

## O prato da criança deve ter:

### (1 a 2 alimentos)

Legumes e verduras: abóbora, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, quiabo, maxixe, jiló, espinafre, couve, beralha, agrião, entre outros.

### (1 alimento)

Carnes e ovos: carne bovina, carne de frango, carne de suíno, carne de cordeiro, peixe, miúdos, ovos e outras carnes.

### (1 alimento)

Cereais, raízes e tubérculos: aipim, inhame, batata inglesa, batata-baroa, batata doce, cará, angu, milho, arroz, entre outros.

### (1 alimento)

Feijões: feijão fradinho, feijão preto, feijão rajado, feijão vermelho, feijão de corda, lentilha, ervilha, grão de bico.



# ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

para crianças amamentadas  
de 6 meses até 2 anos de idade

# Esquema alimentar

para crianças amamentadas de 6 meses até 2 anos de idade.



## 6 meses

Quantidade aproximada 2 a 3 colheres de sopa no total

**Alimentos bem amassados com o garfo**



Café da Manhã	Lanche da Manhã	Almoço
Leite materno	Fruta e leite materno	Refeição salgada
Lanche da Tarde	Jantar	Antes de Dormir
Fruta e leite materno	Leite materno	Leite materno

## 7 e 8 meses

Quantidade aproximada 3 a 4 colheres de sopa no total

**Alimentos um pouco menos amassados do que antes ou bem picados**



Café da Manhã	Lanche da Manhã	Almoço
Leite materno	Fruta e leite materno	Refeição salgada
Lanche da Tarde	Jantar	Antes de Dormir
Fruta e leite materno	Refeição salgada	Leite materno

# Esquema alimentar

para crianças amamentadas de 6 meses até 2 anos de idade.



## 9 a 11 meses

Quantidade aproximada 4 a 5 colheres de sopa no total

**Alimentos picados na mesma consistência dos alimentos da família e as carnes desfiadas**

Café da Manhã	Lanche da Manhã	Almoço
Leite materno	Fruta e leite materno	Refeição salgada
Lanche da Tarde	Jantar	Antes de Dormir
Fruta e leite materno	Refeição salgada	Leite materno

## 1 a 2 anos

Quantidade aproximada 5 a 6 colheres de sopa no total

**Alimentos cortados em pedaços maiores e na mesma consistência da comida da família.**



Café da Manhã	Lanche da Manhã	Almoço
Leite materno + fruta ou cereal (ex: pães, aveia, cuscuz de milho) ou tubérculos (ex: aipim/macaxeira, batata-doce, inhame)	Fruta e leite materno	Refeição salgada
Lanche da Tarde	Jantar	Antes de Dormir
Leite materno + fruta ou cereal (ex: pães, aveia, cuscuz de milho) ou tubérculos (ex: aipim/macaxeira, batata-doce, inhame)	Refeição salgada	Leite materno