

# 12 PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## PARA CRIANÇAS ATÉ 2 ANOS

1

Amamentar até os 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até a criança completar 6 meses

2

Oferecer, a partir dos 6 meses, alimentos in natura ou minimamente processados além do leite materno

3

Oferecer água potável entre as refeições e quando a criança pedir, em vez de sucos (mesmo os naturais), água de coco, refrigerantes e outras bebidas adoçadas

4

Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno

5

Não oferecer açúcar, preparações ou produtos que contenham açúcar até os 2 anos

6

Não oferecer alimentos ultraprocessados. [Exemplos: néctar de fruta, refrigerante, biscoito, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, iogurtes adoçados, sorvetes]

7

Preparar a mesma comida para a criança e para a família

8

Zelar para que a hora da refeição seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto

9

Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição

10

Ter cuidado e higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família (seleção, armazenamento e preparo)

11

Oferecer alimentos e refeições adequadas e saudáveis também fora de casa

12

Proteger a criança da publicidade de alimentos

