

Módulo 2 – Alimentação Complementar e Alimentos Ricos em Nutrientes

- ① Pais, encorajem as vossas esposas a dar alimentos esmagados e papas densas às crianças, a partir dos seis meses de idade.**
 - Aos seis meses, uma criança precisa de outros alimentos para além de leite do peito apenas.
 - Os alimentos devem ser suficientemente densos para que não escorram da colher.
- ② Pais, encorajem as vossas esposas a levarem as crianças para receberem gotas de Vitamina A a partir dos seis meses de idade.**
 - As crianças devem receber Vitamina A de seis em seis meses até aos cinco anos.
 - A vitamina A ajuda a evitar doenças para as crianças e ajuda a manter os olhos saudáveis.
- ③ Pais, tragam a casa frutas, abacate, amendoim para fazer pasta de amendoim em casa e outros lanches para as crianças comerem entre as refeições.**
 - As crianças têm estômago pequeno e precisam de comer pouco muitas vezes por dia para crescerem bem.
 - Dos 6-12 meses, as crianças precisam de consumir 1-2 lanches entre as refeições.
 - A partir de 1-2 anos, as crianças precisam de consumir 2-3 lanches entre as refeições.
- ④ Pais, forneçam dinheiro adicional para as vossas esposas para comprarem pequenas quantidades de carne, peixe e ovos para acrescentar à comida das crianças todas as semanas.**
 - Esses alimentos têm proteínas para ajudar os ossos e músculos das crianças a desenvolverem-se bem.
 - Os órgãos e carne animal têm ferro para fortalecer o sangue.
- ⑤ Pais, encorajem as vossas esposas a amamentarem as crianças sempre que elas pedirem, a partir dos dois ou mais anos.**
 - O leite do peito é o melhor alimento para a criança do que o leite animal ou água.
 - O leite do peito ajuda a lutar contra infecções e doenças.
- ⑥ Pais, encorajem as crianças doentes a comerem mesmo que não estejam com apetite.**
 - As crianças perdem apetite e comem menos.
 - Encorajem as crianças a comerem para que elas possam ter força para combater as doenças e para que cresçam bem.

