



PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO
EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO
O SEMEAR DA CIÊNCIA

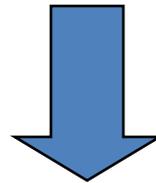
INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS SÓLIDOS PARA O BEBÊ

Mestranda: Iris Lengruber



OMS

ALEITAMENTO MATERNO



Exclusivo até 6 meses de idade e
complementar até 2 anos de idade ou mais





Alimentação para Crianças Não Amamentadas



Melhor opção para crianças totalmente desmamadas com idade inferior a 4 meses é a oferta de leite humano pasteurizado proveniente de **BANCO DE LEITE HUMANO**, quando disponível.

O uso de leite de vaca e/ou fórmula infantil deve ser avaliado pelo profissional de saúde.

Situações em que a mãe não está recomendada a amamentar

- Mãe soropositiva para o vírus HIV e HTLV-1 e HTLV-2
- Uso de medicamentos (antineoplásicos e radiofármacos)
- Criança portadora de galactosemia

Fonte: Ministério da Saúde. 2009

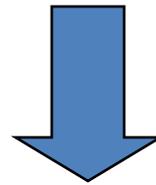


Na ausência do leite materno

- **Banco de Leite Humano**
- **Fórmula infantil ou Leite de vaca em pó modificado** - Nan 1 e Nan 2, Nan Sem Lactose, Nan Comfort (com prebióticos), Nan Pro 1 e 2, Nan AR, Nan HA, Nestogeno 1 e Nestogeno 2, Nestogeno Plus.
- **Fórmulas adaptadas a base de soja** - NanSoy, Nursoy, Aptamil 1 e 2, Pregomin, Sobee, ProSobee, Isomil, Nestogeno com soja.
- **Leite de vaca não modificado** – Leite de vaca integral em pó ou em *in natura* (fluido).
- **Hidrolisado de frango**



Alimentação no segundo semestre



É a partir dessa idade que a maioria das crianças atinge estágio de desenvolvimento geral e neurológico (mastigação, deglutição, digestão e excreção), que as habilitam a receber outros alimentos além do leite materno. E o mesmo já não supre todas as necessidades nutricionais.



- A introdução dos alimentos complementares deve ser gradual, sob a forma de papas, oferecidos com a colher.
- As frutas devem ser oferecidas preferencialmente sob a forma de papas e sucos, sempre em colheradas.
- É importante oferecer água potável, porque os alimentos oferecidos ao lactente apresentam maior sobrecarga de solutos para os rins.

•A primeira papa salgada deve ser oferecida, entre o sexto e sétimo mês, no horário de almoço ou jantar, podendo ser utilizados os mesmos alimentos da família, desde que adequados às características do lactente, completando-se a refeição com a amamentação, especialmente enquanto não houver boa aceitação.





Quadro I – Esquema alimentar para crianças menores de dois anos que estão em aleitamento materno

Após completar 6 meses	Após completar 7 meses	Após completar 12 meses
<ul style="list-style-type: none">• Aleitamento materno sob livre demanda• 1 papa de frutas no meio da manhã• 1 papa salgada no final da manhã• 1 papa de frutas no meio da tarde	<ul style="list-style-type: none">• Aleitamento materno sob livre demanda• 1 papa de frutas no meio da manhã• 1 papa salgada no final da manhã• 1 papa de frutas no meio da tarde• 1 papa salgada no final da tarde	<ul style="list-style-type: none">• Aleitamento materno sob livre demanda• 1 refeição pela manhã (pão, fruta com aveia)• 1 fruta• 1 refeição básica da família no final da manhã• 1 fruta• 1 refeição básica da família no final da tarde



Tabela 3 – Esquema para introdução dos alimentos complementares

Faixa etária	Tipo de alimento
Até completar 6 meses	Aleitamento materno exclusivo
Ao completar 6 meses	Leite materno, papa de fruta, papa salgada, ovo, carne
Ao completar 7 meses	Segunda papa salgada
Ao completar 8 meses	Gradativamente passar para alimentação da família
Ao completar 12 meses	Comida da família

Fonte: Adaptação da Sociedade Brasileira de Pediatria (2006)



Quadro 1 - Esquema alimentar para crianças menores de 2 anos não amamentadas

Menores de 4 m	4-8 m	Acima de 8 m
Alimentação láctea	Leite + cereal ou tubérculo	Leite + cereal ou tubérculo
Alimentação láctea	Papa de fruta	Fruta
Alimentação láctea	Papa salgada	Papa salgada ou refeição básica da família
Alimentação láctea	Papa de fruta	Fruta ou Pão
Alimentação láctea	Papa salgada	Papa salgada ou refeição básica da família
Alimentação láctea	Leite + cereal ou tubérculo	Leite + cereal ou tubérculo



Quadro 2 – Volume e número de refeições lácteas por faixa etária no 1º ano de vida para as crianças que não podem ser amamentadas

Idade	Volume/Refeição	Nº de refeições/dia
Do nascimento a 30 dias	60-120 mL	6 a 8
30 a 60 dias	120-150 mL	6 a 8
2 a 3 meses	150-180 mL	5 a 6
3 a 4 meses	180-200 mL	4 a 5
> 4 meses	180-200 mL	2 a 3

O uso do mel é contra-indicado no primeiro ano de vida, dado o risco de contaminação com *Clostridium botulinum* – esporos extremamente resistentes ao calor e não são destruídos pelos métodos convencionais de processamento, além do mais, nesta faixa etária o trato gastrointestinal favorece o desenvolvimento do esporo e a criança não tem imunidade para resistir.





Alimentação no segundo ano de vida

- Passagem gradual para a refeição de adultos (comidinha) incluindo verduras e legumes e evitando doces e guloseimas, usar o mínimo de sal.
- Não há razão para suspender o leite de peito se isto for conveniente para a mãe e a criança. (Nas famílias menos favorecidas, a continuação da amamentação deve ser ainda mais estimulada).

Refeição completa

- Leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja)
- Frutas, Verduras e Legumes
- Gorduras (óleos vegetais – preferencialmente de soja ou oliva quando cru)



ATENÇÃO AO INTESTINO

- **Frutas laxantes**

Ameixa, mamão, laranja, manga, abacaxi, abacate, melancia.

Frutas obstipantes

Banana, maçã (sem casca), limão (suco diluído), pêra (sem casca), maracujá (suco), caju, goiaba.





VITAMINAS E MINERAIS

- Recomenda-se a exposição direta da pele à luz solar, a partir da segunda semana de vida, sendo suficiente a quota semanal de 30 minutos com a criança usando apenas fraldas (seis a oito minutos por dia, três vezes por semana), ou de duas horas/semana em exposição parcial (17 minutos por dia) com exposição apenas da face e mãos da criança.



VITAMINAS E MINERAIS

- Ferro e Vitamina C – apenas quando o aleitamento materno não foi suficiente ou quando a introdução alimentar não obteve sucesso;
- Vitamina A – apenas em localidades onde a carência é evidente



10 PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Sociedade Brasileira de Pediatria

1. Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos;
2. A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais;



10 PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Sociedade Brasileira de Pediatria

3. A partir dos seis 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;
4. A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.



10 PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Sociedade Brasileira de Pediatria

5. A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida na colher; começar com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a sua consistência até chegar à alimentação da família;
6. Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.



10 PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Sociedade Brasileira de Pediatria

7. Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições;
8. Evitar açúcar, café, enlatados, embutidos, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.



10 PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Sociedade Brasileira de Pediatria

9. Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados;

10. Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.



irislengruber@hotmail.com

OBRIGADA!

