



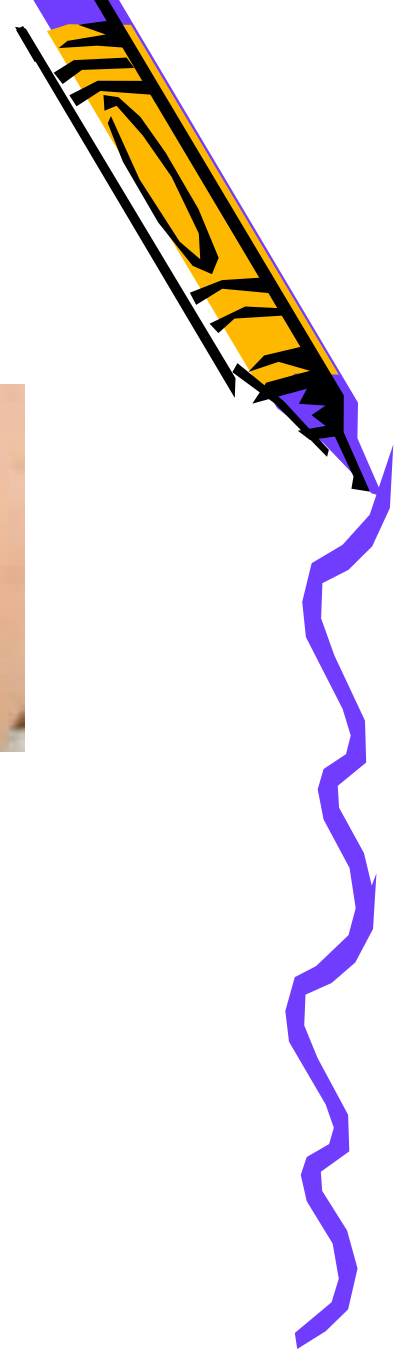
la

Marcelo Soares de Moraes

Doutorando em Alimentos e Nutrição - UNIRIO



Quando o bebê pode comer outros alimentos, além do leite materno?



- A partir dos 6 meses, continuar amamentando e oferecer novos alimentos, inclusive água tratada, filtrada ou fervida
- Por volta dos 8 meses, a criança poderá receber os alimentos preparados para a família, sem excesso de sal ou gordura



Quais alimentos devem ser usados na comidinha do bebê?

- Usar alimentos caseiros da época, utilizados pela família.
- As papas de fruta amassada ou raspada devem ser usadas para os horários de lanche.





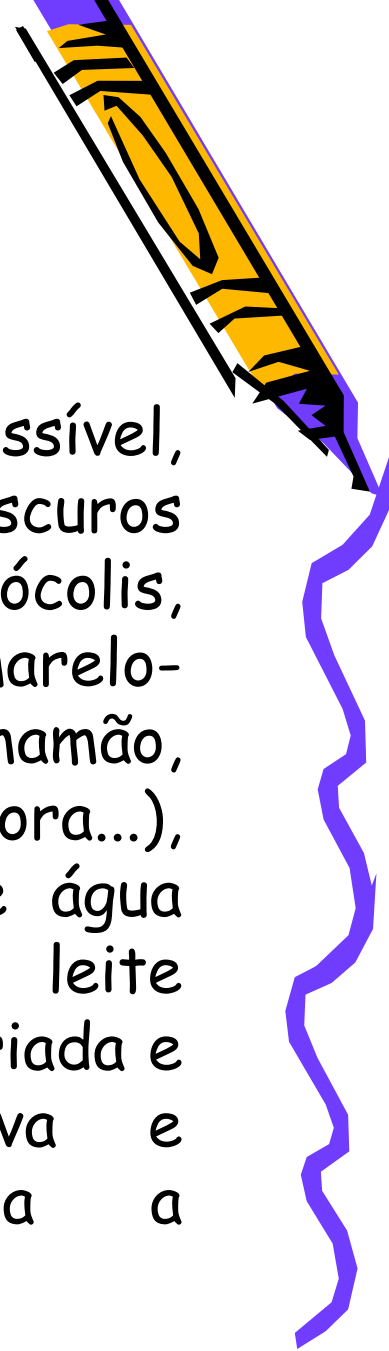
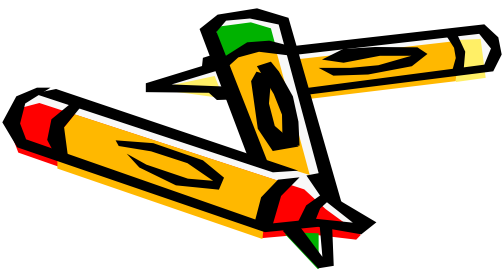
- Para fazer a papa salgada use sempre um cereal ou tubérculo (arroz, batata, mandioca, etc..), um tipo de carne ou gema de ovo (carne vermelha, frango, peixe, miúdos), ou um tipo de grão (feijão, lentilha ou grão de bico.) e um tipo de verdura de folha (chicória, alface, couve, espinafre) e legumes (cenoura, abóbora ou beterraba), variados e coloridos.



Quais alimentos não podem faltar?



Usar, sempre que possível, alimentos verde-escuros (chicória, couve, brócolis, espinafre...), amarelo-alaranjados (cenoura, mamão, laranja, manga, abóbora...), carnes, feijões, além de água filtrada ou fervida e leite materno. Quanto mais variada e colorida, mais nutritiva e estimulante se torna a alimentação da criança

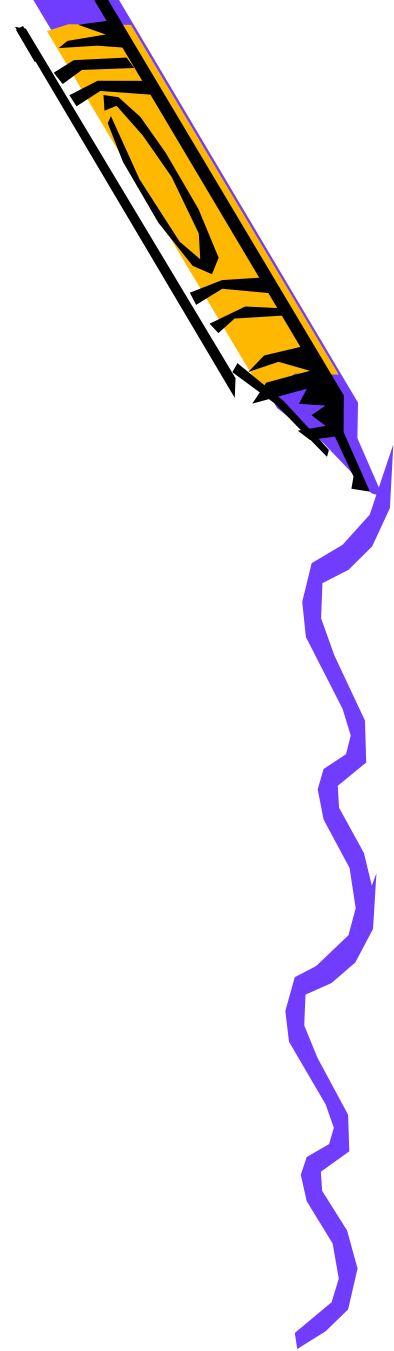


Como preparar a papa salgada?



- A papa salgada deve conter um alimento do grupo dos cereais ou dos tubérculos, um vegetal ou legume e um alimento do grupo das carnes, ovos ou do grupo das leguminosas
- Não adicione sal na papa até a criança completar um ano de idade.
- A criança precisa aprender a conhecer o sabor natural dos alimentos
- O sal em excesso é prejudicial à saúde do bebê.





| ESTA « ' E S DO ANO | FRUTAS | VERDURAS E LEGUMES |
|--|--|---|
|  VERÃO | Abacaxi, abacate, ameixa, banana, caju, figo, goiaba, jaca, laranja, limão, manga, maracujá, melancia, maçã, melão, pêra e uva | Agrião, escarola, repolho, abóbora, abobrinha, alcachofra, alho, batata, batata-doce, berinjela, cenoura, chuchu, jiló, mandioca, milho verde, broto de feijão, nabo, pimentão, quiabo e rabanete |
|  OUTONO | Abacate, banana, caqui, goiaba, jaca, laranja, limão, maçã, maracujá, melancia, pêra e tangerina | Acelga, alface, repolho, abóbora, abobrinha, batata, batata-doce, berinjela, brócolis, chuchu, mandioca, nabo, pimentão, quiabo, rabanete, tomate e vagem |
|  INVERNO | Banana, laranja, limão, mamão, melão, morango, pêra, tangerina | Acelga, alface, almeirão, couve, espinafre, mostarda, repolho, abóbora, abobrinha, batata, batata-doce, berinjela, brócolis, cenoura, couve-flor, ervilha, mandioca e nabo |
|  PRIMAVERA | Banana, caju, laranja, melão, morango e pêssego | Alface, almeirão, chicória, escarola, repolho, abóbora, abobrinha, alcachofra, batata, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, couve-flor, ervilha, mandioquinha, nabo e vagem |



Conhecendo os grupos de alimentos da papa salgada

Cereais: arroz, macarrão, farinhas de milho, de arroz, de mandioca, pães etc.

* Deve-se dar preferência ao uso de farinhas fortificadas com ferro e ácido fólico.

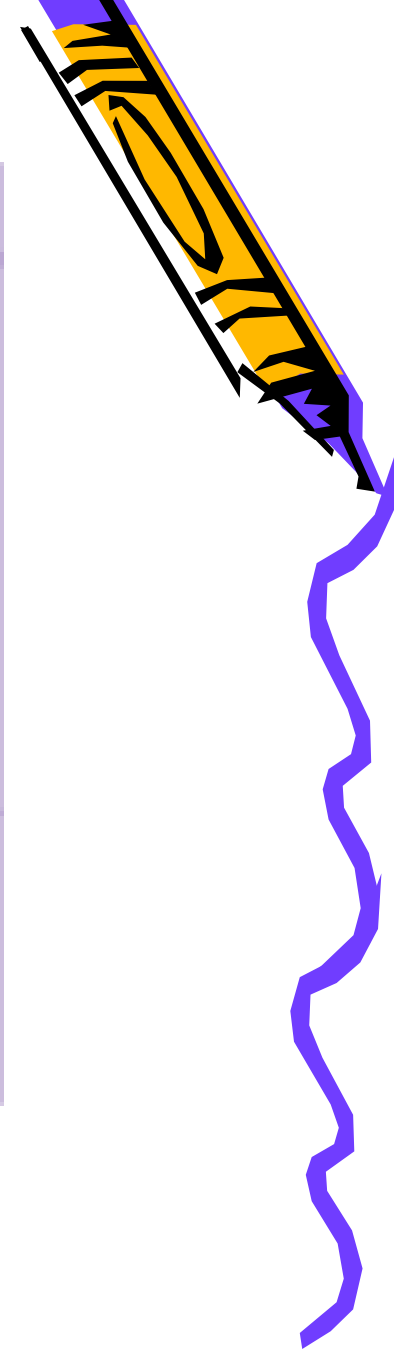
Tubérculos: batata, aipim, batata-doce, batata salsa, cará e inhame

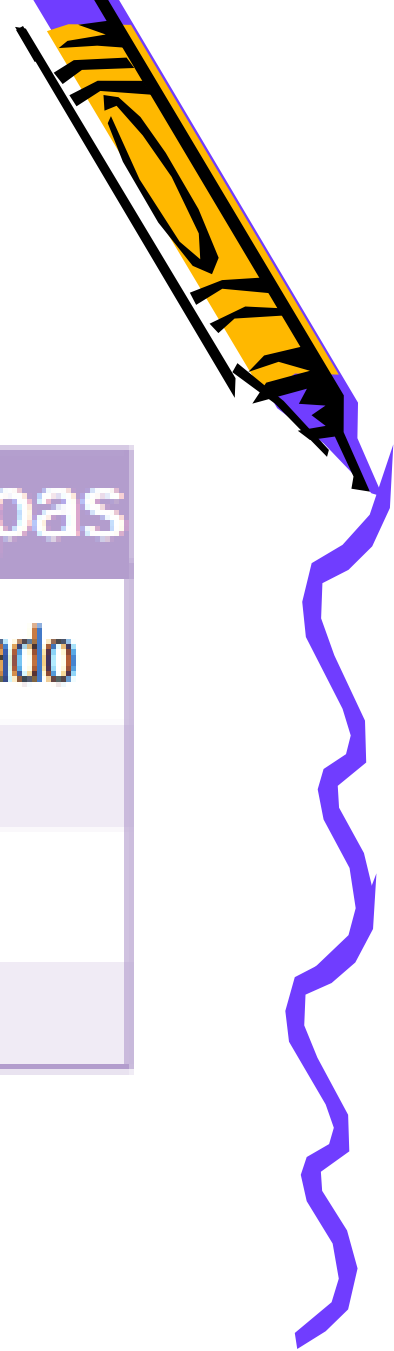
Verduras e Legumes: folhas verdes, repolho, abóbora, beterraba, abobrinha, quiabo, chuchu, cenoura, vagem, tomate

Carnes: de boi, de frango, de peixe sem espinhas ou vísceras (fígado)

Ovos: somente a gema

Leguminosas: feijão, lentilha, ervilha seca, soja e grão de bico





Sugestões para as diferentes combinações de papas

batata + couve + carne moída

arroz + abóbora + lentilha

polenta mole + folhas verdes + feijão

macarrão + abobrinha + gema de ovo

polenta mole + repolho + frango desfiado

aipim + cenoura + carne moída

batata + quiabo + frango desfiado

arroz + cenoura + feijão amassado



Purê de frutas: utilize as frutas da época

banana amassada

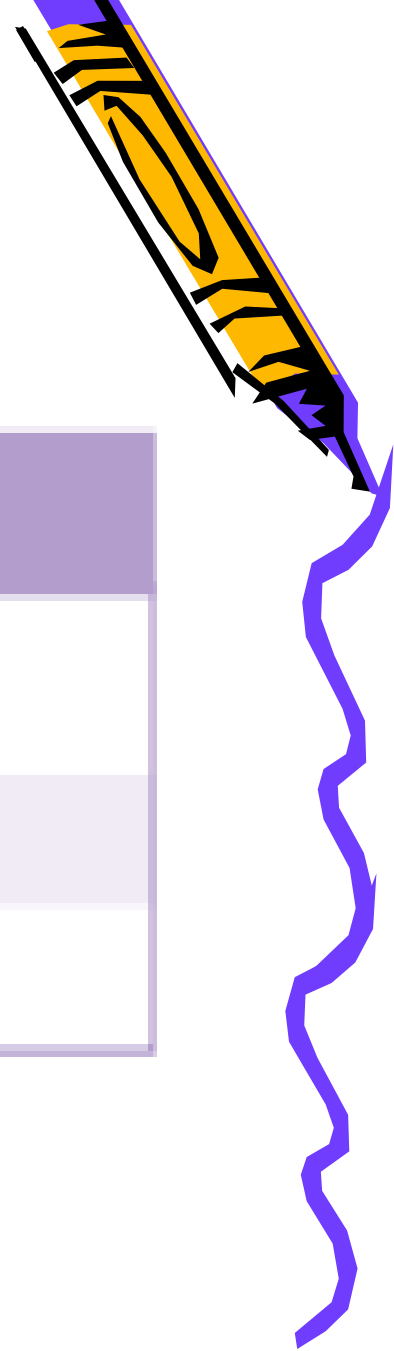
maçã raspada

pêra raspada

mamão amassado

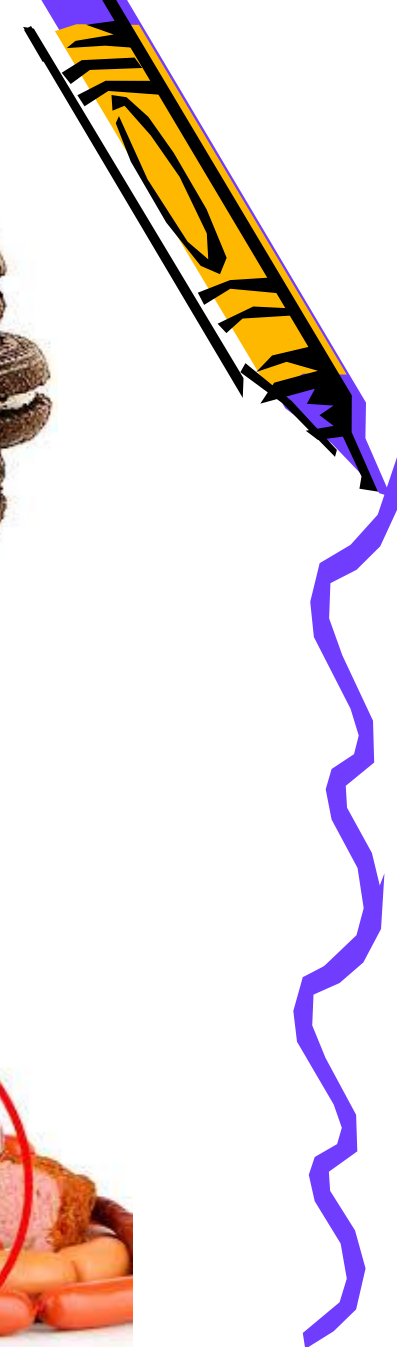
goiaba amassada

abacate amassado



Quais alimentos não são indicados?

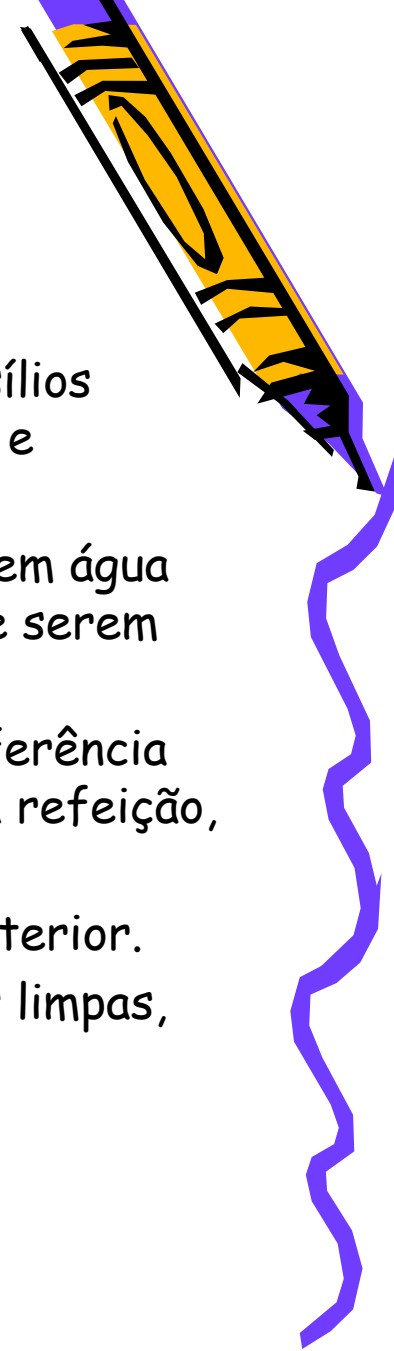
Refrigerantes, sucos industrializados, doces em geral, balas, chocolate, sorvetes, biscoitos recheados, salgadinhos, enlatados, embutidos (salsicha, lingüiça, mortadela, presunto...), frituras, café, chá mate, chá preto ou mel não devem ser oferecidos à criança.



Existe algum cuidado especial no preparo das refeições?



- Lavar bem as mãos, com água e sabão, os utensílios domésticos e as superfícies para a preparação e oferecimento dos alimentos.
- Toda verdura, legume e fruta deve ser lavada em água corrente tratada, filtrada ou fervida, antes de serem descascadas.
- Os alimentos devem ser bem cozidos e de preferência preparados em quantidade suficiente para uma refeição, que deve ser servida logo após o preparo.
- Não oferecer restos (do prato) da refeição anterior.
- Os alimentos devem ser guardados em vasilhas limpas, secas, tampadas, em local fresco, na geladeira.



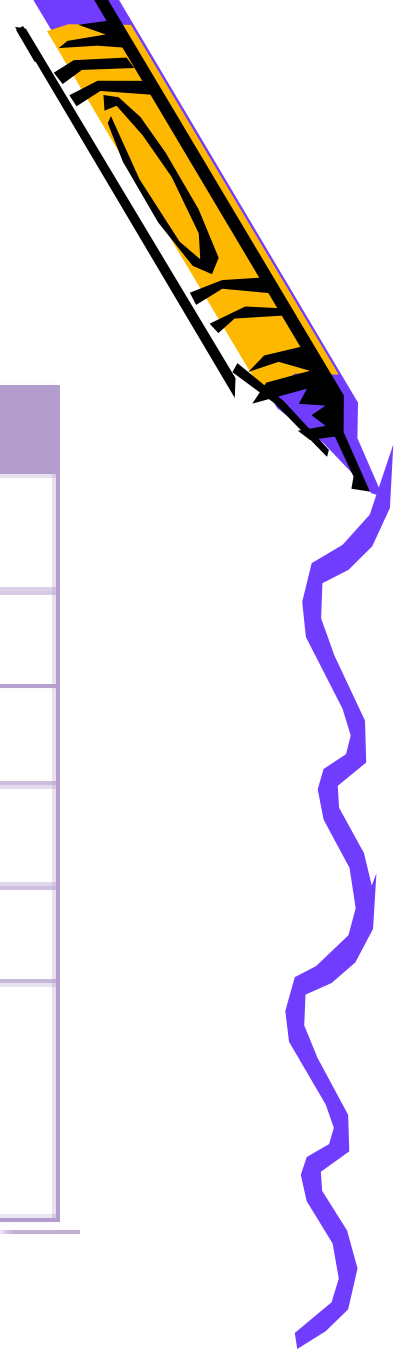
Quantas vezes por dia a criança precisa comer outros alimentos, além do leite?

- Se mama no peito, além da água:
- Entre 6 e 7 meses - duas papas de fruta e uma refeição salgada.
- Entre 8 e 12 meses - duas refeições salgadas e uma papa de fruta.
- A partir dos 12 meses - duas refeições salgadas, três lanches intermediários de fruta, sendo um complementado com cereais, pão ou biscoito sem recheio



Sugestão de esquema alimentar para crianças de 6 meses a 1 ano em aleitamento materno

| Período | Menores de 6 meses | 6-7 meses | 8-11 meses |
|----------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Pela manhã | Leite materno exclusivo (oferecer livremente) | Leite materno | Leite materno |
| Intervalo | | Purê de fruta | Purê de fruta |
| No almoço | | Papa salgada | Papa salgada |
| Meio da tarde | | Purê de fruta | Purê de fruta |
| Final da tarde | | Leite materno | Papa salgada |
| À noite | | Leite materno (oferecer livremente) | Leite materno (oferecer livremente) |



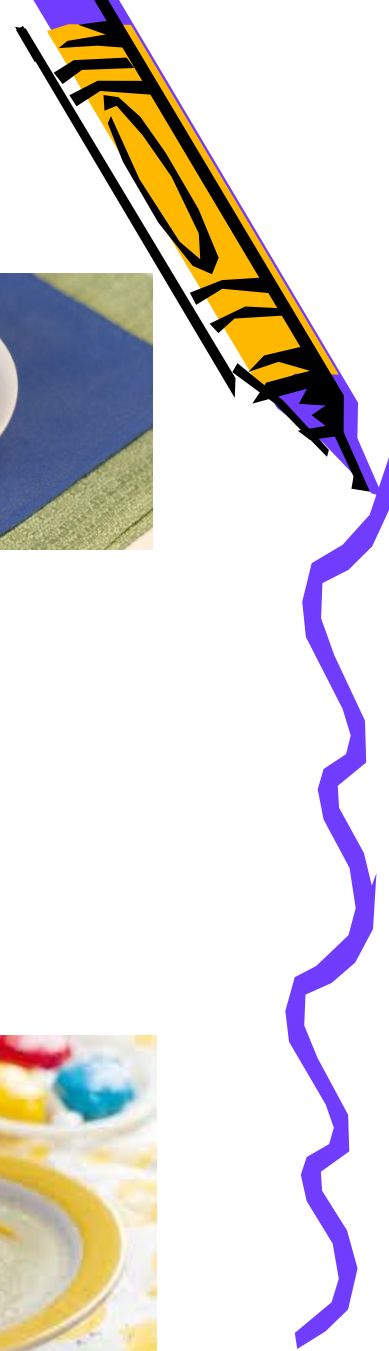
Como fazer para que a criança aceite os alimentos?

- Estimulando sabores, variando os alimentos, consistência ou formas de preparo. É importante que a criança possa pegar pequenos pedaços de alimentos, como tirinhas de legumes, carnes ou frutas, despertando nelas a curiosidade e o desejo de levá-los à boca. Nunca force a criança a comer e procure criar uma atmosfera agradável.



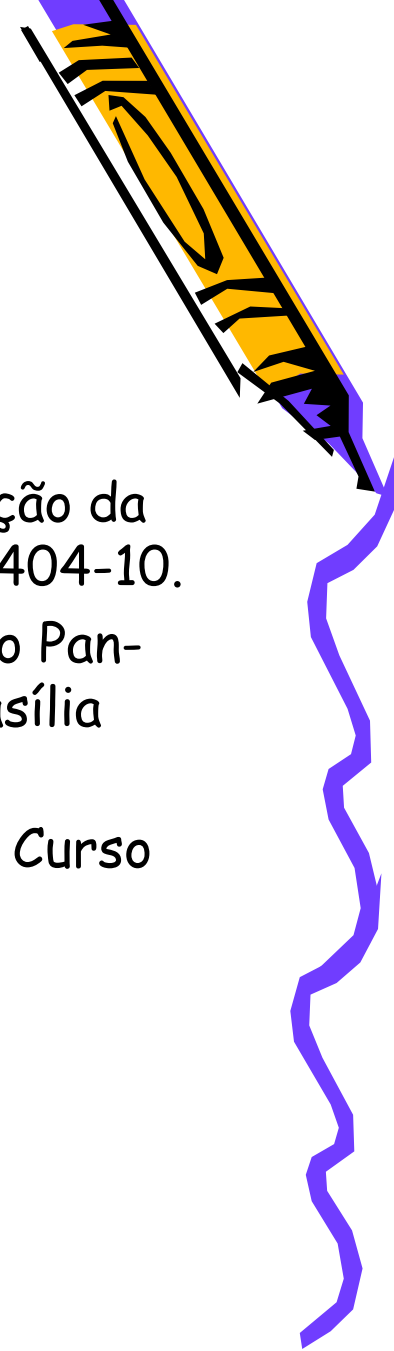
Como deve ser a consistência da comidinha?

- A partir do 6º mês a criança está pronta para receber alimentos sólidos, bem cozidos, sob forma de papa ou purê. Não é indicado passar os alimentos pela peneira ou mesmo triturá-los no liquidificador. Devem ser amassados ou desfiados, em pedaços bem pequenos e oferecidos com auxílio de colher, pausadamente.



Referências bibliográficas

- Bercini LO, Masukawa MLT, Martins MR, Labegalini MPC, Alves NB. Alimentação da criança no primeiro ano de vida, em Maringá, PR. Ciênc Cuid Saúde. 2007;6(2):404-10.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Secretaria de Política de Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos. Brasília (DF): 2002.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Manejo e Promoção do Aleitamento Materno Curso de 18 horas para equipes de maternidades. Brasília (DF):2003.
- Oliveira LPM, Assis AMO, Pinheiro SMC, Prado MS, Barreto ML. Alimentação complementar nos primeiros dois anos de vida. Rev Nutr. 2005;18(4):459-69.



Obrigado pela atenção!

