



SAÚDE DA CRIANÇA, PCF &  
PIM RESPONDEM

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



ARRASTE PRO LADO PARA SABER



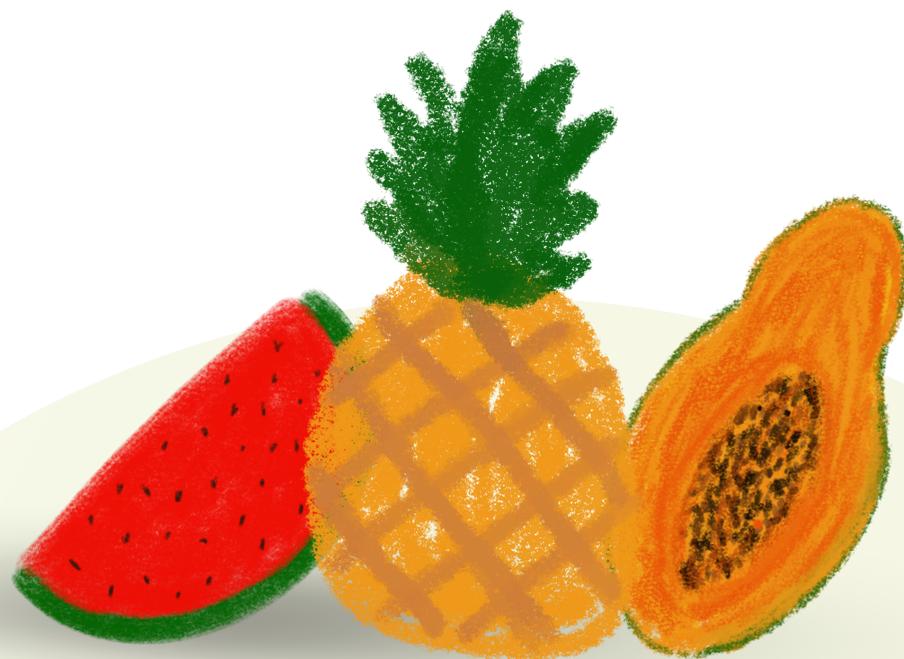
# AMAMENTE ATÉ 2 ANOS OU MAIS, OFERECENDO SOMENTE O LEITE MATERNO ATÉ OS 6 MESES DE VIDA.

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