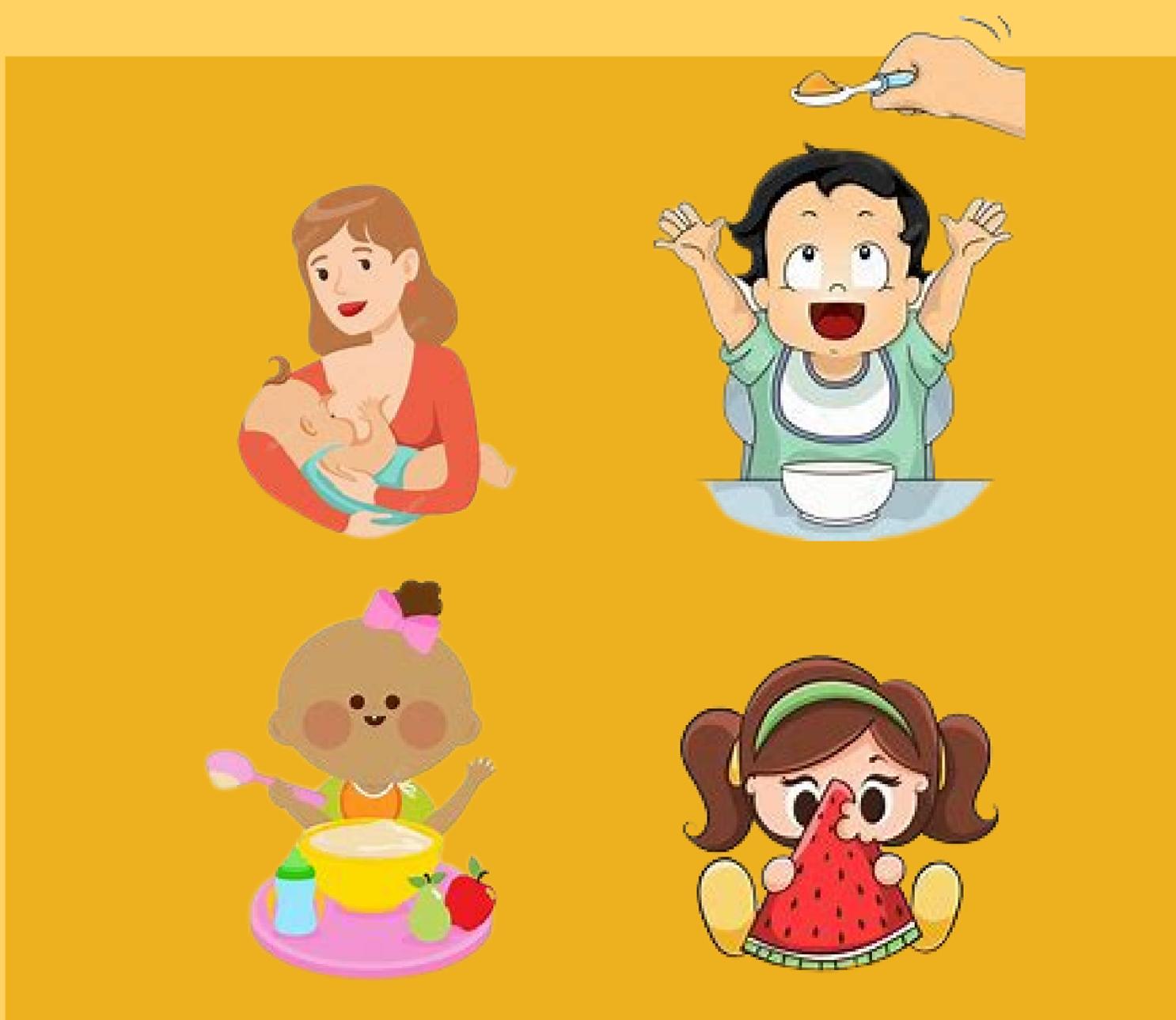


# INTRODUÇÃO ALIMENTAR



Cartilha de orientação aos pais

2022

## Apoio:



SECRETARIA DA  
SAÚDE



GOVERNO COM O  
POVO,  
O MARANHÃO  
SEM CAMINHO  
NOVO!



## Elaboração:



## Residentes:

Marina Mendes- Nutricionista

Thaiana Lima Silva da Conceição Matos-Nutricionista

## Preceptora:

Renata de Sousa Gomes-Nutricionista

## Participação:

Israel Sousa da Silva-Nutricionista

**ISBN 978-65-00-36279-4**

# MÃE , PAI E FAMÍLIA

Vocês estão recebendo a cartilha introdução alimentar, para orienta-los quanto a escolha adequada dos alimentos complementares ao aleitamento materno, para bebês a partir dos seis meses.

Essa fase é muito importante para a formação dos hábitos saudáveis, é nesse momento que a criança passa a conhecer a infinidade de sabores que a acompanharão por toda a vida.

Visando melhorar a qualidade de vida de nossas crianças, apresentamos esta cartilha que tem como objetivo, orientar os pais, familiares e cuidadores, quanto as escolhas alimentares mais saudáveis, garantindo assim, crescimento e desenvolvimento adequados às crianças.

# sumário

O bebê acaba de completar 6 meses.....	5
A forma de cuidar.....	6
Evite atitudes como.....	7
Como ofertar os alimentos.....	8
Lembretes.....	10
Alimentos proibidos.....	11
Alimentação aos 6 meses.....	12
Alimentação aos 7 e 8 meses.....	13
Alimentação aos 9 e 11 meses.....	14
Alimentação entre 1 e 2 anos.....	15
Alimentos que não devo ofertar.....	16
Alimentos que posso ofertar.....	17
12 passos.....	18
Referências.....	19

# O bebê acaba de completar 6 meses

## O que fazer?

A partir dos 6 meses, o leite materno deve ser mantido, novos alimentos devem ser oferecidos e uma diversidade de cores, sabores, texturas e cheiros deve ser apresentada à criança. Uma alimentação adequada e saudável é fundamental para o crescimento e desenvolvimento da criança.

**Escolhendo os alimentos corretamente, você vai ajudar seu filho a ter mais saúde!**



## A forma de cuidar e de oferecer a refeição pode ajudar ou dificultar o aprendizado da alimentação



### Estimule a criança:

- Colocando-a para comer junto da família, fazendo um prato somente para ela;
- Deixando-a livre para tocar nos alimentos e utensílios;
- Variando as formas de apresentação dos alimentos: um prato, bonito, cheiroso, colorido e divertido, motiva a criança a comer;
- interagindo com ela e dizendo sempre, o nome dos alimentos que ela está comendo;
- Dedicando tempo e paciência aos momentos de refeição da criança;
- Parabenizando e elogiando o consumo dos alimentos/refeições.



## Evite atitudes como:

- Forçar a criança a comer;
- Oferecer atrativos como TV, celular, tablet, enquanto a criança come;
- Utilizar aparelho eletrônico enquanto oferece alimento à criança;
- Alimentar a criança enquanto ela brinca e anda pela casa;
- Esconder alimentos que a criança não gosta em preparações.

## Evite frases do tipo:

- "Se raspar o prato todo, vai ganhar uma sobremesa!"
- "Vou ficar tão triste se você não comer!"
- "Se você não comer, não vai brincar!"
- "Por favor, só mais uma colherzinha!"

## E fique atento aos sinais de fome e saciedade da criança!



## DE QUE FORMAS OS ALIMENTOS DEVEM SER OFERECIDOS?

- Se a criança estiver mamando no peito, dos 6 aos 7 meses deve-se oferecer três refeições por dia com alimentos complementares, mais o leite materno;
- As refeições se constituem de dois purês de fruta (fruta amassada) nos lanches e no almoço a criança deve receber cereais, raízes, tubérculos, legumes e verduras amassadas com garfo ou em pedaços bem cozidos e macios;
- Carnes podem ser oferecidas em pedaços pequenos ou bem desfiadas, feijão pode ser amassado com garfo;



- CUIDADO: não deixe seu filho trocar as refeições principais pelo leite materno;
- O leite materno deverá ser oferecido em períodos contrários aos das refeições;
- É importante saber que sopas, sucos e comidas ralas não fornecem energia suficiente para a criança, por isso orienta-se iniciar a alimentação complementar na forma de purê;
- Se a partir do sexto mês a criança não mamar mais no peito, deve-se oferecer cinco refeições com alimentos complementares.

Não ponha sal na comida da criança até ela completar 1 ano de idade



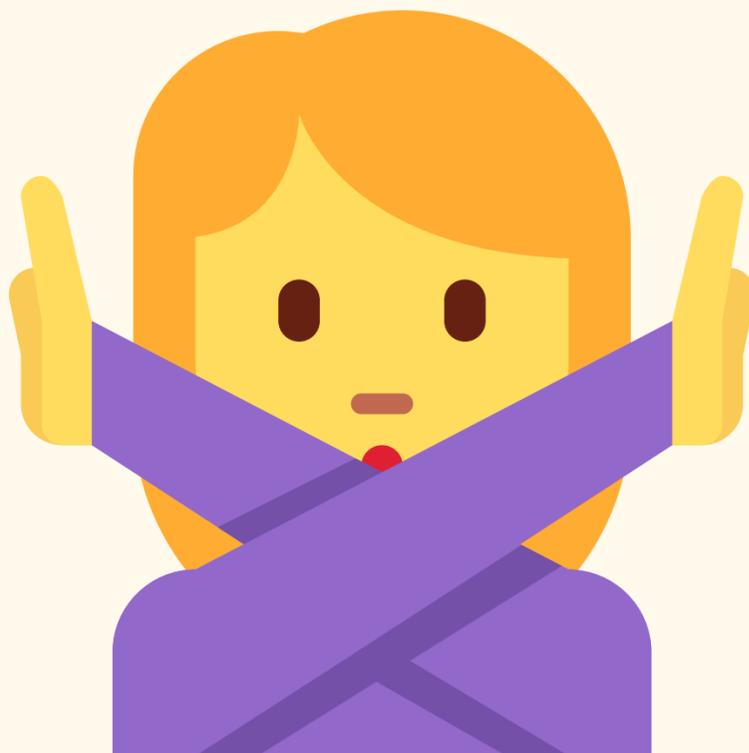
## LEMBRETES!

- A quantidade de comida é a criança que decide, de acordo com o seu apetite;
- No início, poucas colheradas já são suficientes e, aos poucos, esta quantidade irá aumentando naturalmente;
- Sempre que possível deve-se oferecer para a criança duas frutas diferentes por dia, para que ela possa receber todas as vitaminas necessárias para seu crescimento e desenvolvimento;
- Prefira frutas da época, são mais baratas, mais bonitas e mais nutritivas;
- Os alimentos devem ser cozidos em pouca água, sem tempero e oferecidos amassados com um garfo e, de preferência, não devem ser todos misturados no prato;
- A papa batida no liquidificador ou peneirada não estimula a mastigação e nem permite que a criança aprenda a conhecer os diferentes sabores;
- Dê preferência para os legumes e verduras da época, são mais baratos, mais frescos e mais nutritivos.



## Alimentos proibidos antes dos 2 anos de idade

- Não dê açúcar para a criança e nem produtos que tenha açúcar, até ela completar os dois anos de idade;
- Não dê alimentos ultra processados, como por exemplo danoninho, macarrão instantâneo, biscoito recheado, bolacha de maizena, achocolatado entre outros;
- Não dê engrossante (farinha láctea, mucilom, cremogema, arrozina);
- Não dê mel à criança;



# Alimentação ao longo do dia

## Aos 6 meses de idade

Aos 6 meses de idade O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser.

- **Café da manhã** — leite materno
- **Lanche da manhã** — fruta e leite materno
- **Almoço**

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos dos grupos dos legumes e verduras
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada- 2 a 3 colheres de sopa no total.

Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

- **Lanche da tarde:** fruta e leite materno
- **Jantar:** leite materno
- Ofereça água ao longo dia.



## Aos 7 e 8 meses de idade

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser.

- **Café da manhã** — leite materno

Lanche da manhã e da tarde — fruta e leite materno

- **Almoço e jantar**

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos dos grupos dos legumes e verduras
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada- 3 a 4 colheres de sopa no total.

Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

- **Antes de dormir:** leite materno;
- Ofereça água ao longo do dia.



## Aos 9 e 11 meses de idade

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser.

- **Café da manhã** — leite materno
- **Lanche da manhã e da tarde** — fruta e leite materno
- **Almoço e jantar**

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos dos grupos dos legumes e verduras
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada- 4 a 5 colheres de sopa no total.

Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

- **Antes de dormir:** leite materno
- **Ofereça água ao longo do dia.**



## Entre 1 e 2 anos de idade

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser.

- **Café da manhã** — Fruta e leite materno ou -Cereal (pães caseiros ou processados, aveia, cuscuz de milho/ e leite materno ou -Raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata-doce, inhame) e leite materno

- **Lanche da manhã** — fruta e leite materno

- **Almoço e jantar**

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;

- 1 alimento do grupo dos feijões;

- 1 ou mais alimentos dos grupos dos legumes e verduras

- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada- 5 a 6 colheres de sopa no total.

-**Lanche da tarde:** Leite materno e fruta ou

-Leite materno e cereal/ pães caseiros/ pães processados, aveia, cuscuz de milho ou raízes e tubérculos/aipim/macaxeira, batata, inhame)

**Antes de dormir-** Leite materno.



## Quais os alimentos que não devo oferecer e pedir que outras pessoas também não ofereçam ao meu filho?

- Refrigerantes e sucos artificiais;
- Produtos industrializados e com conservantes;
- Produtos com corantes artificiais;
- Produtos embutidos (salame, presunto, linguiça, mortadela) e enlatados (milho verde, ervilha, pepino azedo, palmito, azeitona, pickles etc);
- Açúcar, bolos, biscoitos recheados e guloseimas em geral;
- Balas de qualquer tipo, pirulito, pipoca, amendoim e outros alimentos pequenos e duros podem provocar acidente grave por engasgamento – podendo inclusive levar à morte. CUIDADO! ;
- Chocolates e achocolatados;
- Qualquer tipo de fritura (doce ou salgado);
- Maionese, catchup, mostarda, pimenta e outros condimentos similares;
- Salgadinhos de pacote em geral;
- Alimentos muito doces ou muito salgados;
- Comidas muito condimentadas (com excesso de tempero).



## Quais os alimentos que podem ser oferecidos ao meu filho?

- Frutas (banana, manga, abacate, maçã, pêra, melão, melancia, caqui, laranja, ponkan, mamão, abacaxi);
- Suco de fruta natural;
- Vitamina de fruta com cereal (de preferência, utilizar cereais fortificados com ferro);
- Legumes (cenoura, chuchu, abóbora, beterraba etc.) cozidos no vapor ou em pouca água, cortados em forma de palito;
- Bifinho de carne magra ou de fígado de boi grelhado, coxinha de frango assada e sem pele;
- Mingau ou pudim feito com leite e cereais (de preferência, utilizar cereais fortificados com ferro, se a criança mamar no peito, o mingau poderá ser preparado com o leite materno).
- Pães e biscoitos sem recheio;
- Iogurte natural ou coalhada caseira;
- Picolé de suco de fruta natural;
- Bolos simples, sem cobertura, podendo ser feitos também com legumes ou frutas (de fubá, de cenoura, de banana, de abacaxi, de maçã, de beterraba);
- Saladas de tomate, chuchu, cenoura, beterraba, vagem etc;
- Salada de frutas ou salada de legumes e/ou vegetais com frutas(alface com melão);
- Caso a criança tenha mais resistência em aceitar novos alimentos, é preciso ter paciência e persistir.

# DOZE PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

01

AMAMENTAR ATÉ 2 ANOS OU MAIS, OFERECENDO SOMENTE O LEITE MATERNO ATÉ 6 MESES

02

OFERECER ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS, ALÉM DO LEITE MATERNO, A PARTIR DOS 6 MESES

03

OFERECER ÁGUA PRÓPRIA PARA O CONSUMO À CRIANÇA EM VEZ DE SUCOS, REFRIGERANTES E OUTRAS BEBIDAS AÇUCARADAS

04

OFERECER A COMIDA AMASSADA QUANDO A CRIANÇA COMEÇAR A COMER OUTROS ALIMENTOS ALÉM DO LEITE MATERNO

05

NÃO OFERECER AÇÚCAR NEM PREPARAÇÕES OU PRODUTOS QUE CONTENHAM AÇÚCAR À CRIANÇA ATÉ 2 ANOS DE IDADE

06

NÃO OFERECER ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA A CRIANÇA

07

COZINHAR A MESMA COMIDA PARA A CRIANÇA E PARA A FAMÍLIA

08

ZELAR PARA QUE A HORA DA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA SEJA UM MOMENTO DE EXPERIÊNCIAS POSITIVAS, APRENDIZADO E AFETO JUNTO DA FAMÍLIA

09

PRESTAR ATENÇÃO AOS SINAIS DE FOME E SACIEDADE DA CRIANÇA E CONVERSAR COM ELA DURANTE A REFEIÇÃO

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

## REFERÊNCIA

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Política de Saúde. O Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Política de Saúde. O Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.