



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

Frutas



# Consistência

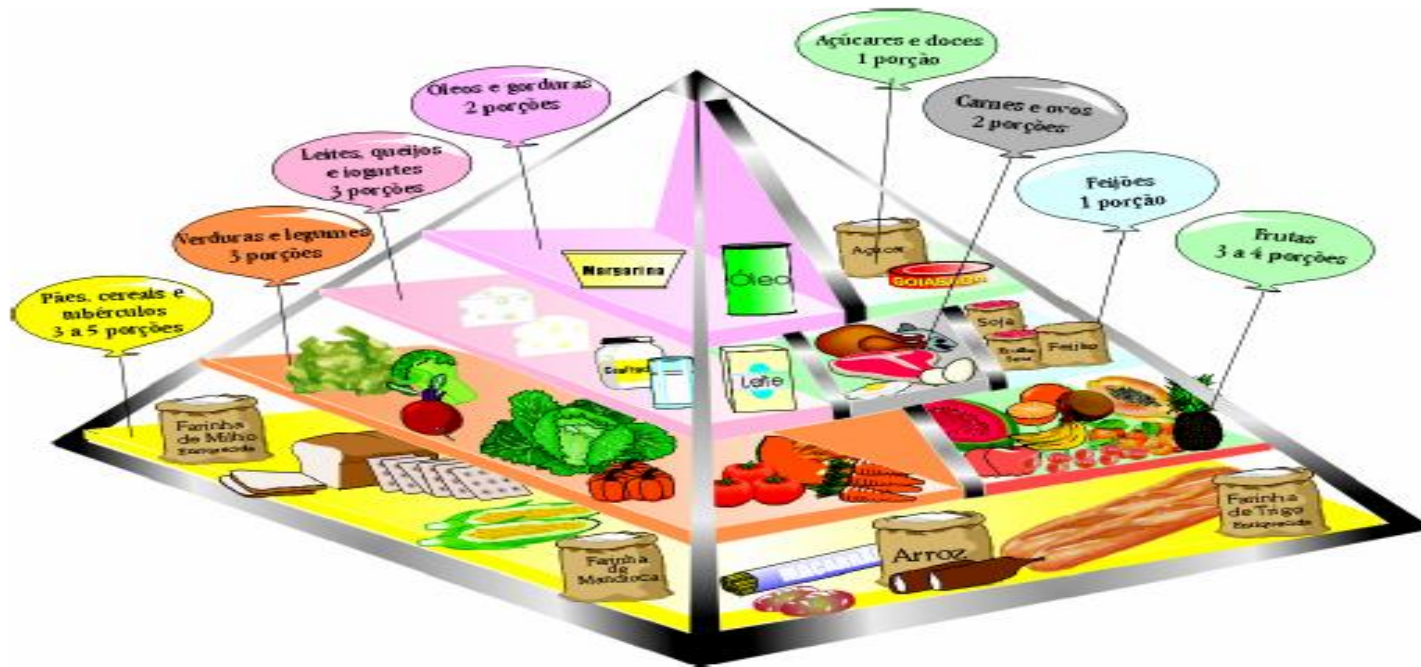


Após os 6 meses, a capacidade gástrica do bebê é de 20 a 30ml/Kg de peso

❖ Densidade Energética

# Quantidade

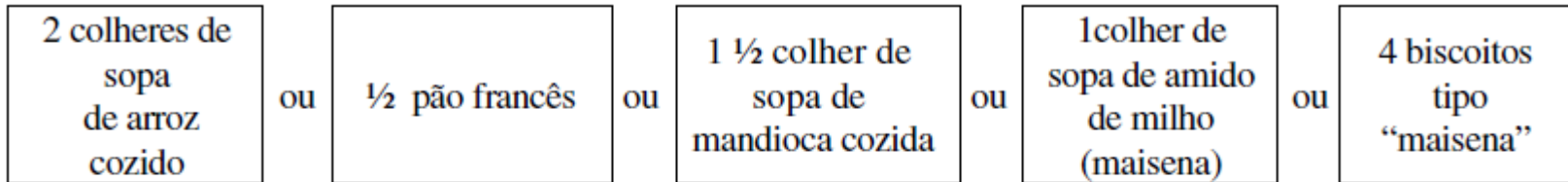
**PIRÂMIDE ALIMENTAR INFANTIL  
CRIANÇAS DE 6 A 23 MESES**



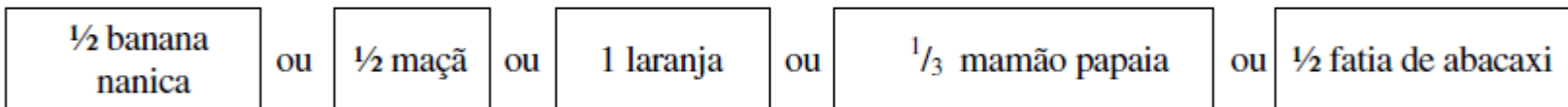


# Quantidade

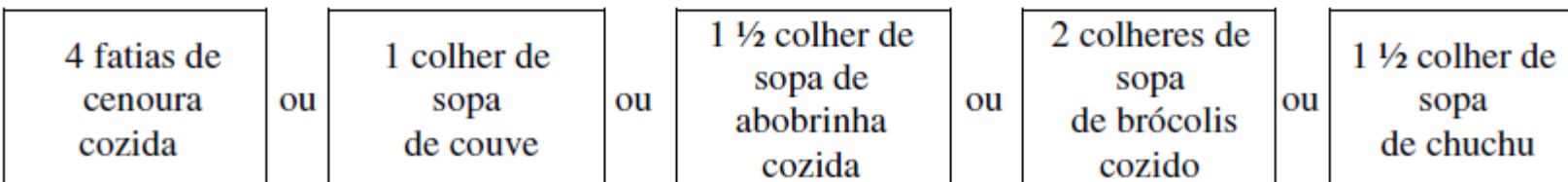
## Pães, Cereais e Tubérculos



## 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.**

<b>Alimentos / Refeições</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Medidas Caseiras</b>	<b>N.º de Porções / Grupo de Alimentos</b>	
<b>Leite Materno = 452 ml / dia Livre Demanda</b>				
<b>Almoço</b>				
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
<b>Lanche da Tarde</b>				
Banana nanica amassada	43	½ unidade	1	Frutas
Aveia em flocos	12	1 colher de sopa	1	Cereais
<b>Jantar</b>				
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.*

