde, como o surgimento de cáries e obesidade, além de poder contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes.



**ALÉM DO LEITE MATERNO,
OFEREÇA ÁGUA POTÁVEL À
CRIANÇA, EM VEZ DE SUCOS,
REFRIGERANTES E OUTRAS
BEBIDAS AÇUCARADAS.**



A água é essencial para a hidratação da criança e **não deve ser substituída** por nenhum líquido como chá, suco ou água de côco, muito menos refrigerante ou outras bebidas açucaradas.

EVITE OFERECER ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA A CRIANÇA

Biscoitos, salgadinhos, macarrão instantâneo e outros são pobres em nutrientes e podem conter muito sal, gordura e açúcar, além de aditivos, como adoçantes, corantes e conservantes.



**CUIDE DA HIGIENE EM TODAS
AS ETAPAS DA ALIMENTAÇÃO
DA CRIANÇA E DA FAMÍLIA.**



**QUANDO A CRIANÇA FOR
COMER, LAVE AS MÃOS
DELA E AS SUAS.**



**PRESTE ATENÇÃO AOS SINAIS
DE FOME E SACIEDADE DA
CRIANÇA E CONVERSE COM
ELA DURANTE A REFEIÇÃO**

MAIS INFORMAÇÕES:
SAUDE-CRIANCA@SAUDE.RS.GOV.BR

**POLÍTICA
ESTADUAL DE
SAÚDE DA CRIANÇA**



**Primeira
Infância
Melhor**



**GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL**
SECRETARIA DA SAÚDE