



## MARCOS DA ALIMENTAÇÃO INFANTIL

A **alimentação da criança** modifica-se ao longo do seu crescimento e desenvolvimento, veja os principais marcos:



Recém nascido



6 meses



1 ano



2 anos

- Aleitamento materno exclusivo e em livre demanda pelo menos até os **6 meses**.
- Não é recomendado oferecer **água, suco, chá** ou outros **leites** [a hidratação ocorre através do leite materno].
- Fórmulas infantis devem ser usadas apenas com **recomendação do pediatra ou nutricionista**.

- O início da introdução alimentar ocorre por volta dos **6 meses**.
- Deve ser feita de forma **lenta e gradual** e o leite materno pode continuar sendo oferecido até os dois anos ou mais.
- A **evolução de textura e quantidade** devem ser graduais.
- Os alimentos devem ser oferecidos **amassados** (não devem ser liquidificados nem peneirados).

- Com **1 ano** a criança já pode receber os alimentos consumidos pelo restante da família **amassados, desfiados, triturados** ou **cortados** em pedaços pequenos.
- Com **dois anos ou mais** a criança já possui a dentição completa e já consegue comer **alimentos em todas as consistências**.