



CARDÁPIO VIGENTE ATÉ JULHO/2022

CARDÁPIO BERCARIO I

Crianças de 4 a 6 meses

HORÁRIO	REFEIÇÃO
07:30	Mamadeira
09:00	Mamadeira
11:00	Mamadeira
13:00	Mamadeira
15:00	Mamadeira
16:00	Mamadeira

ATENÇÃO – NÃO OFERECER
ÁGUA, CHÁS OU QUAISQUER
OUTROS ALIMENTOS!

CARDÁPIO BERCARIO I

Crianças de 6 a 8 meses

HORÁRIO	REFEIÇÃO
07:30	Mamadeira
09:00	Fruta
10:30	Almoço
13:00	Mamadeira
15:00	Fruta
16:00	Mamadeira

ATENÇÃO – O INÍCIO DA
INTRODUÇÃO ALIMENTAR É
NORMAL QUE A CRIANÇA
REJEITE OS ALIMENTOS!
NÃO ACRESCENTE AÇÚCAR E SAL
NAS PREPARAÇÕES.

CARDÁPIO BERCARIO I

Crianças de 9 a 12 meses

HORÁRIO	REFEIÇÃO
07:30	Fruta + cereal
09:00	Fruta
10:30	Almoço
13:00	Mamadeira
15:00	Fruta
16:00	Jantar

ATENÇÃO – PROCURE SEMPRE
PROGREDIR A CONSISTÊNCIA
DOS ALIMENTOS AMASSADOS
PARA SÓLIDOS.

Os volumes de mamadeira para crianças de 0 a 18 meses que não recebem amamentação materna podem variar de acordo com a aceitação da criança e/ou orientação do pai/mãe/responsável.

Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

**Nutricionista RT
Tatiana Ferreira
CRN3 - 43505**



ORIENTAÇÕES

QUANDO INICIAR A INTRODUÇÃO ALIMENTAR: A partir dos 6 meses completos + sinais de prontidão (sentar-se sozinho sem apoios, protrusão da língua diminuída (não empurrar alimentos com a língua), mostrar interesse pelos alimentos dos adultos, saber levar brinquedos à boca, controle total de cervical);

COMO OFERECER OS ALIMENTOS: A relação da criança com a comida leva tempo para ser construída, exigindo dos cuidadores atenção e paciência. A forma como será oferecida a refeição pode ajudar ou dificultar essa aprendizagem. As preparações devem ser simples, a montagem do prato deve ser feita com pouca quantidade de comida (1 colher de sobremesa de cada item que compõe o pratinho), e o mais importante, não misture os tipos de alimentos. A criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas dos alimentos, por isso é tão importante não misturar;

- A individualidade do bebê deve ser sempre respeitada.
- Não oferecer mamadeira perto do horário das refeições principais, devido ao risco de má absorção de ferro e anemia.

CONSISTÊNCIA



A consistência inadequada dos alimentos pode acarretar o comprometimento de vários fatores do desenvolvimento infantil e engasgos frequentes;
Nunca liquidifique ou passe na peneira os alimentos;
Não misture os alimentos na mesma refeição;
Os alimentos introduzidos devem ser inicialmente semi-sólidos e macios evoluindo gradativamente, de maneira que sempre estimule a mastigação do bebê;

RECOMENDAÇÕES QUANTO AO USO DE MAMADEIRAS

- O conteúdo da mamadeira deve apenas gotejar e não escorrer;
- O orifício do bico deve ser mantido no seu tamanho original (Não aumentar o tamanho do orifício);
- Os bicos devem ser trocados sempre que necessário;
- A mamadeira deve ser oferecida com a criança em posição vertical/ inclinada e nunca deitada;

