



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

CICLO DE PALESTRAS ALIMENTAÇÃO E SAÚDE



Introdução Alimentar: Quando, Quanto e Como

Maryah Senna Doutoranda em Alimentos e Nutrição

Aleitamento Materno

- ❖ Coloostro
- ❖ Primeiros 15 dias - Adaptação
- Aleitamento materno exclusivo
- Aleitamento materno predominante
- Aleitamento materno



O leite materno é fundamental para a saúde das crianças nos seis primeiros meses de vida, por ser um alimento completo, fornecendo inclusive água, com fatores de proteção contra infecções comuns da infância, isento de contaminação e perfeitamente adaptado ao metabolismo da criança

Aleitamento Materno

A duração do aleitamento materno exclusivo recomendada pela OMS e Ministério da Saúde como medida de saúde pública é de seis meses.



Aos seis meses a criança encontra-se num estágio de maturidade fisiológica que a torna capaz de lidar com alimentos diferentes do leite materno

INTRODUÇÃO ALIMENTAR / ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

A alimentação complementar é o conjunto de todos os alimentos, além do leite materno, oferecidos durante o período em que a criança continuará a ser amamentada ao seio, embora sem exclusividade.

À PARTIR DOS SEIS MESES DE VIDA



- A criança já tem desenvolvidos os reflexos necessários para a deglutição, como o reflexo lingual
- A criança já manifesta excitação à visão do alimento
- A criança já sustenta a cabeça facilitando a alimentação oferecida por colher
- Tem-se o início da erupção dos primeiros dentes, o que facilita na mastigação

INTRODUÇÃO ALIMENTAR /ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

Tabela 1. Tipo de alimento por faixa etária

IDADE	TIPO DE ALIMENTO
Até 6 meses	Aleitamento materno exclusivo
À partir de 6 meses	Aleitamento materno (livre demanda) Papa de fruta (manhã) Papa principal (almoço) Papa de fruta (tarde)
À partir de 7 meses	Aleitamento materno (livre demanda) Papa de fruta (manhã) Papa principal (almoço) Papa de fruta (tarde) Papa principal (jantar)
À partir de 8 meses	Aleitamento materno (livre demanda) Papa de fruta (manhã) Papa principal (almoço) Papa de fruta (tarde) Papa principal (jantar)
À partir de 12 meses	Aleitamento materno (livre demanda) Fruta e /ou cereal Almoço Familiar Fruta e /ou cereal Jantar Familiar Fruta



Consistência
e
Transição



Adaptação

Qualidade

Não há restrições à introdução concomitante de alimentos diferentes, mas a refeição deve conter pelo menos um alimento de cada um dos seguintes

grupos:

Arroz ou Tubérculos	Hortaliças Verdes	Hortaliças Coloridas	Leguminosas	Proteína
<ul style="list-style-type: none">• Arroz branco• Arroz integral• Macarrão• Mandioca• Batata• Batata baroa• Batata Doce• Inhame• Cará• Milho	<ul style="list-style-type: none">• Chuchu• Abobrinha• Brócolis• Vagem• Quiabo• Maxixe• Jiló• Couve• Espinafre• Repolho verde	<ul style="list-style-type: none">• Cenoura• Abóbora• Beterraba• Couve-flor• Repolho roxo• Berinjela	<ul style="list-style-type: none">• Feijão preto• Feijão carioca• Feijão Branco• Lentilha• Ervilha• Grão de bico	<ul style="list-style-type: none">• Frango• Carne• Peixe• Fígado• Ovo

Frutas



Consistência

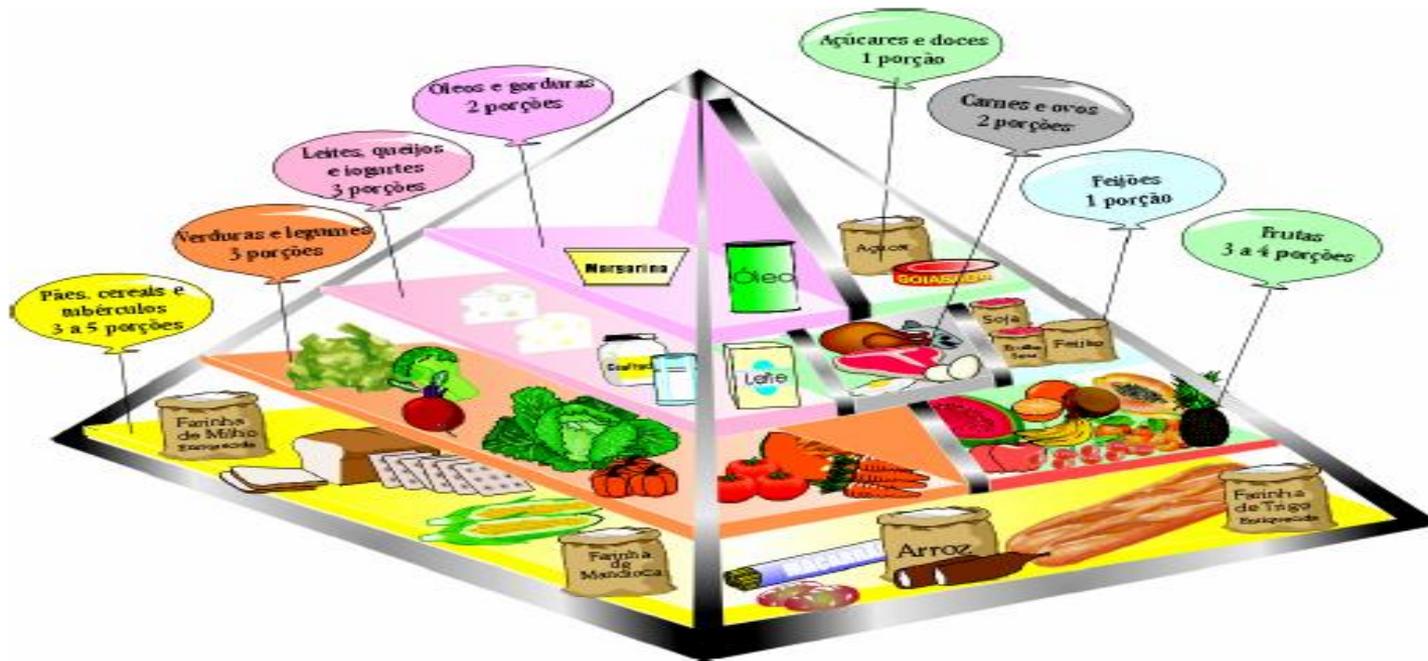


Após os 6 meses, a capacidade gástrica do bebê é de 20 a 30ml/Kg de peso

❖ Densidade Energética

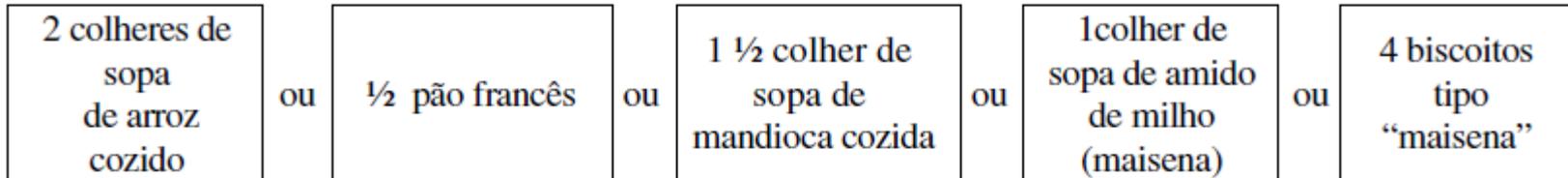
Quantidade

**PIRÂMIDE ALIMENTAR INFANTIL
CRIANÇAS DE 6 A 23 MESES**

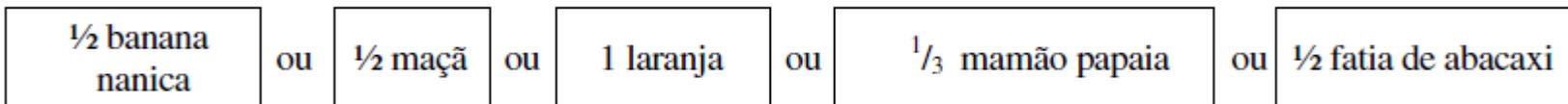


Quantidade

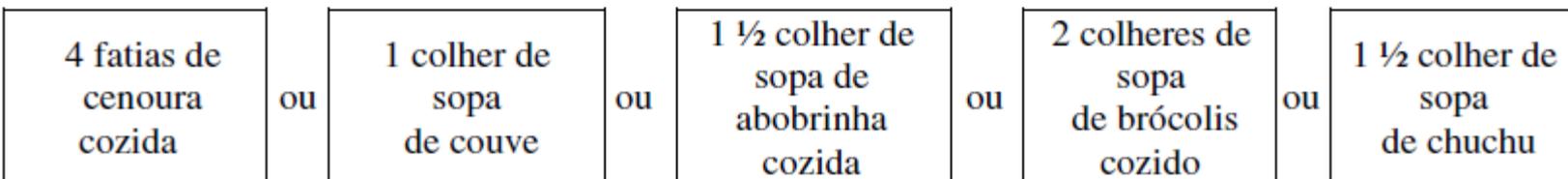
Pães, Cereais e Tubérculos



Frutas



Verduras e Legumes



Quantidade

Feijões

1 colher de sopa
de
feijão cozido

ou

1 colher de sopa
de
lentilha cozida

ou

½ colher de
sopa de
grão de bico
cozido

ou

½ colher de
sopa
de feijão
branco cozido

ou

1 colher de
sopa de
soja cozida

Carnes e ovos

2 colheres de
sopa
de carne moída

ou

1/3 de filé de
frango grelhado

ou

1 ovo

ou

1/3 de filé de
peixe cozido

ou

1/4 de bife
de fígado
bovino

Óleos e Gorduras

½ colher de
sopa
de óleo de soja

ou

½ colher de
sopa de óleo de
girassol

ou

¼ colher de
sopa de
margarina

ou

¼ colher de
sopa
de manteiga

ou

½ colher de
sopa
de azeite de
oliva

1 Dieta com leite materno para crianças de seis a onze meses (850 Kcal) com refeições, alimentos, pesos (gramas), medidas caseiras, porções e grupos de alimentos.

Alimentos / Refeições	Peso (g)	Medidas Caseiras	N.º de Porções / Grupo de Alimentos	
Leite Materno = 452 ml / dia				
Livre Demanda				
Almoço				
Macarrão cozido	60	2 colheres de sopa	1	Cereais
Molho de tomate	20	1 colher de sopa	½	Verduras e legumes
Carne moída refogada	20	1 colher de sopa	1	Carnes
Cenoura e chuchu refogados:				
Cenoura	20	4 fatias	1	Verduras e legumes
Chuchu	35	1 ½ colher de sopa	½	Verduras e legumes
Óleo de soja	4	1 colher de sobremesa	1	Óleos e gorduras
Laranja pêra	75	1 unidade	1	Frutas
Lanche da Tarde				
Banana nanica amassada	43	½ unidade	1	Frutas
Aveia em flocos	12	1 colher de sopa	1	Cereais
Jantar				
Arroz branco cozido	62	2 colheres de sopa	1	Cereais
Feijão cozido (50% grão / 50% caldo)	26	1 colher de sopa	1	Feijões
Frango desfiado	25	2 colheres de sopa	1	Carnes
Brócolis picado cozido	26	2 colheres de sopa	1	Verduras e legumes
Óleo de soja	4	1 colher de sobremesa	1	Óleos e gorduras
Mamão formosa	80	½ fatia	1	Frutas

HIGIENE

- Oferecer água : tratada, filtrada e fervida para a criança beber e a água usada para preparar os alimentos.
- As mãos devem ser bem lavadas com água e sabão, toda vez que for preparar ou oferecer o alimento à criança.
- É importante que as frutas, legumes e verduras sejam levados em água corrente e colocados de molho por 15 minutos, em água clorada. Depois enxaguar em água corrente, antes de serem descascados, mesmo aqueles que não sejam consumidos com casca.
- Todo utensílio que vai ser utilizado para oferecer a alimentação à criança precisa ser lavado e enxaguado com água limpa.
- Os alimentos devem ser bem cozidos e oferecidos em recipientes limpos e higienizados.
- Recomenda-se preparar a porção (quantidade de alimento) que normalmente a criança ingere. Se, após a refeição, sobrar alimentos no prato (restos), eles não podem ser oferecidos posteriormente

À Partir dos 6 meses

- Oferecer água no intervalo das refeições
- Arroz papa
- Legumes cozidos e amassados
- Verduras cozidas e amassadas
- Carne desfiada ou picada ou triturada
- Fruta amassada ou raspada



Fase de introdução de conhecimento de adaptação

INTRODUÇÃO ALIMENTAR / ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

À Partir dos 7 meses

- Arroz papa
- Feijão amassado
- Legumes cozidos e amassados
- Verduras cozidas e amassadas
- Carne desfiada ou picada ou triturada
- Gema de ovo

- Fruta amassada ou raspada



À Partir dos 8 meses

- Arroz
 - Feijão
- } Família
- Legumes cozidos e picadinhos
 - Verduras cozidas e picadinhas
 - Carne desfiada ou picada
 - Fruta em pedaços ou inteira



À Partir dos 12 meses

Começa a se alimentar sozinho

Pode comer a comida familiar

Introdução do sal

Introdução de Cereais para o lanche como: Pães e biscoitos



ORIENTAÇÕES

- ❖ Introdução do sal à partir de 1 ano ou antes com moderação
- ❖ Não ingerir doces, ou açúcar antes dos 2 anos de idade
- ❖ Não ingerir leite de vaca e derivados antes dos 2 anos de idade
- ❖ A criança não deve comer alimentos industrializados, enlatados, embutidos e frituras, pois estes alimentos contêm sal em excesso, aditivos e conservantes
- ❖ Artificiais
- ❖ As frituras são desnecessárias, especialmente nos primeiros anos de vida. A fonte de lipídeo (gordura) para a criança já está presente naturalmente, no leite,
- ❖ nas fontes proteicas e no óleo vegetal utilizado para o cozimento dos alimentos
- ❖ O mel é totalmente contra-indicado no primeiro ano de vida pelo risco de contaminação com *Clostridium botulinum*, que causa botulismo.

10 passos para uma alimentação saudável para crianças menores de 2 anos de idade

PASSO 1 – *Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.*

PASSO 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.*

PASSO 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.*

PASSO 4 – *A alimentação complementar deve 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 de colher; começar com consistência pastosa (papas / purês) e, gradativamente, aumentar a sua consistência até chegar à alimentação da família.*
- PASSO 6 – *Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é 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 o seu armazenamento e conservação adequados.*
- PASSO 10 – *Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.*

