

Alimentação para crianças dos 6 meses aos 2 anos de idade





INTRODUÇÃO

O período da vida entre a gestação e os dois anos de idade (1000 dias) é determinante para a promoção do crescimento e do desenvolvimento do indivíduo. A alimentação também tem papel fundamental nesse contexto da vida, pois é o período para a formação de hábitos e para a manutenção da saúde^{1, 2}.

Conforme apresentado no **Boletim SETAN nº 16**, o aleitamento materno é a base da alimentação nessa fase, devendo ser oferecido de forma exclusiva nos primeiros seis meses de vida e mantido pelo menos até o segundo ano ou mais, sempre que possível. A partir dos 6 meses a maioria das crianças atinge maturidade fisiológica e neurológica, sendo possível iniciar a introdução de outros alimentos, denominada **alimentação complementar**^{1,3}.

Nos dois primeiros anos de vida da criança, a escolha dos alimentos merece atenção especial, pois é quando os hábitos alimentares estão sendo formados. O papel da família é muito importante, cabendo aos adultos adquirir alimentos saudáveis e adequados para que a criança possa fazer sua opção entre eles. O envolvimento da criança na escolha dos alimentos e no preparo das refeições deve ser estimulado, pois permite que ela vivencie as tarefas cotidianas relacionadas à alimentação².

Tem sido observado que as crianças estão consumindo pouca variedade de ali-

mentos saudáveis como os *in natura* ou minimamente processados e estão sendo expostas muito cedo à alimentos ultraprocessados, que podem prejudicar a sua saúde. Assim, o desmame precoce aliado à alimentação de baixa qualidade e pouco variada ocasionam diferentes formas de má nutrição, prejudicando o desenvolvimento infantil².

Com o intuito de apoiar as famílias e orientar políticas públicas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os governos elaborem diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição. Neste sentido, o **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos** é um documento oficial do Ministério da Saúde alinhado ao Guia Alimentar para a População Brasileira. Ele traz recomendações e informações sobre alimentação de crianças nos dois primeiros anos de vida com o objetivo de promover saúde, crescimento e desenvolvimento para que elas alcancem todo o seu potencial².

Esta edição tem como objetivo apresentar informações que orientem, incentivem e apoiem a alimentação para crianças menores de 2 anos baseada nos princípios deste Guia.

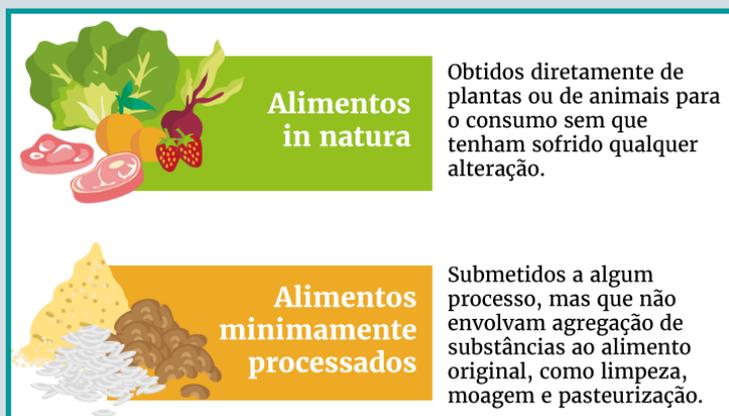


COMIDA DE VERDADE^{2,4}



Com a chegada da criança à família, é comum surgirem dúvidas sobre a sua alimentação. Toda família e as pessoas próximas querem oferecer o que há de melhor para promover o crescimento saudável. Uma alimentação adequada e saudável deve ser feita com “comida de verdade” e começa com o aleitamento materno.

Na fase da alimentação complementar, ela deve ter como base alimentos *in natura* ou **minimamente processados** (como arroz, feijão, frutas, legumes e verduras, mandioca, milho, carnes e ovos, entre outros).



Alguns alimentos deste grupo são contraindicados para crianças menores de 2 anos, como café, erva-mate, chá verde, chá preto, pela presença de **cafeína**, uma substância estimulante, podendo deixar a criança agitada.

Chás como camomila, erva cidreira, hortelã podem ser oferecidos para as crianças a partir dos 6 meses, sem adição de açúcar ou adoçante, desde que não substituam nenhuma refeição.

Os **alimentos processados** (como enlatados, queijos e conservas) devem ser **limitados** e, se forem consumidos, utilizados em pequenas quantidades; somente alguns podem fazer parte da alimentação de crianças, como pães feitos com farinha de trigo refinada ou integral, leveduras, água e sal e queijos.

Já os **alimentos ultraprocessados** (como biscoitos e bolachas, sucos artificiais, refrigerantes, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, guloseimas) **não** devem fazer parte da alimentação da criança.



No **Boletim SETAN nº 2**, apresentamos estas 4 categorias de alimentos, definidas pelo tipo de processamento empregado na sua produção, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Como deve ser a Alimentação Complementar?^{2,3}



A partir de 6 meses de idade, a criança precisa de mais nutrientes e outros alimentos devem ser oferecidos, juntamente com o leite materno.

Nessa idade, observa-se menor reflexo de protrusão da língua e as enzimas digestivas são produzidas em quantidades suficientes, razão que habilita as crianças a receberem os alimentos complementares.

A maioria das crianças é capaz de fazer movimentos de mastigação mesmo antes de surgirem os primeiros dentes, demonstra interesse pelos alimentos e gosta de participar das refeições familiares. Sabores, texturas, cheiros e cores dos alimentos são parte essencial na evolução da mastigação e no desenvolvimento como um todo.



Quem alimenta a criança deve manter com ela uma relação de **afeto, confiança e paciência**. Este é um **processo de aprendizagem** que demanda tempo.

Comer junto, com satisfação, elogiando a comida, incentiva a criança a comer e a gostar de comer.

O que NÃO fazer nessa fase?

- ⇒ Dar alimentos em resposta a qualquer choro;
- ⇒ Apressar ou pressionar a criança para comer por meio de ameaças, chantagens e/ou punições;
- ⇒ Oferecer quantidades excessivas de alimentos ou forçar a comer toda a comida do prato;
- ⇒ Oferecer recompensas pelo consumo de alimentos que a criança não gosta ou escondê-los no prato embaixo de outras comidas.



Estas práticas fazem a criança comer mais do que precisa ou menos do que deveria e contribuem para uma **relação negativa com a comida**, provocando **momentos de estresse e frustrações** tanto para cuidadores como para a criança.

Como deve ser a Alimentação Complementar?²



Durante a refeição, a atenção da criança deve estar voltada para aquele momento.

Ela não deve ser alimentada enquanto anda ou brinca pela casa, ou quando está distraída, assistindo televisão, celular, computador ou tablet.

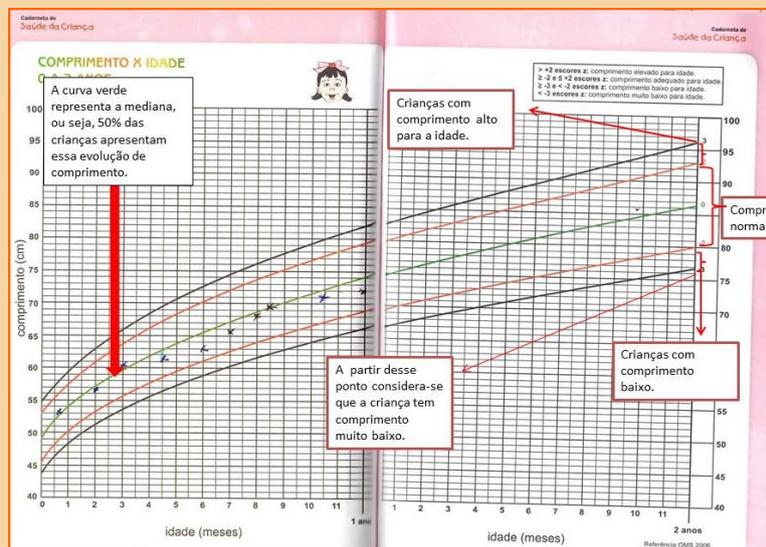
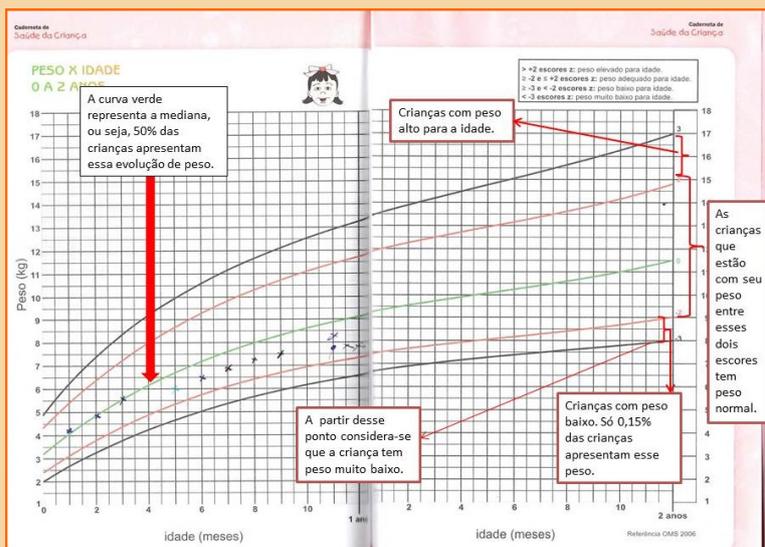


Por mais que pareça estar comendo melhor, isso ocorre de forma **automática**, sem que preste atenção ao alimento e, muitas vezes, pode comer em excesso, o que poderá levar a danos futuros, como perda do controle do mecanismo de fome e saciedade, além de ganho excessivo ou perda de peso.

No início da introdução alimentar, não é preciso se preocupar com a quantidade que a criança consome, pois o leite materno continua sendo seu principal alimento.

A aceitação de pequena quantidade dos alimentos oferecidos costuma causar **ansiedade na família**, porém é importante respeitar a individualidade de cada criança.

A melhor maneira de saber se a quantidade de alimentos consumida está sendo suficiente é avaliar se a **curva de crescimento** (ganho de peso e altura) está **adequada**.



Como deve ser a Alimentação Complementar?²

PREPARO



A comida deve ser preparada com **óleo vegetal** (de soja, girassol, milho ou azeite de oliva) em pequena quantidade e com uma **quantidade mínima de sal**.

Deve-se utilizar **temperos naturais** como cebola, alho, salsa, coentro e demais ervas e especiarias.

Frituras e temperos prontos (em pó, cubos ou líquidos) devem ser **evitados**.



UTENSÍLIOS

Devem ser adequados à idade, feitos de material resistente e fácil higienização.

A colher deve ser de tamanho que caiba na boca da criança e líquidos devem ser ofertados em copos, **evitando** aqueles que contêm **canudos** e as **mamadeiras**.

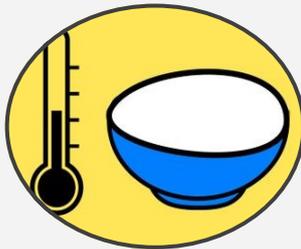
As crianças maiores também podem utilizar garfos com tamanho adequado para a idade.



TEMPERATURA

É importante verificar se a comida não está muito quente provando-a no prato com uma colher diferente da colher da criança.

Caso seja preciso esfriá-la, deve-se mexer com a colher, **evitando soprar**, pois os micro-organismos que estão na boca podem passar para a comida.



POSIÇÃO

Na hora da refeição a **criança deve estar sentada**, com uma **postura reta**, em um **local confortável e seguro**.

A melhor forma de dar comida é **sentar-se de frente para ela, na mesma altura**, permitindo também que ela se relacione com quem está oferecendo a comida e com outros membros da família.



ACEITAÇÃO

A criança pode gostar do alimento na primeira vez que o experimenta ou pode precisar prová-lo várias vezes até se familiarizar.

Caretas não significam que a criança não esteja gostando, mas somente que é um **sabor novo**.

Se ela continuar a rejeitar o alimento, **não desista**. Deixe passar alguns dias e ofereça-o **preparado de outras formas**. Algumas crianças precisam **provar mais de oito vezes um alimento para gostar dele**.



ROTINA

É importante estabelecer uma rotina de alimentação, com **intervalos regulares entre as refeições**, mas **sem rigidez de horários**.



Deve-se evitar a oferta de alimentos entre as refeições para que ela tenha apetite na hora de comer.



Alimentação da criança por faixa de idade²

As orientações apresentadas até agora devem ser levadas em conta no cuidado de todas as crianças, independentemente da idade, porém existem orientações pra cada uma delas.

É importante lembrar que cada criança é única e tem seus gostos e reações próprios, podendo ser necessário realizar adaptações.

6 meses



- Mantenha o leite materno! Não é necessário dar leite de vaca ou fórmula infantil.
- Os novos alimentos devem complementar o leite materno e não substituir.
- Os alimentos devem ficar separados no prato e ser amassados com garfo. Não liquidificar nem peneirar!
- Alimentos crus, como frutas e alguns legumes, podem ser raspados/amassados.
- As carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados).
- Ajude a criança a se alimentar, mas deixe que ela use as mãos para segurar o alimento ou uma colher de tamanho adequado.
- **Nesta idade a criança deve começar a receber 3 refeições, que podem ser: almoço (ou jantar) e 2 lanches; ou almoço, jantar e 1 lanche.**
- **Não há regra sobre qual refeição iniciar primeiro.**

7 - 8 meses



- A amamentação deve continuar (como principal alimento da criança), sem substituir almoço e jantar.
- Não é necessário dar leite de vaca, fórmula infantil ou outras bebidas lácteas.
- Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, conforme a aceitação da criança.
- Arrume os alimentos lado a lado no prato, assim a criança aprende os sabores e cores dos alimentos.
- Ofereça alguns alimentos macios em pedaços grandes o suficiente para que a criança possa pegar com as próprias mãos e tentar comer sozinha.
- Dê uma colher pequena à criança para estimular o movimento de levá-la até a boca. Se ela preferir pegar com as mãos, não há problema.
- **Passa a ofertar 4 refeições: almoço, jantar e 2 lanches contendo fruta.**

9 - 11 meses



- Embora o leite materno continue sendo importante, a comida começa a ter uma maior contribuição para atender às quantidades de energia e nutrientes necessários para o seu crescimento. Deve-se ter muita atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e à quantidade de comida que ela está comendo.
- Varie os alimentos e experimente novas formas de preparo.
- A criança já pode receber alimentos picados na mesma consistência dos alimentos da família (as carnes podem ser mais picadas/desfiadas).
- Encoraje a criança a pegar os alimentos com as mãos (movimento de pinça) e também a cortar os alimentos com os dentes da frente para estimular o crescimento e desenvolvimento da mandíbula (queixo).
- **Os tipos de refeições continuam os mesmos: almoço, jantar e 2 lanches com frutas.**



Alimentação da criança por faixa de idade²

**1 - 2
anos**



- A criança aprende a falar e consegue pedir os alimentos que prefere, controla melhor a colher e segura o copo com as duas mãos, desenvolvendo a capacidade de comer sozinha (o que deve ser estimulado).
- Novos dentes surgem e a capacidade de triturar alimentos mais sólidos fica ainda mais desenvolvida.
- Ofereça os alimentos em pedaços maiores e na mesma consistência da comida da família.
- Nesta fase, pode haver resistência em experimentar novos alimentos ou recusa a alguns que gostava anteriormente. A aceitação pode melhorar com a oferta repetida ou com a modificação das formas de preparo.
- A amamentação pode continuar (longe do almoço e jantar) não sendo necessário leite de vaca, fórmula infantil ou outras bebidas lácteas.
- Estabeleça um local tranquilo para a criança se alimentar e evite distraí-la com equipamentos eletrônicos.
- **Agora a criança recebe além do leite materno, o café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.**

**+ 2
anos**



- Pode ocorrer certa diminuição de apetite, pois a velocidade de crescimento é menor nessa idade. Respeite os sinais de fome e saciedade da criança.
- O aleitamento materno pode ser mantido de acordo com a vontade da mãe e da criança; o ideal é que a interrupção ocorra naturalmente.
- Como a criança precisa de diferentes nutrientes para o desenvolvimento, é importante oferecer a maior variedade de alimentos possível.
- Evite que “não comer legumes” seja uma das opções; ofereça sempre esse grupo alimentar.
- Sucos de frutas naturais não são necessários. É melhor oferecer a fruta *in natura* do que o suco.
- Depois de 2 anos, a oferta de pequenas quantidades de alimentos com açúcar não afetará a aceitação de outros alimentos. Entretanto, não é recomendável acrescentar açúcar, farinhas ou achocolatado ao leite e a outras bebidas.
- **A partir dos 2 anos, o “Guia Alimentar para a População Brasileira” passa a ser a referência tanto para as crianças, como para adolescentes, jovens, adultos e idosos.**



No almoço e no jantar é recomendado que o prato da criança de todas as idades seja composto por:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos (arroz, milho, aipim/macaxeira, batata-doce, inhame);
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos;
- 1 pedaço pequeno de fruta, que pode ser oferecido logo após a refeição.



FRUTAS²



Todas as frutas podem ser oferecidas às crianças. Como a quantidade e a variedade das vitaminas e minerais é muito diferente de uma fruta para outra, **é bom variar**, dando preferência às frutas da região e da época, quando estão mais saborosas e baratas.

As frutas devem ser **oferecidas sem adição de açúcar**, para que a criança reconheça melhor o sabor natural dos alimentos.

Elas podem ser raspadas ou amassadas com garfo e/ou ofertadas em pedaços para que a criança possa segurar com suas próprias mãos; também podem ser cozidas ou assadas. Frutas pequenas ou com caroços, como uva e acerola, exigem maior atenção, pois podem provocar engasgo e, devem ser retiradas as sementes e cortadas em pedaços bem pequenos.



DICAS: Bananas muito maduras podem ser cozidas e render um purê; maçãs podem ser fatiadas e cozidas com um pouco de suco de laranja no lugar do açúcar.



Por que oferecer frutas ao invés de sucos?²

- Ao mastigar uma fruta, a criança exercita a musculatura da boca e do rosto e pode sentir a textura da fruta.
- Se o suco for coado, há redução das fibras da fruta que previnem a constipação intestinal (prisão de ventre ou intestino preso).
- Pelo fato de os sucos serem, geralmente, adicionados de açúcar, seu consumo está relacionado com o desenvolvimento de cárie e excesso de peso, entre outros problemas de saúde.
- Quando a criança se habitua a tomar suco para matar a sede, ela pode ter dificuldade em beber água pura. Além disso, a ingestão de suco em grande quantidade aumenta a chance de ocorrer ganho excessivo de peso.

Recomendação: Sucos de frutas **não devem ser oferecidos à criança menor de 1 ano**, mesmo aqueles feitos somente com fruta. **Entre 1 e 3 anos de idade**, eles continuam não sendo necessários, mas se forem oferecidos, pode-se dar cerca de **120 ml de suco por dia**, desde que seja **natural da fruta e sem adição de açúcar**, preferencialmente ao término de uma refeição.

E a água?²



A criança em amamentação exclusiva não precisa beber água, pois o leite materno hidrata na medida certa.

A partir dos 6 meses, quando a criança começa a receber outros alimentos, a água deve ser oferecida em copo, principalmente nos intervalos entre as refeições.

Oferecer água é importante, pois a criança não percebe que está com sede e não pede água!

Ferro e Vitamina A²



Após o 6º mês, apesar do leite materno continuar a ter **ferro** de boa absorção e boa quantidade de **vitamina A**, é necessário oferecer diariamente alimentos ricos nesses nutrientes. Se a alimentação complementar não é adequada, pode ocorrer carência deles!

A deficiência de **ferro** causa anemia, que prejudica o desenvolvimento e a capacidade de aprendizagem.

O ferro de origem animal é melhor absorvido pelo organismo, já o de origem vegetal precisa da vitamina C (laranja, abacaxi, acerola, goiaba, manga, caju, limão, mamão, tangerina) para aumentar seu aproveitamento.

fontes: carnes; feijão; fígado; ovo; verduras de cor verde-escuro, como espinafre, caruru, chicória, jambu e bortalha.



A deficiência de **vitamina A** aumenta o risco de infecções e causa problemas visuais, podendo até mesmo levar à cegueira.

fontes: fígado; ovo; legumes de cor alaranjada (abóbora, cenoura); verduras de cor verde-escuro (como couve, taioba, chicória, espinafre); e algumas frutas, como mamão e manga.



Obesidade infantil^{2,5}



A obesidade não é mais apenas um problema estético, que incomoda por causa da “zoação” dos colegas.

A prevalência de obesidade infantil cresce a cada ano no Brasil, sendo fundamental a proteção das crianças no sentido de evitar o ganho de peso desnecessário. O excesso de peso pode provocar o surgimento de vários problemas de saúde como diabetes, problemas cardíacos e a má formação do esqueleto.

Os números crescentes de crianças com excesso de peso (sobrepeso e obesidade) deve-se a intensas mudanças nas práticas alimentares e no modo de vida da sociedade, tais como:

- aumento do consumo de alimentos não saudáveis;
- existência de ambientes que favorecem seu consumo;
- falta de tempo da família para o preparo das refeições;
- falta de rede de apoio às mulheres trabalhadoras;
- perda ou diminuição da tradição de cozinhar e da transmissão das habilidades culinárias entre as gerações.

É necessário ter atenção aos hábitos alimentares da família para que a criança receba uma boa alimentação, evitando danos à sua saúde.



AÇÚCAR²



Nos dois primeiros anos de vida, frutas e bebidas não devem ser adoçadas com nenhum tipo de açúcar: branco, mascavo, cristal, demerara, açúcar de coco, xarope de milho, mel, melado ou rapadura.

Também não devem ser oferecidas preparações que tenham açúcar como ingrediente, como bolos, biscoitos, doces e geleias.

Apesar de ser um produto natural, não é recomendado por 2 motivos:

- I. o mel contém os mesmos componentes do açúcar, o que já justifica evitá-lo.
- II. há risco de contaminação por uma bactéria associada ao **botulismo**; a criança menor de 1 ano é **menos resistente** a essa bactéria, podendo desenvolver essa grave doença, que causa **sintomas gastrintestinais e neurológicos**.

MEL²



ADOÇANTES²



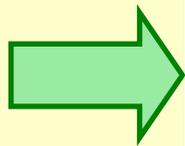
A fim de diminuir a quantidade de açúcar, alguns alimentos ultraprocessados (**refrescos em pó, gelatinas, sucos de caixa, bolinhos, biscoitos, sorvetes**) contêm adoçantes, apresentados nos rótulos como edulcorantes (aspartame, ciclamato de sódio, acesulfame de potássio, sacarina sódica, estévia, manitol, sorbitol, xilitol e sucralose).

Por isso, é muito importante ler o rótulo!

Como os efeitos dos adoçantes na saúde das crianças não são plenamente conhecidos, **essas substâncias não devem ser oferecidas**, a não ser por indicação de profissional de saúde.

Além disso, habituar a criança ao sabor muito doce nos primeiros anos de vida estimula o consumo excessivo de alimentos e bebidas com açúcar e adoçantes, o que pode se tornar um hábito para a vida toda.

Doze passos para alimentação saudável para menores de 2 anos²



1 Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses.

2 Oferecer alimentos *in natura* ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.

3 Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.

4 Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.



O Guia Alimentar traz estes passos com orientações resumidas para amamentar e alimentar adequadamente a criança até 2 anos de idade, com dicas que abrangem também a família.

5 Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.

9 Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.

8 Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.

7 Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.

6 Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.

10 Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.

11 Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa.

12 Proteger a criança da publicidade de alimentos.



The background of the entire page is a vibrant, repeating pattern of various fruits including watermelon slices, grapes, strawberries, lemons, pears, and cherries, set against a light yellow background with small white dots. The text is contained within a large, rounded orange rectangle with a dotted border.

ATÉ O PRÓXIMO!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE
Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora - Nutricionistas:

Lidia Araújo
Luciana Cardoso
Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br