PREFEITURA DE
TOLEDO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Estratégias para uma boa introdução alimentar



1. Comece aos 6 meses

Ofereça alimentos complementares a partir dos 6 meses, mantendo o aleitamento materno até dois anos ou mais.



2. Comece com alimentos amassados no garfo

Ofereça alimentos cozidos, amassados e com consistência espessa. Evite liquidificador e peneira.



3. Ofereça alimentos variados

Inclua frutas, legumes, verduras, feijões, cereais, tubérculos, carnes e ovos, variando as opções.



4. Respeite a fome e a saciedade

Observe os sinais da criança; Não force, distraia ou insiste para que ela termine o prato.



5. Permita que a criança explore os alimentos

Deixe que ela toque, cheire e experimente, e conforme sua habilidade, segure os alimentos com as mãos



6. Não desista na primeira recusa

Ofereça novamente o alimento em outros dias e experimente diferentes formas de preparo.



7. Ofereça água!

A partir do início da alimentação complementar, ofereça água própria para o consumo ao longo do dia



Nutricionistas Responsáveis

- Elly Ana Pootz Borilli (CRN8 5643)
- Fernanda Manzatti Galvão (CRN8 6384)
- Francielle Rossoni de Carvalho (CRN8 5694)
- Juliana Cristina Veit (CRN8 5487)
- Maria Isabel Bonaldo (CRN8 5650)
- Marluce Carla Philippsen (CRN8 6606)
- Anna Luiza Grochowski - Estágiaria nutrição