



# 10 Recomendações saudáveis para crianças com menos de 2 anos

- 1** Dê somente leite materno até aos 6 meses. Não ofereça chás ou quaisquer outro tipo de alimentos.
- 2** Depois dos 6 meses ofereça lenta e gradualmente outros alimentos, como papas e sopas, mantendo (se possível) o aleitamento materno até aos 12 meses.
- 3** A partir dos 6 meses introduza alguns alimentos (cereais, tubérculos, frutas, legumes, carnes) 3 vezes ao dia, se a criança ainda estiver a amamentar.
- 4** A introdução da nova alimentação deve ser dada de acordo com os horários familiares, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.
- 5** A alimentação complementar deve ser de consistência espessa desde o início e oferecida com uma colher. No entanto, deve começar-se com consistência pastosa em forma de papas/purés e, gradualmente, aumentar a sua consistência até igualar à alimentação da família.
- 6** Estimule a criança a consumir diariamente frutas, vegetais frescos e legumes cozidos nas refeições principais.
- 7** Dê à criança alimentos diferentes todos os dias. Uma alimentação diversificada é uma alimentação colorida e rica nutricionalmente.
- 8** Evite dar açúcar, café, sal, fritos, alimentos enlatados e em conserva, salgadinhos, refrigerantes com e sem gás, doces e outras guloseimas, nos primeiros 2 - 3 anos de vida.
- 9** Tenha atenção à higiene na preparação e no manuseamento dos alimentos. Garanta um armazenamento e uma conservação adequada dos alimentos.
- 10** Estimule a criança doente e convalescente a alimentar-se correctamente. Ofereça os alimentos e as refeições da sua preferência, respeitando a sua vontade de comer.