



Alimentação da criança ao longo do dia de

1 a 2 anos de idade

CRIANÇAS AMAMENTADAS

CAFÉ DA MANHÃ	Leite materno e fruta ou Cereal (pães caseiros ou processados, aveia, cuscuz) e leite materno ou Raízes e tubérculos (aipim, batata-doce, inhame) e leite materno
LANCHE DA MANHÃ	Leite materno e fruta
ALMOÇO	Como montar o prato da criança: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos 1 alimento do grupo dos feijões 1 alimento do grupo das carnes e ovos 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras Quantidade aproximada: 5 a 6 colheres de sopa no total. <i>Essa quantidade serve apenas para a família ter uma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.</i> Observação: Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.
LANCHE DA TARDE	Leite materno e fruta ou Leite materno e cereal (pães caseiros ou processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim, batata-doce, inhame).
JANTAR	Siga as mesmas orientações do almoço
ANTES DE DORMIR	Leite materno

Observação: o leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser, no entanto ele não deve substituir as refeições.
Ofereça água ao longo do dia.

Ofereça os alimentos em pedaços maiores e na mesma consistência da comida da família. Nessa idade, a criança pode aceitar de cinco a seis colheres de sopa no total.

Estimule a criança a comer sozinha. Continue ampliando a variedade de alimentos oferecidos.

Estabeleça um local tranquilo para a criança se alimentar e evite distraí-la com equipamentos eletrônicos.

No decorrer do segundo ano de vida, a criança pode resistir a experimentar novos alimentos ou recusar alimentos de que gostava anteriormente. Essa situação não é permanente, e a aceitação pode melhorar com a oferta repetida ou com a modificação das formas de preparo.

