












































































# ESQUEMA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR

ALIMENTOS	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14m
<b>LEITE MATERNO<sup>1</sup> OU FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1:</b> oferecer em todas as refeições para bebês menores de 6 meses			-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>LEITE MATERNO<sup>1</sup> OU FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2:</b> oferecer nas refeições lácteas (café da manhã, colação) a partir dos 6 meses	-	-									
<b>LEITE DE VACA INTEGRAL:</b> oferecer apenas após um ano de idade	-	-	-	-	-	-	-	-			
<b>ÁGUA:</b> a equipe de alimentação escolar oferece após as refeições principais (almoço e lanche da tarde) <u>Os educadores também devem oferecer água ao longo do dia</u>	-	-									
<b>FRUTAS:</b> oferecer a partir dos 6 meses, conforme o impresso <b>PADRONIZAÇÃO DE CORTE DE FRUTAS</b> , a aceitação e o desenvolvimento da criança  A transição das frutas amassadas ou raspadas para frutas em pedaços pode acontecer a partir dos 9 meses, conforme a aceitação e o desenvolvimento da criança	-	-								-	-
	-	-	-	-	-						
<b>ALMOÇO<sup>2</sup>:</b> a partir dos 6 meses, oferecer os alimentos separados e com consistência pastosa (alimentos bem cozidos, amassados com garfo ou bem desfiados) e, gradativamente, progredir aumentando a consistência (amassar cada vez menos), conforme a aceitação e o desenvolvimento da criança  A partir dos 9 meses os alimentos podem ser servidos bem cozidos e picados em pequenos pedaços (sem amassar), conforme a aceitação e o desenvolvimento da criança). Aos 12 meses a maioria das crianças já está apta a comer os alimentos com consistência normal	-	-								-	-
	-	-	-	-	-						
<b>LANCHE DA TARDE<sup>2</sup>:</b> oferecer a partir dos 7 meses, papa amassada com garfo e, gradativamente, progredir aumentando a consistência (amassar cada vez menos), conforme a aceitação e o desenvolvimento da criança	-	-	-								
<b>LEGUMINOSAS (feijão, ervilha e lentilha):</b> oferecer a partir dos 6 meses, amassar os grãos com o garfo e misturar com o caldo (50% de grãos). Progredir para grãos inteiros (sem amassar) com caldo, conforme a aceitação e o desenvolvimento da criança	-	-									
<b>OVO (clara e gema):</b> oferecer a partir dos 6 meses, mexido ou cozido (conforme o cardápio) e amassado com o garfo, e, gradativamente, progredir aumentando a consistência (amassar cada vez menos), conforme a aceitação e o desenvolvimento da criança	-	-									

<sup>1</sup>Para o fornecimento de leite materno, a direção deve solicitar orientações para a Seção de Apoio à Alimentação Escolar. <sup>2</sup>Não adicionar sal nas preparações servidas para os alunos com até 12 meses (após 12 meses, usar com moderação).

Referencial teórico:

- Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos – Ministério da Saúde, 2019.

- Guia prático de alimentação da criança de 0 a 5 anos. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia e Pediatria. 2021.