

## RECOMENDAÇÕES GERAIS

Não é permitido oferecer doces ou alimentos e bebidas adoçados não importa a procedência mesmo em datas festivas;

Não oferecer leite após a refeição, a criança já recebeu alimentação não há justificativa para oferta de leite neste momento;

No café da manhã motivar a criança a não utilizar a mamadeira, oferecer o leite no copo, a partir de 10 meses essa motivação deve ser intensificada;

Para hidratação oferecer água filtrada ao longo do dia;

A partir de 1 ano, a criança já pode comer a comida que os adultos comem: arroz, feijão, verduras, carne e salada, mas tudo deve estar muito bem picado e cozido e oferecidos em temperatura “morna”;

Os alimentos devem ser amassados com garfo e nunca batidos em liquidificador exceto a carne. (EXCETO SOB ORIENTAÇÃO MÉDICA);  
Os temperos devem ser moderados, atentar para o sal, que deve ser bem pouquinho;

É importante que a educadora que acompanha a criança durante as refeições incentive a mastigação;

As mamadeiras devem ser higienizadas adequadamente, com detergente e água quente, fervidas ou esterilizadas ao menos uma vez por semana, ou conforme a necessidade, as mamadeiras devem ser individuais e terem tampa;

Cada criança deve ser alimentada individualmente utilizando-se 1 prato e um talher, não é permitido utilizar 1 prato ou talher para alimentar mais de uma criança;

Não é permitido oferecer leite de vaca para menores de 12 meses somente a fórmula infantil disponibilizada pela família ou Secretaria de Educação;

***Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, as refeições e lanches devem ser oferecidos em horários fixos diariamente, com intervalos suficientes para que a criança sinta fome na próxima refeição. Um grande erro é deixar a criança alimentar se sempre que deseja, pois assim não terá apetite no momento das refeições. O intervalo entre uma refeição e outra deve ser de 2 a 3 horas.***

## **RECOMENDAÇÕES GERAIS FORMULA INFANTIL E INTRODUÇÃO ALIMENTAR**

**A introdução alimentar inicia se aos 06 meses de idade**

**Deve iniciar a introdução alimentar com um tipo de alimento de preferência salgado, seguido de frutas com evolução gradativa, (conforme cardápio.)**

**A Formula infantil disponibilizada para crianças a partir dos 12 meses é para o café da manhã (conforme cardápio)**

**Não oferecer mamadeira (formula infantil) após as refeições seja salgada ou fruta.**

**Não substituir refeição pela formula infantil, se a criança recusou uma refeição deve esperar a próxima. (exceto em casos especiais de saúde)**

**Para trabalhar educação alimentar e formação de hábitos alimentares saudáveis, a criança precisa conhecer o sabor de cada alimento por isso os alimentos devem ser servidos separados no prato se necessário amassados com o garfo.**

**Estimular a mastigação.**

**Casos especiais, devem ser comunicados a nutricionista.**

**Para hidratação oferecer agua filtrada ao longo do dia.**

**Luzia de F. Bialéski  
Nutricionista – CRN 10 1313**