

CARDÁPIO DE TRANSIÇÃO - EDUCAÇÃO INFANTIL - 4 A 6 MESES / 2019

O Ministério da Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses e complementar até os 2 anos.

Cardápio de Transição do Aleitamento exclusivo para alimentação complementar.

4 A 6 MESES	DIA DA SEMANA
Café da Manhã 07:45	Leite Materno ou Fórmula Infantil
Lanche 9:00	Fruta amassada/raspada
Almoço 11:00	Refeição Salgada* (amassada)
Lanche 14:00	Leite Materno ou Fórmula Infantil Fruta amassada/raspada
Jantar 17:00	Leite Materno ou Fórmula Infantil

REFEIÇÃO SALGADA* deve ser completa, composta por ingrediente de cada grupo:

Cereal/tubérculo	Batata, aipim, arroz, farinha de milho, macarrão
Proteína	Carne bovina, frango, peixe e ovos
Legumes	Cenoura, vagem, chuchu, beterraba, abobrinha, abóbora
Leguminosa	Feijão, lentilha

USE POUCO SAL NAS PREPARAÇÕES.

Alimentos de cada grupo servidos separadamente.

OFEREÇA ÁGUA POTÁVEL ENTRE AS REFEIÇÕES.

NÃO USE AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES!!!

ATENÇÃO!!!!

- Oferecer a mesma fruta por 2 dias seguidos, estando atento ao surgimento de reações alérgicas neste intervalo;
- Não oferecer suco de fruta;
- Não oferecer leite de vaca sozinho;
- **SEMPRE QUE POSSÍVEL, ESTIMULE O ALEITAMENTO MATERNO.**

Para maiores esclarecimentos, entre em contato com os nutricionistas da Secretaria de Educação pelo telefone (47) 3363-7144 ou pelo email:

nutris@educacaobc.sc.gov.br

Luciana Segato
Luciana Segato
Nutricionista
CRN10: 0711

Filipi Reis de Mello
Filipi Reis de Mello
Nutricionista
CRN10: 4077

Ana Paula Harmel
Ana Paula Harmel
Nutricionista
CRN10: 3894

Jeniffer D. de Souza
Jeniffer Diniz de Souza
Nutricionista
CRN10: 3157