

## Alimentação na criança

A alimentação e a nutrição adequadas são requisitos essenciais para o crescimento e desenvolvimento das crianças. Mais do que isso: são direitos humanos fundamentais, pois representam a base da própria vida. Conheça os dez passos da alimentação saudável para crianças menores de dois anos:

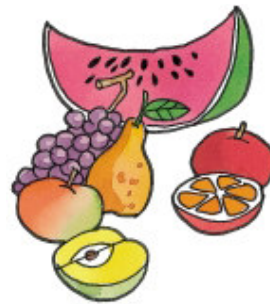
### Passo 1:

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



### Passo 2:

A partir dos quatro meses, oferecer de forma lenta e gradual, outros alimentos, mantendo o leite materno até ao primeiro ano de idade;



### Passo 3:

A partir dos quatro meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes);



**Passo 4:**

A alimentação complementar deve ser oferecida com horários;



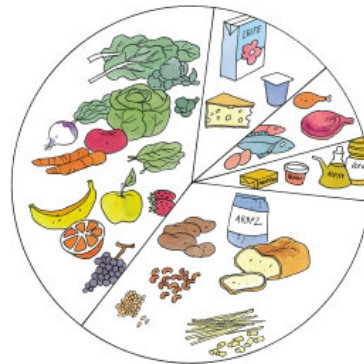
**Passo 5:**

A alimentação complementar deve ser desde o início com colher;



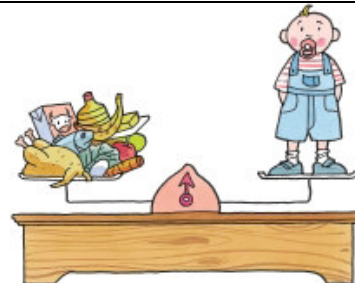
**Passo 6:**

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



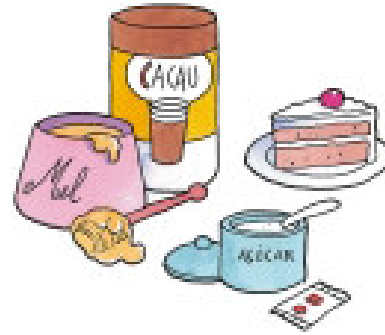
**Passo 7:**

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



**Passo 8:**

Evitar açúcares, café, enlatados, frituras, refrigerantes, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida;



**Passo 9:**

Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequada.



**IMPORTANTE**

- Estas informações disponíveis possuem apenas carácter educativo. Procure um médico pediatra.