

# Alimentação Saudável

PARA CRIANÇAS





# Índice

INTRODUÇÃO	2
ALEITAMENTO MATERNO	5
CONHEÇA O LEITE MATERNO	12
COMO COMEÇAR A INTRODUIZIR ALIMENTOS	16
PAPINHAS	22
RECEITAS DE PAPINHAS	24
COMO MONTAR UM CARDÁPIO SAUDÁVEL	26
MEU FILHO NÃO COME LEGUMES!	33
RECEITAS CORINGAS	36
ATENÇÃO!	39
CONCLUSÃO	40





# Introdução

A alimentação faz parte de uma lista de três itens que são extremamente importantes para o desenvolvimento da criança, sendo os estímulos e o ambiente os outros dois.

O acompanhamento médico é fundamental nessa etapa, onde o obstetra será consultado antes do nascimento e o pediatra após.

Seguindo as indicações dos médicos a criança irá receber a quantidade necessária de nutrientes para a formação de seu sistema nervoso e ficará protegida de infecções.



**De volta ao  
topo**





## Introdução

Durante a gestação a mulher precisa ingerir todos os tipos de nutrientes.

Seguindo uma dieta prescrita por um médico ou nutricionista, que também poderão receitar suplementos, como a vitamina D3, ácido fólico e ômega 3.

Eles que agem em todo o metabolismo, ajudando a prevenir malformações no sistema nervoso e favorecerão a formação cerebral.



**De volta ao  
topo**





## Introdução

Durante os primeiros seis meses é recomendado que a criança seja alimentada com o leite materno, de forma exclusiva, e após esse tempo, até os dois anos, o leite será utilizado como um fonte de alimentação complementar.

O leite materno possui proteínas que ajudam nas conexões cerebrais e a amamentação fará com que o bebê receba anticorpos vindos da mãe, que o manterá livre de infecções.

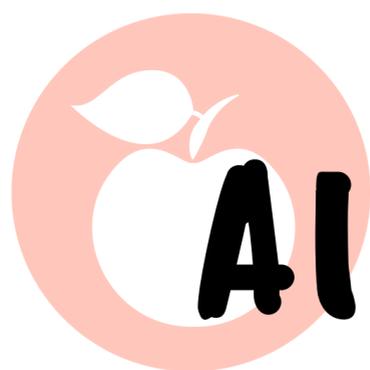
Fórmulas infantis, que se assemelham ao leite materno, nunca deverão ser a primeira opção para alimentação.

Somente em casos onde a mãe não poderá amamentar a criança devido a algum tipo de intercorrência.



**De volta ao  
topo**





# Aleitamento materno

Durante a amamentação a mulher deve manter a atenção quanto ao que irá ingerir.

Alguns adoçantes são proibidos para grávidas e lactantes por oferecerem riscos ao bebê. Entre eles está o aspartame, cujas pesquisas ainda não comprovaram sua segurança.

Se possível opte pela sucralose se realmente quiser utilizar um adoçante, ela também é indicada na gestação.

O ideal é que você opte por adoçar seus alimentos com produtos mais naturais como o mel, o açúcar mascavo e o agave.

O álcool não é indicado para quem está amamentado porque, além de diminuir a absorção dos nutrientes pela mãe, também será consumido pelo bebê, podendo deixá-lo mais sonolento, num primeiro momento, além de fazer com que ele fique sem fome, atrapalhando seu ganho de peso.

As bebidas também podem destruir as células nervosas da criança.

**De volta ao  
topo**





# Aleitamento Materno

Bebidas que contenham cafeína como o café, chá preto ou mate, energéticos, refrigerantes e o até mesmo o chocolate devem ser consumidos em pequenas quantidades.

A cafeína pode tornar os bebês mais irritados e com dificuldade para dormir. Tome, no máximo, duas xícaras de café por dia.



De volta ao  
topo





# Aleitamento Materno

Os benefícios da amamentação é que o ato de amamentar aumenta o vínculo entre a mãe e o bebê. Provendo um vínculo muito forte entre essa troca de calor, energia e o contato entre os corpos.

A mãe que pode amamentar e a criança que mama bem ao seio, é uma criança que recebe naturalmente alguns estímulos que são mais propícios para o desenvolvimento do bebê.

O desenvolvimento da musculatura, dos ossos da face (da parte da frente do crânio) se desenvolve melhor durante a amamentação.



**De volta ao  
topo**





# Aleitamento Materno

Existem muitas mulheres que se preocupam com a possibilidade de não ter leite ou que durante a amamentação a quantidade de leite possa diminuir.

Mas o que deve ser feito?

A quantidade de leite é demandada pelo próprio bebê. Quanto mais o bebê chupitar na mama, mais leite será produzido.

É necessário ter calma e deixar o bebê continuar a mamar, assim o próprio corpo irá produzir mais leite automaticamente.



**De volta ao  
topo**





# Aleitamento Materno

O leite materno possui várias funções para o bebê, ele consegue passar uma série de “vacinas” principalmente no começo da amamentação que são muito importantes devido ao bebê possuir um sistema imunológico bastante precário.

Os anticorpos que são transmitidos pela mãe foram produzidos devido as bactérias que estão em contato com o corpo da mãe, e isso irá dar ao bebê condições para que ele possa sobreviver a esse ambiente.



**De volta ao  
topo**





# Aleitamento Materno

A dieta da mãe está diretamente relacionada à qualidade da composição do leite materno, é importante que não tenha nenhuma restrição dietética nessa fase.

É possível modular a quantidade de calorias através da quantidade de gorduras que a mãe ingeri e o ômega 3 é um tipo de gordura que faz bem para o desenvolvimento do cérebro do bebê.

Uma criança que foi amamentada no seio por um período longo, ao menos quatro meses, tem uma menor incidência de algumas doenças, por exemplo, a diabetes e a obesidade.

Isso quando o leite está provendo as devidas necessidades para que a criança possa ganhar peso e estatura ideal.



**De volta ao  
topo**





# Aleitamento Materno

A amamentação traz benefícios físicos para a mulher de forma imediata, a médio e longo prazo.

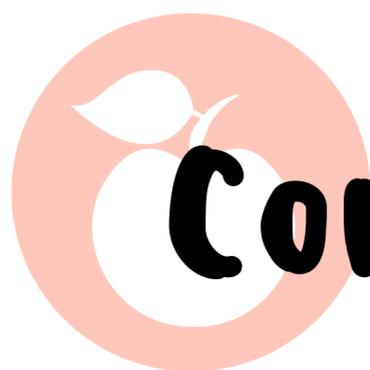
Durante a amamentação a mulher libera, junto com os hormônios do leite (prolactina), a ocitocina. Esses hormônios fazem com que o útero se contraia e faz com que a mulher perca menos sangue logo após o parto.

A amamentação também faz com que a mulher entre em um período infértil, o que faz naturalmente mantém um tempo maior entre os partos, para que ela se recupere. Já o benefício futuro da amamentação, é a diminuição dos riscos de câncer de mama, câncer de ovário e a menor ocorrência de osteoporose na menopausa.



**De volta ao  
topo**





# Conheça o leite materno

O leite materno oferece ao recém-nascido uma alimentação completa.

Suas características bioquímicas variam de mãe para mãe, durante o dia, durante as diferentes fases da amamentação e até mesmo durante a mesma mamada.

Mas vamos ver do que é composto esse alimento tão completo!

O colostro é um fluido espesso e amarelado que é secretado no pós-parto até cerca de uma semana. Caracteriza-se por ser rico em proteínas e com menor teor de lactose e gorduras que leite maduro.



[De volta ao topo](#)





## Conheça o leite materno

Tem cerca de 67kcal para cada 100ml e um volume de 2 a 20ml por mamada.

Rico em vitaminas A e E, carotenóides e imunoglobulinas confere proteção contra vírus e bactérias para o bebê e permite que ele libere o mecônio nas suas primeiras fezes.

Possui ainda um fator bífido, responsável pelo crescimento da microbiota intestinal e pela presença de lactobacilos bifidus.



**De volta ao  
topo**





## Conheça o leite materno

O leite de transição está presente do sétimo ao decimo quarto dia de puerpério e apresenta um aumento de volume e estabilização de sua composição.

Mães de recém-nascidos, acima da 37 semanas, contém mais proteínas e lipídios e menos lactose, além de teores mais elevados de lactoferrina e IgA.

O leite maduro sofre variações em sua composição durante as fases da lactação e contém, além de vitaminas A, D e B6, cálcio, ferro e zinco.

Em relação aos nutrientes do leite materno, as proteínas classificam-se em caseína e proteínas do soro, sintetizados pela glândula mamária e albumina, enzimas e hormônios provenientes do plasma.



De volta ao  
topo





## Conheça o leite materno

A principal fonte de energia do leite materno são as gorduras, principalmente Triglicerídeos.

Nesse caso, o tipo de lipídeo consumido pela mãe e seu estoque de gordura corporal, influenciam diretamente a composição de ácidos graxos do leite materno, exceto a de colesterol.

O principal carboidrato é a lactose. Ela é fundamental na absorção de minerais como o cálcio e o ferro, e a sua concentração parece não sofrer influência da dieta materna.

Os minerais presentes no leite (Ca, Fe, Zn, Cu e etc) são altamente biodisponíveis se comparados ao leite de vaca ou a fórmulas infantis. Sua concentração não é afetada pela alimentação da mãe.

Já as vitaminas ( A,D,EK,C e complexo B) têm sua concentração influenciada diretamente pela dieta materna, daí a importância de uma alimentação variada e balanceada.

**De volta ao  
topo**





# Como começar a introduzir alimentos

A alimentação sólida começará a partir dos seis meses de vida.

Onde, durante os intervalos da amamentação, a criança começará a provar as primeiras refeições salgadas e pedaços de frutas.

Segundo Ary Lopes Cardoso, do Instituto da Criança (SP), oferecer arroz amassado com feijão, legumes e pedaços de carne ou frango para o bebê chupar são meios de fazer a criança se interessar pela comida.

Tendo sempre em mente que é necessário ter horários pré-estabelecidos e se possível oferecer alimentos saborosos.



De volta ao  
topo





## Como começar a introduzir alimentos

A partir do primeiro ano de vida a criança já poderá comer junto com a família, porém a alimentação ainda deverá ser regrada.

Dando ênfase para alimentos saudáveis.

Trocando produtos como bolachas e doces (industrializados) por legumes, proteínas, verduras e cereais. Refrigerantes e sucos instantâneos não podem fazer parte da dieta da criança.

E nada de colocar açúcar, achocolatado ou farinha para engrossar o leite da criança.

A alimentação deverá ocorrer a cada três horas sem que a criança coma algo entre as refeições.



**De volta ao  
topo**

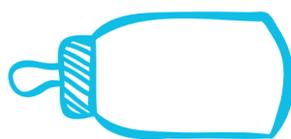




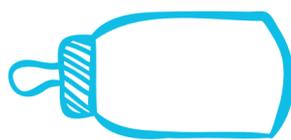
## Como começar a introduzir alimentos

A Sociedade Brasileira de Pediatria e do Ministério da Saúde recomendam que o aleitamento materno seja exclusivo e em livre demanda desde a sala de parto até o sexto mês de idade, estendido até dois anos ou mais.

E, mesmo que a criança esteja em aleitamento misto ou só recebendo fórmula, se mantém a introdução de alimentos aos seis meses de vida, devido a alguns fatores importantes ligados ao desenvolvimento do pequeno que só acontecem nessa fase, como:



- Perder o reflexo de colocar a língua para fora (a protrusão de língua);
- Já começar a se sentar, ao menos com apoio;
- Ter condições de mastigar, mesmo sem os dentes;



A oferta adequada da alimentação complementar, também chamada de alimentação de transição, é definida como a introdução de alimentos sólidos em adição ao leite materno.

**De volta ao  
topo**





## Como começar a introduzir alimentos

A transição entre mamar e comer a comida não requer pressa, deve ser feita lentamente, mas se mostra imprescindível para as crianças aos seis meses.

O seu início antes ou muito após essa idade pode gerar carências ou excessos alimentares, contribuindo tanto para deficiência de nutrientes e desnutrição como para sobrepeso e obesidade infantil.

É importante lembrar que, mesmo após os 6 meses de idade, o leite materno ainda é um alimento importante para a criança e portanto deve ser mantido até o desmame natural.



**De volta ao  
topo**





## Como começar a introduzir alimentos

Como a criança já está preparada para mastigar, engolir e fazer a digestão dos alimentos que serão introduzidos cozidos e amassados ou desfiados (as carnes), ou crus, raspados e amassados (alguns legumes e frutas).

Não é recomendado que os alimentos sejam batidos em liquidificadores ou mixer para tentar forçar uma melhor aceitação.

Uma boa alimentação vai garantir aporte suficiente de energia (calorias), proteínas e também de micronutrientes (vitaminas, ferro e minerais) para a criança.

As quantidades de açúcar e sal também precisam ser observadas, já que os hábitos alimentares adquiridos nessa fase normalmente se mantêm e poderão levar a problemas futuros como por exemplo a obesidade.



**De volta ao  
topo**





## Como começar a introduzir alimentos

O açúcar não deve fazer parte da alimentação da criança no primeiro ano de vida, bem como alimentos com corantes e conservantes.

O sal, por sua vez, deve ser usado com muita moderação

Com os devidos cuidados e uma alimentação bem balanceada a criança terá um crescimento e desenvolvimento excelentes.

O que também ajudará na formação adequada dos dentes, da musculatura da face (e a capacidade de mastigar), bem como evitar problemas como as cáries.

É importante ressaltar aos pais que oferecer frutas em forma suco para as crianças não será tão bom quanto oferecer a fruta em pedaços.

Visto que a bebida terá uma concentração muito maior de calorias e também não irá auxiliar no desenvolvimento da mastigação e deglutição da criança..

**De volta ao  
topo**





# Papinhas

A melhor época para iniciar alimentação complementar não depende apenas da idade do seu bebê, mas também do grau de desenvolvimento motor que ele já atingiu.

Para iniciar a alimentação sólida, todos os bebês já devem ser capazes de:

- • Sentar com suporte;
- • Ter bom controle da cabeça e pescoço;
- • Levantar a cabeça quando deitados de barriga para baixo;
- • Ter o hábito de levar as mãos ou brinquedos à boca;
- • Mostrar interesse em comida abrindo a boca ou mostrar que não querem comida virando a cabeça e fechando a boca.



**De volta ao  
topo**





A papinha NUNCA deve ser iniciada antes dos 4 meses de vida. Até lá, o melhor e mais completo alimento é o leite materno, podendo ser usada fórmula infantil em casos especiais (sempre sob orientação médica).

Inserir a papinha de forma incorreta na alimentação do seu

bebê pode apresentar consequências severas:

- Iniciar a papinha demasiado cedo pode fazer com que o bebê não obtenha todos os nutrientes necessários na dose adequada;
- Aumenta o risco de ter alergias alimentares;
- Tem risco de engasgamento porque o bebê não tem coordenação motora suficiente para conseguir engolir podendo aspirar comida para os pulmões;
- Presença do reflexo natural de extrusão (até aos 4 a 5 meses) que fará o bebê rejeitar qualquer coisa que você coloque dentro da sua boca. Isso faz com que a tentativa de colocar uma colher para o alimentar seja um momento muito frustrante para você e para o bebê.
- Adiar o início da alimentação complementar até aos 5-6 meses diminui as chances de o bebê ter dermatite atópica.

**De volta ao  
topo**





## Receitas de Papinhas

Para tornar esse processo mais fácil, separamos algumas receitas práticas para seu dia-a-dia.

### **Papinha de carne, beterraba, batata e couve-flor**

- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de carne moída magra
- 1 batata cortada em cubos pequenos
- ½ beterraba cortada em cubos pequenos
- 2 colheres (de sopa) de couve-flor picada

### **Modo de preparo**

Refogue a carne moída com um pouco de óleo ou azeite. Em seguida, coloque a batata e a beterraba. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Junte a couve-flor e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.



**De volta ao  
topo**





## Receitas de Papinhas

### Papinha de carne, fubá, cenoura e couve

- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de carne moída magra
- 2 colheres (de sopa) de fubá
- ½ cenoura pequena picada em cubos
- 2 colheres (de sopa) de couve picada
- ½ xícara (de chá) de água filtrada

#### Modo de preparo

Refogue a carne moída com a cebola. Depois, acrescente a cenoura e cubra com água.

Deixe cozinhar até que os ingredientes estejam amolecidos.

Depois, acrescente a água fria e o fubá.

Deixe cozinhar, mas não pare de mexer até o caldo encorpar.

Junte a couve, cozinhe por mais alguns minutos. Se necessário, acrescente mais água.

Depois, amasse todos os ingredientes.



**De volta ao  
topo**





# Como montar um cardápio saudável

São cinco os grupos alimentares que o bebe precisa: frutas, legumes e verduras, cereais e tubérculos, carnes e feijões.

Para montar um cardápio saudável é bom se atentar a quantidade de cada um desses grupos na hora da alimentação.

Os cereais e tubérculos são ricos em carboidratos e corresponderão a 40% do prato, serão os responsáveis em dar mais energia.

No grupo dos feijões a proporção pode ser de 20% do prato, as carnes de 10%, hortaliças 30%.

No caso de famílias vegetarianas ou veganas é fundamental o acompanhamento o um de um nutricionista para aquedar muito bem a dieta, a alimentação e os grupos alimentares para compensar.

**De volta ao  
topo**





## Como montar um cardápio saudável

A papinha NUNCA deve ser iniciada antes dos 4 meses de vida.

Até lá, o melhor e mais completo alimento é o leite materno, podendo ser usada fórmula infantil em casos especiais (sempre sob orientação médica).

Inserir a papinha na alimentação do seu bebê pode apresentar consequências severas:

- Iniciar a papinha demasiado cedo pode fazer com que o bebê não obtenha todos os nutrientes necessários na dose adequada;
- Aumenta o risco de ter alergias alimentares;
- Tem risco de engasgamento porque o bebê não tem coordenação motora suficiente para conseguir engolir podendo aspirar comida para os pulmões;
- Presença do reflexo natural de extrusão (até aos 4 a 5 meses) que fará o bebê rejeitar qualquer coisa que você coloque dentro da sua boca. Isso faz com que a tentativa de colocar uma colher para o alimentar seja um momento muito frustrante para você e para o bebê.
- Adiar o início da alimentação complementar até aos 5-6 meses diminui as chances de o bebê ter dermatite atópica.

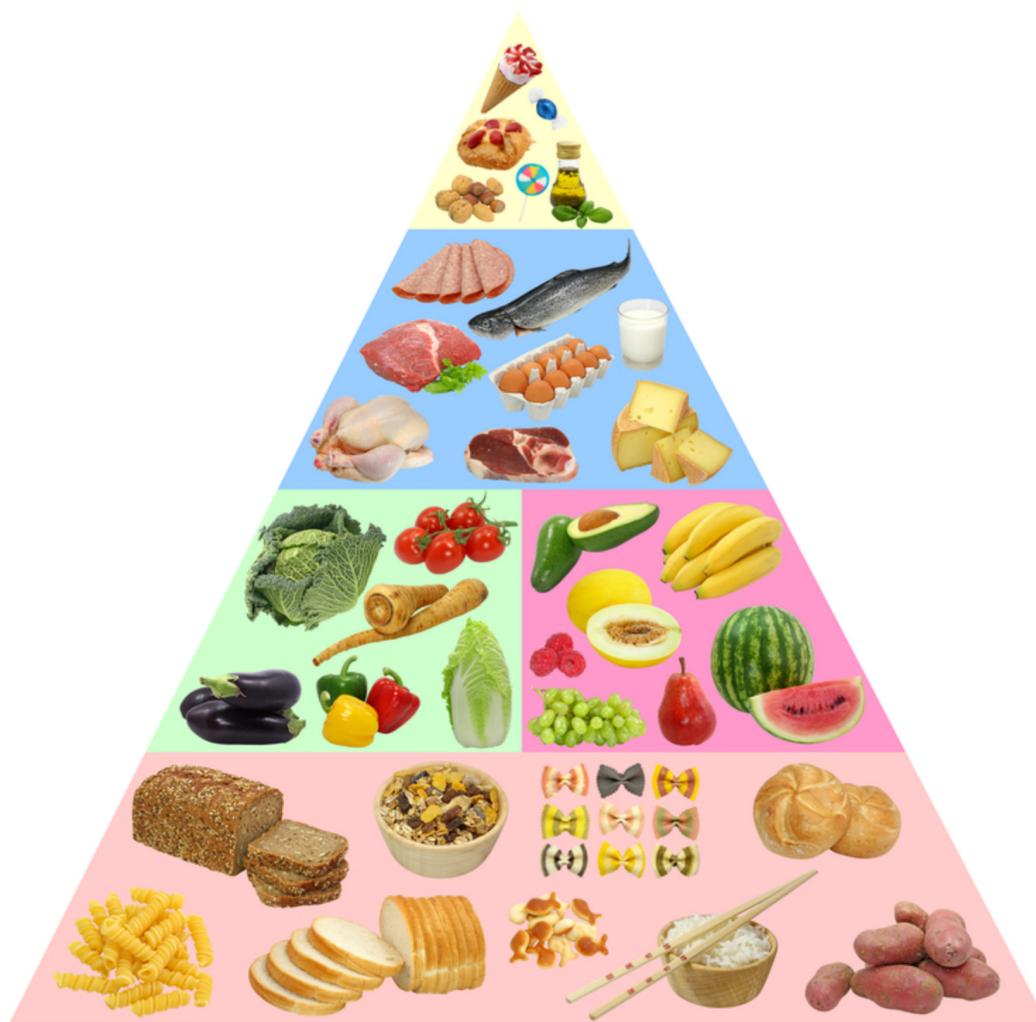
**De volta ao  
topo**





## Como montar um cardápio saudável

Segundo a maioria dos nutricionistas, uma alimentação saudável deve obedecer a pirâmide nutricional brasileira.



Segundo a maioria dos nutricionistas, uma alimentação saudável deve obedecer a pirâmide nutricional brasileira.

Na base dela, temos os cereais e feijões. A base de toda a alimentação deve conter cereais integrais, que são mais saudáveis, e feijões e leite.

Em seguida, vegetais, leguminosas, folhas e frutas.

De forma moderada, as carnes.

O topo da pirâmide fica os alimentos que raramente devem ser inseridos como doces e refrigerantes.

**De volta ao  
topo**





## Como montar um cardápio saudável

A seguir, você encontra o número de porções diárias de cada alimento, de acordo com a idade da criança. Na nossa tabela, os açúcares não estão presentes, já que deve ser ingerido a menor quantidade possível

### De 6 a 11 meses

Cereais, pães, tubérculos e raízes	3
Verduras e legumes	3
Frutas	3
Leites, queijos e iogurtes	Materno
Carnes e ovos	2
Feijões	1
Óleos e gorduras	2

[De volta ao topo](#)





## Como montar um cardápio saudável

### De 1 a 3 anos

Cereais, pães, tubérculos e raízes	5
Verduras e legumes	3
Frutas	4
Leites, queijos e iogurtes	3
Carnes e ovos	2
Feijões	1
Óleos e gorduras	2



De volta ao topo





## Como montar um cardápio saudável

### Idade pré-escolar e escolar

Cereais, pães, tubérculos e raízes	5
Verduras e legumes	3
Frutas	3
Leites, queijos e iogurtes	3
Carnes e ovos	2
Feijões	1
Óleos e gorduras	1



De volta ao topo





## Como montar um cardápio saudável

### Adolescentes e adultos

Cereais, pães, tubérculos e raízes	5 a 9
Verduras e legumes	4 a 5
Frutas	4 a 5
Leites, queijos e iogurtes	3
Carnes e ovos	1 a 2
Feijões	1
Óleos e gorduras	1 a 2



De volta ao topo





# Meu filho não come legumes!

Como fazer para seu pequeno comer legumes e verduras?

Naturalmente, o sabor de comidas gordurosas como batata-frita, lanches e nuggets é mais agradável ao paladar das crianças que não foram apresentadas aos vegetais da forma adequada.

Outro ponto é que a cor verde, por questões naturais, repele a criança e ela tem nojo da comida.

Mas como burlar essa rejeição dos pequeninos?

Basta introduzir de forma natural os legumes e vegetais na alimentação de forma gradativa e com calma. É normal que nas primeiras vezes a criança não queira comer e faça "birra". Mas a perseverança dos pais é essencial



[De volta ao  
topo](#)





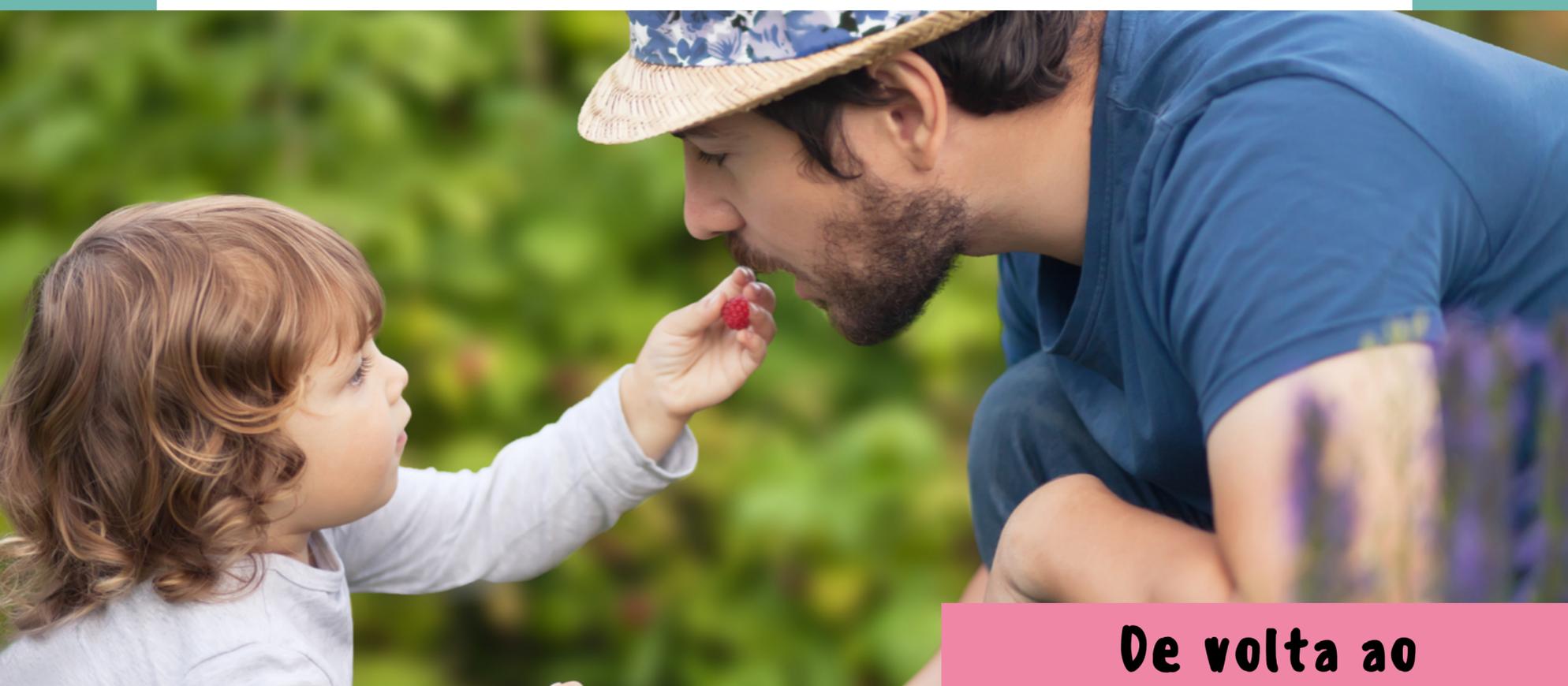
## Meu filho não come legumes!

Outro ponto que influencia diretamente na alimentação da criança é o espelhamento dos pais.

Você tem o hábito de comer legumes e verduras? Ou você apenas introduz esses alimentos no cardápio do seu filho?

Em todas as fases da vida, os pequeninos se espelham nos pais. Portanto, o tipo de alimentação que você tem interfere diretamente nos gostos do seu filho.

Assim, opte por uma alimentação saudável. Isso irá contribuir não apenas para seu filho, mas para a sua saúde e seu bem-estar.



**De volta ao  
topo**





## Meu filho não come legumes!

É claro que se a família não tem esse hábito, fazer a criança comer alimentos saudáveis pode ser mais difícil.

Nesse caso, a forma ideal é através de uma substituição alimentar. Que tal trocar alimentos que seu filho já ama por versões mais saudáveis e nutritivas?

Para tornar a alimentação ainda mais interessante, peça ajuda do pequeno na cozinha!

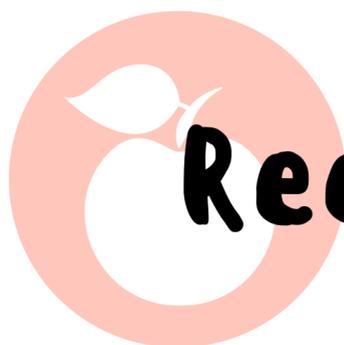
Ele vai adorar comer refeições que ajudou a preparar.

E unir tudo isso com uma apresentação bacana e atraente aos pequenos, torna o processo de introdução praticamente infalível!



**De volta ao  
topo**





# Receitas Coringa!

Veja 3 receitas maravilhosas para introduzir os nutrientes e vitaminas dos alimentos sem qualquer rejeição!

## ARROZ COLORIDO

O arroz é um alimento versátil e capaz de absorver os nutrientes de outros alimentos.

Lembre-se: Para essa receita devem ser usados vegetais orgânicos, sem resíduos de agrotóxicos.

Para um arroz rosa, cozinhe uma beterrada e use a água do cozimento para fazer o arroz.

Para o laranja, bata uma cenoura para cada xícara de água no liquidificador até obter um líquido laranja, use essa mistura para cozinhar o arroz.

Com essa receita é possível utilizar a imaginação e usar vários outros alimentos como brócolis, por exemplo.



**De volta ao  
topo**





## Receitas Coringa!

### NUGGETS CASEIRO ASSADO

#### Ingredientes

- 1kg de peito de frango
- 2 colheres de chá de sal
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- ½ xícara de queijo parmesão ralado
- ½ xícara de manteiga derretida
- 200g de flocos de milho sem açúcar
- Temperos a gosto

#### Modo de Preparo

Corte o peito em cubos grandes e reserve. Misture o sal, os temperos escolhidos, o parmesão e a farinha.

Depois, envolva os pedaços de frango nessa mistura.

Em seguida, molhe na manteiga derretida e empane nos flocos de milho.

Leve em uma travessa no congelador por, no mínimo, duas horas.

Para assar, leve ao forno alto por 30 minutos.



De volta ao  
topo





## Receitas Coringa!

### OMELETE SAUDÁVEL

#### Ingredientes

- 3 ovos
- 1 talo de brócolis
- Cenoura a gosto
- talos de couve ou espinafre
- Folhas cortadas bem finas

#### Modo de Preparo

Se seu filho tem dificuldade de comer alimentos saudáveis, essa é uma forma divertida de começar a inserir na dieta.

Omeletes são receitas fáceis e práticas para introduzir vegetais e verduras sem que o pequeno perceba.

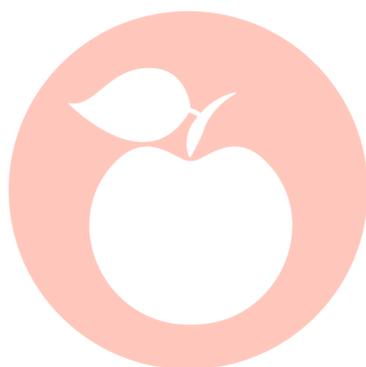
Bata o omelete e misture os ingredientes. Os da receita são apenas uma sugestão. Tempere com orégano e sal a gosto.

Você pode optar por assar em uma assadeira antiaderente ou fritas com um fio de azeite em uma frigideira.



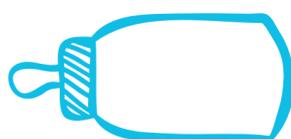
**De volta ao  
topo**





# ATENÇÃO

Em alguns casos especiais, a criança precisa de atenção redobrada quando o assunto é alimentação. Isso ocorre quando o pequenino adoece, nessas situações, sigas nossas dicas para uma alimentação saudável e que não a prejudique futuramente!



Se a criança ainda estive na fase de amamentação. Cuidado! Não retire o leite.

Quando doentes, os bebês podem ficar com sono e diminuir a quantidade de alimento ingerido.

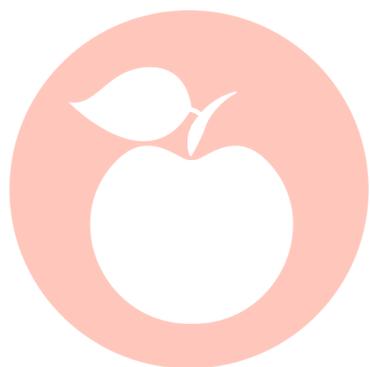
Para que ele não perca nutrientes, cutuque levemente as bochechas das crianças para que ela desperte e continue mamando.

Crianças que mamam no peito tem menos chances de serem hospitalizadas, por esse motivo, manter o acompanhamento com leite materno é essencial para a saúde do seu filho.



De volta ao  
topo





# Conclusão

A dieta da mãe e da criança são primordiais para uma boa gestação e amamentação. Independente da situação da mãe, ela sempre irá produzir o melhor leite para seu bebê.

A amamentação é muito importante para o bem estar (saúde) do bebê, mas também irá ajudar a criar um vínculo afetivo entre a mãe e seu filho. Sendo recomendado a amamentação desde o nascimento até os dois anos de vida.

A alimentação da criança é essencial para prover os nutrientes e vitaminas necessários para seu desenvolvimento. Por esse motivo, exige completa atenção e cuidado!

Quer mais conteúdo sobre educação e alimentação infantil?

Então acesse:



**MAIS DOWNLOADS EM:**

