



NOTA TÉCNICA

A partir dos 6 meses de idade inicia-se a introdução alimentar, além do leite materno.

Para melhor entendimento do processo, listamos alguns alimentos obrigatórios e as porções mínimas.

COMPOSIÇÃO DO ALMOÇO:

- Uma fonte de carboidrato fornecedor de energia (massa, batata, batata doce, aipim, quirera, arroz, fubá etc), arroz;
- Uma fonte de proteína, animal e vegetal (carne, ovos, feijão, peixe)
- Duas fontes de vitaminas, fibras e minerais (legumes e verduras como: brócolis, cenoura, couve-flor, beterraba e tomate, etc);
- Fonte de lipídios (óleos e gorduras acrescentados ou como parte da composição do alimento);

Porções Per capita por refeição na Instituição:

Alimentos preparados	Quantidade
Carnes (triturada ou desfiada)	1 colher de sopa
Leguminosas (feijão; lentilha)	1 colher de sopa
Cereais pães e tubérculos (1 refeição deve ser composta por: Arroz; mandioca ou batata ou macarrão)	Arroz: 1 colher Mandioca: ½ colher Batata: 1 colher Macarrão: 1 colher Pão: ½ fatia
Verduras e legumes	1 colher do alimento picado abóbora; brócolis; cenoura; acelga
Frutas	½ unidade Banana; maçã; mamão hawai; laranja
Água filtrada	Oferecer nos intervalos das refeições em pequenos goles – até 10kg = 100ml/kg/dia – 10 a 20kg = 1000ml + 50ml/kg/dia acima de 10kg
Leites e produtos lácteos	150ml - 1 copo americano



ORIENTAÇÕES DE HIGIENE PARA ALIMENTAR CRIANÇAS EM IDADE DE BERÇÁRIO

- **MANTER CABELOS PRESOS;**
- **NÃO USAR BRINCOS GRANDES;**
- **MANTER UNHAS CURTAS E LIMPAS E SEM ESMALTE;**
- **HIGIENIZAR AS MÃOS COM SABÃO E ALCOOL 70%;**
- **UTILIZAR PRATOS E TALHERES INDIVIDUAIS;**
- **UTILIZAR TOALHAS DESCARTÁVEIS PARA LIMPAR O ROSTO DA CRIANÇA;**
- **EVITAR O USO DE MAMADEIRAS, SE HOVER NECESSIDADE, CADA CRIANÇA DEVE TER SUA MAMADEIRA COM TAMPA;**
- **UTILIZAR COPOS INDIVIDUAIS;**
- **O USO DE CHUPETAS DEVE SER DESENCORAJADO; SE USAR AS MESMAS NÃO DEVEM SER TROCADAS ENTRE AS CRIANÇAS, NEM COLOCADAS A BOCA DEPOIS DE CAIR NO CHÃO.**