

# Introdução Alimentar



**Profª Monique de Barros Elias Campos**  
*Nutricionista*  
*Doutoranda em Alimentos e Nutrição (UNIRIO)*

# Leite materno exclusivo até os 6 meses



# *Orientação Alimentar*

## *Entre 6 a 11 meses*

- **Dez passos para uma alimentação Saudável**

- **Passo 1** – Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.
- **Passo 2** – A partir dos 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo-se o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.
- **Passo 3** – Após os 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia se a criança receber leite materno e cinco vezes ao dia se estiver desmamada.
- **Passo 4** – A alimentação complementar deverá ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.
- **Passo 5** – A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida com colher; começar com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.

# *Orientação Alimentar*

## *Entre 6 a 11 meses*

- **Dez passos para uma alimentação Saudável**

- **Passo 6** – Oferecer à criança diferentes alimentos todos os dias. Uma alimentação variada é, também, uma alimentação colorida.
- **Passo 7** – Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
- **Passo 8** – Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.
- **Passo 9** – Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir armazenamento e conservação adequados.
- **Passo 10** – Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo a alimentação habitual e seus alimentos preferidos e respeitando sua aceitação.

# Alimentação a Partir dos 6 Meses de Vida da Criança em Aleitamento Materno ou com Fórmula Infantil

- A partir do sexto mês de vida, deve-se introduzir a alimentação complementar, mantendo-se o aleitamento materno até os 2 anos de idade ou mais.



## A partir do 6º mês:

- **1º semana:** Oferecer as frutas in natura, preferencialmente sob a forma de papa ou amassadas ou raspadas (em colheradas) ou no método BLW (desmame conduzido pelo bebê). Lembrando que nenhuma fruta é contraindicada!

Os sucos naturais devem ser evitados até o 1º ano de vida.

- **2º semana:** Fruta e 1 papa principal que deve ser oferecida no horário de almoço ou jantar, conforme o horário que a família estiver reunida, completando-se a refeição com o leite materno até que a criança se mostre saciada apenas com a papa.

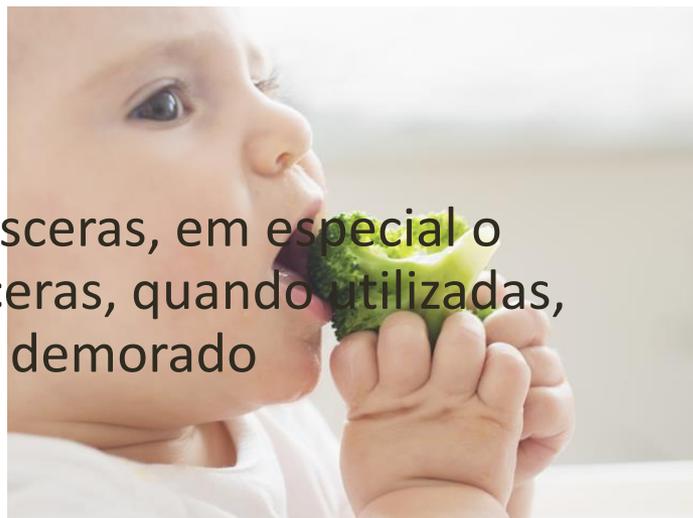
- **3º semana:** 2 frutas e 1 papa principal.

- **4º semana ou 7º mês:** introduzir a segunda papa principal



## A partir do 6º mês:

- **Papa principal:**
- Os grupos de alimentos e o número de porções/dia para crianças de 6 a 11 meses: a refeição deve conter pelo menos um alimento de cada um dos seguintes grupos:
- Cereais ou tubérculos.
- Leguminosas.
- Carne (vaca, ave, suína, peixe ou vísceras, em especial o fígado) ou ovo; lembrar que as vísceras, quando utilizadas, deverão sofrer cozimento atento e demorado
- Hortaliças (verduras e legumes).



# A partir do 6º mês:

## Planejamento:

Cereal ou tubérculo	Leguminosa	Hortaliças	Proteína animal
Arroz	Feijão	Verduras	Carne bovina
Milho	Soja	Legumes	Vísceras
Macarrão	Ervilha		Frango
Batata	Lentilhas		Carne suína
Mandioca	Grão-de-bico		Carne de peixe
Inhame			Ovos
Cará			





# A partir do 6º mês:

## Modo de preparo:

Não é permitido o uso de caldos ou tabletes de carne industrializados, legumes ou quaisquer condimentos industrializados nas preparações.

Usar nas preparações cebola, alho, orégano... Não adicionar SAL. Os alimentos já têm o sal necessário. Assim como as preparações doces não usar, nem mel, nem leite.

A papa deve ser amassada! Sem peneirar ou liquidificar, para que sejam aproveitadas as fibras dos alimentos e fique na consistência que estimule o desenvolvimento da criança.

Sugere-se separar os alimentos, amassá-los com o garfo e oferecê-los individualmente para que o lactente aprenda a desenvolver os paladares diversos.

# A partir do 6º mês:

## Modo de preparo:

A carne, na quantidade de 50 a 70 g/dia (para duas papas), picada, tamisada (cozida e amassada com as mãos) ou desfiada, e é fundamental que seja oferecida à criança (procedimento fundamental para garantir a oferta adequada de ferro e zinco)

Depois de pronta, pode-se adicionar 1 col de sobremesa de azeite extra virgem.

Não guardar para comer depois o que sobrou no prato da criança.

Os cereais, legumes e hortaliças podem ser armazenados durante 3 dias em refrigeração após o cozimento.



# A partir do 6º mês:

## **Modo de preparo:**

As proteínas podem ser armazenadas durante 3 dias em refrigeração após o cozimento. Ou serem armazenadas congeladas por 30 dias. Ideal colocar em recipientes individuais com a porção para cada dia

(Dica da Nutri: usar forminhas de silicone com tampa ou proteção), os alimentos depois de descongelado não poderá ser congelado novamente.



# A partir do 6º mês:

## Importante:

Aos 6 meses, os dentes estão próximos às gengivas, o que as torna endurecidas, de tal forma que auxiliam a triturar os alimentos. A consistência dos alimentos deve ser progressivamente elevada, respeitando-se o desenvolvimento da criança.

Por volta dos 8 a 9 meses a criança pode começar a receber a alimentação da família, na dependência do desenvolvimento neuropsicomotor.

Nos primeiros dias, é normal a criança derramar ou cuspir o alimento, portanto tal fato não deve ser interpretado como rejeição ao alimento.



## A partir do 6º mês:

Recomenda-se iniciar com pequenas quantidades do alimento, entre 1 e 2 colheres de chá, colocando-se o alimento na ponta da colher e aumentando o volume conforme a aceitação da criança.

Orientar a família de que a criança tem capacidade de autorregular sua ingestão alimentar e os pais são “modelos” para ela. Portanto, o hábito alimentar e o estilo de vida saudáveis devem ser praticados por todos os membros da família.

A partir dos 12 meses, acrescentar às três refeições mais dois lanches ao dia, com fruta ou leite.

Oferecer frutas como sobremesa é importante, após as refeições principais, com a finalidade de melhorar a absorção do ferro não heme presente nos alimentos como feijão e folhas verde-escuras.

## A partir do 6º mês:

Não oferecer alimentos industrializados pré-prontos, refrigerantes, café, chás e embutidos, entre outros.

A criatividade na preparação e na apresentação facilitam a sua aceitação.

Em média, são necessárias de 8 a 15 exposições ao alimento para que ele seja plenamente aceito pela criança.

A paciência e a suavidade, assim como palavras tranquilizadoras e manifestações positivas, devem completar os esforços de quem ajuda nesta iniciação.



## A partir do 6º mês:

Suplementação de ferro: 1 mg de ferro elementar/kg peso/dia a partir do 6º mês (ou da introdução de outros alimentos) até o 24º mês de vida.

Estimular os hábitos alimentares e o estilo de vida adequado **para toda** a família

**Deve-se estimular o consumo de água potável nos intervalos!**



# A partir do 6º mês:

Dia	Segunda / Quarta / Sexta	Terça e Quinta	Sábado	Domingo
<b>Manhã (10:00)</b>	½ Banana média in natura Ou Amassada	1 Maçã pequena raspada	1 Laranja pequena picada	1 Pêra pequena raspada
<b>Tarde (14:00)</b>	Feijão preto cozido (1 col sopa) Arroz branco bem cozido ou Macarrão cabelinho de anjo (1 col sopa) Cenoura cozida no vapor (1 col sopa) Abobrinha cozida vapor (1 col sopa) Peito de frango cozido bem desfiado (1 col sopa – 20g)	Grão de bico cozido (1 col sopa) Batata baroa cozida (1 col sopa) Beterraba cozida no vapor (1 col sopa) Espinafre cozido (1 col sopa) Carne bovina cozida moída (1 col sopa – 20g)	Lentilha cozida (1 col sopa) Inhame cozido vapor (1 col sopa) Abóbora cozida (1 col sopa) Couve picadinha cozida (1 col sopa) Ovo de galinha bem cozido (1 unid)	Feijão preto cozido (1 col sopa) Batata Doce cozida vapor (1 col sopa) Couve-flor cozida vapor (1 col sopa) Brócolis cozido vapor (1 col sopa) Peixe cozido linguado (1 col sopa – 20g)
<b>Noite (18:00)</b>	½ Mamão papaya amassado	½ Manga amassada ou 1 Ameixa pequena bem picada	Abacaxi bem picado e mamão bem picado (1-2 col sopa de cada)	½ Abacate pequeno raspado/amassado

# A partir do 6º mês:

Apresentação da consistência:

Recomendado x Evitar



A partir do 7º mês:

**Inserir o jantar!!!!**



# BLW

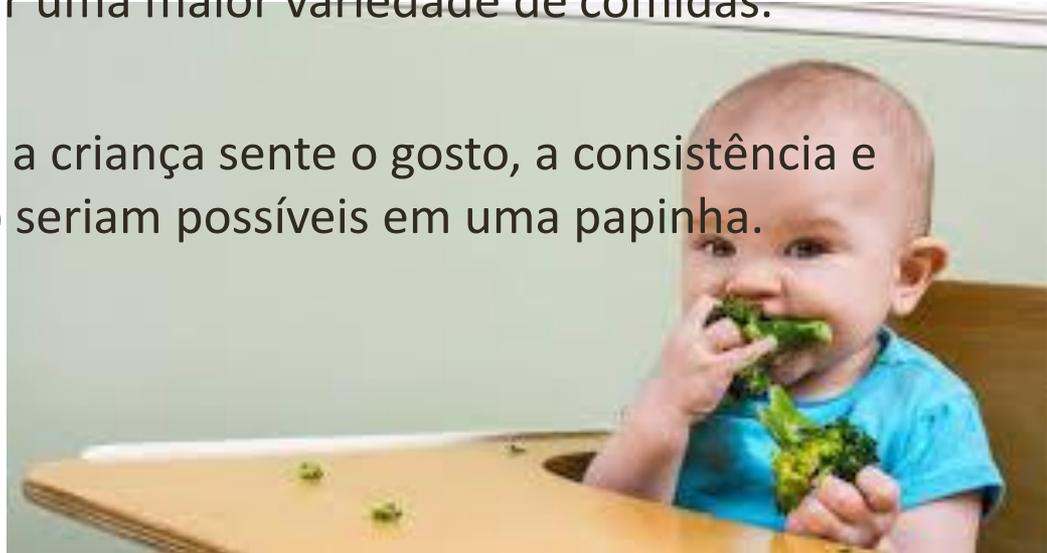
- A Baby Led Weaning (BLW) é uma forma de introduzir os alimentos sólidos diferente das papinhas tradicionais. A proposta é que por volta dos seis meses de vida, o bebê comece a fazer as refeições junto com a família, sentado em seu cadeirão. A comida é oferecida picada, em formas e tamanhos que eles sejam capazes de segurá-la com as mãos e levá-la à boca. Assim, a criança vai comer o que quiser e na velocidade que quiser, sem pressão por parte dos pais – o que a incentiva a ter maior confiança.

- “Os bebês aprendem fazendo. Eles são movidos por curiosidade e querem, naturalmente, manipular e explorar coisas novas – incluindo alimentos”.



# BLW

- Entre as principais vantagens da BLW estão o incentivo à mastigação – importante no desenvolvimento motor da criança – e a possibilidade da criança descobrir cada sabor e discriminar frutas e legumes.
- “Algumas crianças rejeitam a papa e não gostam do gosto de vários alimentos combinados. Comendo separadamente aumentam as chances de experimentar uma maior variedade de comidas.
- Com o alimento picado, a criança sente o gosto, a consistência e outros detalhes que não seriam possíveis em uma papinha.



# BLW

- Nem toda a criança vai estar preparada para isso.
- Os especialistas acreditam que os bebês que são amamentados, por já treinarem a musculação da boca ao sugar o peito da mãe, aceitam melhor a comida picadinha. No entanto, quando a introdução dos sólidos ocorre antes do sexto mês de vida ou antes que a criança consiga se sentar, ela pode ser rejeitada.
- Além disso, “os alimentos não podem ser cortados em pedaços muito pequenos e, dependendo da consistência, alguns não podem ser fornecidos deste modo. Outro ponto importante é que com esta técnica, as crianças se alimentam sozinhas e, desta forma, podem não consumir a qualidade e a quantidade necessárias para seu crescimento e desenvolvimento.

# BLW

- Entre os primeiros alimentos que você pode tentar estão aqueles com algum formato mais fácil para segurar, como:

Brócolis ou cenoura cozidos

- Batata ou mandioquinha cozidas
- Banana, pêra, mamão ou outras frutas cortadas. Evite frutas pequenas, como uvas, e mais duras, como maçãs cruas, devido ao risco de engasgo
- Pedacos de carne ou frango
- Ovo cozido
- Fatias de pão

A ideia de dar alimentos fáceis de segurar é porque, nesta idade, o bebê ainda não desenvolveu o movimento de pinça, aquela habilidade de pegar objetos entre os dedos indicador e polegar. Por enquanto, ele só consegue segurar com a mão inteira.

No começo vai parecer que o bebê somente quer brincar com a comida. Ou pode ser que ele pegue o alimento na mão e tente chupá-lo. Deixe-o à vontade para experimentar e brincar.

# BLW

- À medida que seu filho comer melhor os sólidos, a frequência das mamadas naturalmente diminuirá.



# BLW

## Introdução de Alimentação Complementar

	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	2º mês ou 3ª semana
<b>Manhã</b>	LMLD	LMLD	LMLD	LMLD	LMLD*
<b>9:00</b>	Suco de Frutas 200ml	Suco de Frutas 100ml	Suco de Frutas 200 ml	Suco de Frutas 100 ml	Suco de Frutas 100 ml
<b>12:00</b>	LMLD	LMLD	Almoço - 4 colheres de sopa, aproximadamente, verificar aceitação + Suco de fruta natural ou Fruta de sobremesa	Almoço + Suco de fruta natural ou fruta de sobremesa	Almoço + Suco de fruta natural ou fruta de sobremesa
<b>15:00</b>	LMLD	Papa de Frutas	Papa de Frutas	Papa de Frutas	Papa de Frutas
<b>17:00-18:00</b>	LMLD	LMLD	LMLD	LMLD	Jantar
<b>21:00</b>	LMLD	LMLD	LMLD	LMLD	LMLD*
<b>22:00</b>	LMLD	LMLD	LMLD	LMLD	LMLD*

Qual o Erro?

Obrigada!  
Moniquebarros.nutri@gmail.com

