

A importância dos lácteos na primeira infância

Entenda mais sobre o leite na primeira infância e a recomendação diária correta por idade



Nutrição e saúde na infância

• 28 de agosto, 2025

Os produtos lácteos na primeira infância, ou seja, no período que vai até o aniversário de 6 anos, trazem diversos benefícios à saúde e ao desenvolvimento. Sendo assim, o leite é considerado um alimento fundamental para a nutrição das crianças e, portanto, recomendado. Entenda quantas porções de leite e derivados devem ser consumidos e qual é o papel dos lácteos na saúde.

O papel do leite na primeira infância

O leite é um alimento completo, que fornece proteína, carboidrato e gordura, bem como micronutrientes, e pode trazer benefícios em todas as fases da vida. Contudo, a primeira infância é um período em que o consumo de lácteos é mais importante. Isso, porque fornece nutrientes essenciais para a boa nutrição, crescimento e desenvolvimento. Vale destacar que por ser uma grande fonte alimentar de cálcio, o leite é essencial para a formação de ossos e dentes.¹

Recomendação de lácteos na primeira infância

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a recomendação é de 3 porções de leite, queijos e iogurtes para crianças acima de 1 ano. Antes de completar essa idade, os lactentes devem receber apenas o leite materno, e não o leite de vaca. Na impossibilidade do aleitamento materno, deve-se oferecer uma fórmula infantil própria para a idade. São produtos exclusivos para lactentes e voltados para primeira infância, desenvolvidos para se assemelhar ao leite materno.²

Quando não houver a amamentação, após o primeiro ano de vida, a recomendação da SBP é a ingestão média de 600 ml de leite de vaca associada à alimentação balanceada, variada e equilibrada. Outros produtos lácteos também podem ser consumidos. Nessa faixa etária, o consumo de leite de vaca integral não deve ultrapassar 700 ml para evitar excesso de peso e o risco de desenvolvimento de anemia carencial ferropriva.

A nutrição desempenha papel fundamental na saúde infantil. Sendo assim, os profissionais da área devem orientar quanto à melhor forma de oferecer produtos lácteos para cada criança. Além das fórmulas infantis na impossibilidade do aleitamento, é possível utilizar bebidas lácteas fortificadas com fibras, vitaminas e minerais para aumentar ainda mais o poder nutritivo desse alimento. Até mesmo o ferro é um micronutriente que pode fazer parte dos produtos lácteos com boa disponibilidade na presença da vitamina C. ³

Referência Bibliográfica

1. TURCK, Dominique. Cow's milk and goat's milk. **Evidence-Based Research in Pediatric Nutrition**, v. 108, p. 56-62, 2013.
2. Sociedade Brasileira de Pediatria - Departamento de Nutrologia. **Obesidade na infância e adolescência: Manual de Orientação**. 3ª. Ed. São Paulo: 2019. 236 p.
3. PAULINE, Maria et al. Effect of ascorbic acid rich, micro-nutrient fortified supplement on the iron bioavailability of ferric pyrophosphate from a milk based beverage in Indian school children. **Asia Pacific journal of clinical nutrition**, 2018.