

# Ajude-me a ter uma Alimentação Balanceada

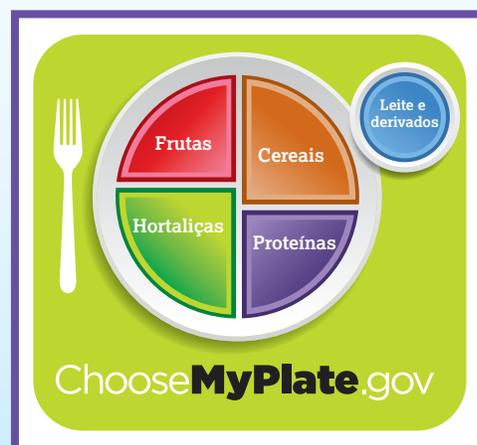


## Não sou mais um bebê!

**Preciso comer diversos tipos de alimentos todos os dias – igual a você!  
Os tamanhos das porções podem ser menores, mas os grupos de alimentos devem ser balanceados do mesmo modo.**

**Agora que sou uma criança de quase 2 anos, estou pronta para comer mais alimentos da tabela alimentar e beber menos leite. Você pode me ajudar a crescer e permanecer saudável experimentando algumas dessas ideias:**

- Ovos mexidos e queijo
- Arroz, lentilha e iogurte
- Rabanadas caseiras ou panquecas com frutas
- Pizza em pão tipo English muffin
- Sopa ou ensopado caseiro
- Purê de batata doce
- Arroz com feijão ou espinafre
- Hambúrgueres vegetarianos ou de feijão preto
- Pudim de pão ou de arroz
- Arroz com tofu e hortaliças
- Húmus com pão árabe e pepinos
- Waffles com fruta
- Purê de banana-da-terra
- Bolinhos de legumes ou de carne
- Bolinhos de peixe assado e feijão
- Ovo cozido com purê de legumes
- Queijo cottage ou iogurte com frutas frescas
- Brócolis ou couve-flor no vapor com queijo derretido
- 60 gramas de carne cozida, moída ou picadinha com macarrão
- Purê de maçã natural ou sem adição de açúcar



# Lembre-se de que você é meu (minha) melhor professor(a). Aprendo a maior parte dos meus hábitos alimentares e escolho meus alimentos observando você!

## Crescer significa...

- Beber todas as bebidas usando uma xícara, inclusive leite.
- Comer sozinho e talvez fazer bagunça.
- Comer com a família. Se estivermos comendo juntos, você poderá ficar de olho em mim.
- Experimentar novos alimentos e texturas – chega de alimentos para bebês!
- Comer bastante alguns dias e pouco em outros.
- Aprender a usar colher e garfo próprios para crianças.

## Como me ajudar...

- Corte meus alimentos em pedaços pequenos.
- Gosto da rotina. Sirva-me as refeições e lanches no mesmo horário todos os dias.
- Ofereça-me novos alimentos junto com alimentos que já aprecio.
- Se eu estiver interessado no seu prato, deixe-me experimentar novos alimentos.
- Ofereça-me uma quantidade balanceada de comida e bebida. Preciso somente de 470 ml – 700 ml de leite natural integral por dia. Queijo e iogurte são excelentes opções de substituição!
- Tenha paciência quando experimento novos alimentos.
- Deixe eu experimentar alimentos dos quais você não gosta. Pode ser que eu goste!
- Deixe eu decidir quando estou satisfeito.
- Se eu não gostar de um alimento na primeira vez, continue tentando. Vou tentar gostar do alimento!
- Ofereça-me água durante todo o dia, mas não mais de 120 ml – 180 ml de suco 100% da fruta. Você pode diluir o suco de fruta em água!

## Ajude-me a sentir-me bem comigo mesmo...

- Deixe-me ajudar na cozinha.
  - Posso lavar minhas mãos com água e sabão antes de começarmos a preparar e a comer alimentos.
  - Posso ajudar você a colocar os ingredientes na tigela para misturar.
  - Posso ajudar você a colocar pão na torradeira.
- Deixe-me ajudar a escolher as frutas e hortaliças no supermercado.
- Desligue a TV enquanto comemos.
- Vamos fazer mais caminhadas juntos em família.
- Cante, dance e escute música comigo!

# 1-800-942-1007



Programa de Nutrição do WIC • Divisão de Nutrição  
Departamento de Saúde Pública de MA  
www.mass.gov/wic • TDD/TTY: 617-624-5992  
'Esta instituição é uma prestadora de serviços que oferece oportunidades iguais a todos.'

 follow us @MassWIC

