Introdução Alimentar: 6 meses a 8 meses

Como Realizar a Introdução Alimentar

Um guia prático com orientações por faixa etária para uma alimentação saudável nos primeiros anos de vida do bebê.

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser, em todas as fases descritas neste guia.

Aos 6 meses

Início da introdução alimentar. O almoço é a principal refeição complementar.

Café da manhã	Leite materno
Lanche manhã	Fruta + leite materno
Almoço	Refeição completa*
Lanche tarde	Fruta + leite materno
Jantar	Leite materno
Antes de dormir	Leite materno

**Quantidade aproximada: 2 a 3 colheres de sopa no total*

Entre 7 e 8 meses

O jantar passa a incluir a refeição completa, além do almoço.

Café da manhã	Leite materno
Lanche manhã e tarde	Fruta + leite materno
Almoço e jantar	Refeição completa*
Antes de dormir	Leite materno

**Quantidade aproximada: 3 a 4 colheres de sopa no total*



O que deve compor o prato nas refeições principais

Cereais, Raízes ou Tubérculos

Arroz, macarrão, batata, mandioca, inhame

Feijões

Feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha

Legumes e Verduras

1 ou mais alimentos deste grupo a cada refeição

Carnes e Ovos

Frango, carne bovina, peixe, ovo

Introdução Alimentar: 9 meses a 2 anos

À medida que o bebê cresce, as quantidades aumentam e o café da manhã e o lanche da tarde ganham mais variedade.

Entre 9 e 11 meses

Café da manhã	Leite materno
Lanche manhã e tarde	Fruta + leite materno
Almoço e jantar	Refeição completa*
Antes de dormir	Leite materno

**Quantidade aproximada: 4 a 5 colheres de sopa no total*



Entre 1 e 2 anos

Café da manhã	Fruta, cereal ou raízes/tubérculos + leite materno
Lanche manhã	Fruta + leite materno
Almoço e jantar	Refeição completa*
Lanche tarde	Fruta ou cereal/raízes + leite materno
Antes de dormir	Leite materno

**Quantidade aproximada: 5 a 6 colheres de sopa no total*

Opções para o café da manhã e lanche (1 a 2 anos)

🍌 Frutas

Banana, mamão, maçã, pera — frescas e da estação

🍞 Cereais

Pães caseiros ou processados, aveia, cuscuz de milho

🥔 Raízes e Tubérculos

Aipim/macaxeira, batata-doce, inhame

Quantidade por idade

2-3

colheres de sopa

Quantidade aos 6 meses

3-4

colheres de sopa

Quantidade aos 7-8 meses

4-5

colheres de sopa

Quantidade aos 9-11 meses

5-6

colheres de sopa

Quantidade de 1 a 2 anos

As quantidades servem apenas como uma referência e não devem ser seguidas de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Fonte: Adaptado de Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.