



## Alimentação Saudável

### Semana Mundial de Aleitamento Materno Texto original produzido por Sueli Longo (CRN3-3599)

Amamentar é muito mais do que nutrir a criança. É um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe.

O aleitamento materno é a mais sábia estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança e constitui a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para redução da morbimortalidade infantil.

- [Infográfico: Aleitamento Materno](#)
- [Vídeo: Amamenta e Alimenta Brasil - 2012](#)
- [Saúde da Criança: Crescimento e Desenvolvimento – 2012](#)
- [Dez passos para uma alimentação saudável para crianças menores de 2 anos – 2010](#)
- [Saúde da Criança: Nutrição Infantil – 2009](#)