

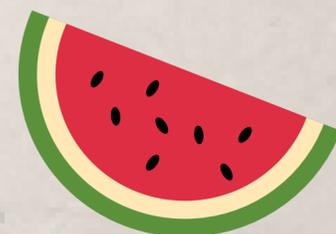
10 passos para uma ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para menores de 2 anos



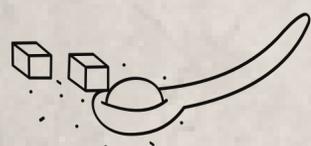
Amamentar até os 2 anos ou mais, oferecendo somente leite materno até os 6 meses

Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados após os 6 meses



Preferir oferecer água em vez de suco e refrigerantes

Oferecer alimentos amassados quando iniciar a alimentação



Não oferecer açúcar antes dos dois anos

Não oferecer ultraprocessados a crianças



Oferecer a mesma comida da família para a criança

Zelar por um momento de alimentação prazerosa



Prestar atenção nos sinais de fome

Cuidar da higiene dos alimentos



Busque sempre a verdade sobre alimentação