

ORIENTAÇÃO CARDÁPIO BERÇÁRIO

Considerando que temos na rede municipal, alunos menores de um ano de idade segue orientação quanto a consistência dos alimentos a serem servidos. Lembrando que o nosso cardápio é basicamente o mesmo para toda rede, diferenciando apenas quanto as fórmulas láctea, restrição de alimentos processados e ultraprocessados e restrição de açúcar para alguns grupos de alunos.

Portanto a consistência, a textura e o tamanho do corte é o que facilitará a introdução alimentar a essas crianças menores.

Orientações a serem seguidas:

6 meses de idade:

Os alimentos devem ficar separados e bem amassados com garfo, e não devem ser liquidificados nem peneirados. As carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados). Alimentos crus, como frutas e alguns legumes, podem ser raspados ou amassados.

8 meses de idade:

Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança.

9 a 11 meses de idade:

A criança já pode receber alimentos picados na mesma consistência dos alimentos da família. As carnes podem ser desfiadas.

12 a 24 meses de idade:

Ofereça os alimentos em pedaços maiores e na mesma consistência da comida da família. Ofereça água ao longo do dia.