



Os segredos da Introdução Alimentar para o seu bebê

Nayra Anielly Cabral Cantanhede
Ana Carolina Cutrim Gonçalves

Jéssica Diene Neres Algarves
Mayla Alegria Maramaldo Oliveira

ORGANIZADORES

NAYRA ANIELLY CABRAL CANTANHEDE
ANA CAROLINA CUTRIM GONÇALVES
JESSICA DIENE NERES ALGARVES
MAYLA ALEGRIA MARAMALDO OLIVEIRA

OS SEGREDOS DA INTRODUÇÃO
ALIMENTAR PARA O SEU BEBÊ

SÃO LUÍS



EDUFMA

2023



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Reitor
Vice Reitor

Prof. Dr. Natalino Salgado Filho
Prof. Dr. Marcos Fábio Belo Matos



EDUFMA

EDITORA DA UFMA

Diretor

Prof. Dr. Antônio Alexandre Isídio Cardoso

Conselho Editorial

Prof. Dr. Elídio Armando Exposto Guarçoni
Prof. Dr. André da Silva Freires
Prof. Dr. José Dino Costa Cavalcante
Prof^a. Dra. Diana Rocha da Silva
Prof^a. Dra. Gisélia Brito dos Santos
Prof. Dr. Edson Ferreira da Costa
Prof. Dr. Marcos Nicolau Santos da Silva
Prof. Dr. Carlos Delano Rodrigues
Prof^a. Dr. Felipe Barbosa Ribeiro
Prof. Dr. João Batista Garcia
Prof. Dr. Flávio Luiz de Castro Freitas
Bibliotecária Dra. Suênia Oliveira Mendes
Prof. Dr. José Ribamar Ferreira Junior

ABEU
Associação Brasileira
das Editoras Universitárias

Associação Brasileira das Editoras Universitárias

Projeto Gráfico, Diagramação e Capa

Ana Carolina Cutrim Gonçalves
Antonielle Sousa Mendes
Jéssica Diene Neres Algarves
Juliana Sales Mendonça
Luana Carvalho dos Santos
Mayla Alegria Maramaldo Oliveira
Vanessa Rodrigues Freire
Yanna de Fátima Sodré Santos

Revisão

Ana Carolina Cutrim Gonçalves
Jéssica Diene Neres Algarves
Mayla Alegria Maramaldo Oliveira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Os segredos da introdução alimentar para o seu bebê [recurso eletrônico] / organizadores Nayra Anielly Cabral Cantanhede ... [et al.]. – São Luís: EDUFMA, 2023.
143 p.: il. color.

Modo de acesso: World Wide Web
<www.edufma.ufma.br>
ISBN 978-65-5363-247-9

1. Introdução alimentar - Infância. 2. Alimentos. 3. Alimentação saudável. 4. Nutrição. I. Cantanhede, Nayra Anielly Cabral. II. Gonçalves, Ana Carolina Cutrim. III. Algarves, Jéssica Diene Neres. IV. Oliveira, Mayla Alegria Maramaldo.

CDD 618.923 9
CDU 613.953.11-053.3

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária
Lais Dayane Lima Perelra Maia - CRB 13/735

Produzido no Brasil [2023]

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, microimagem, gravação ou outro, sem permissão do autor.



ORGANIZADORES

Prof^ª. Dra. Nayra Anielly Cabral Cantanhede
Ana Carolina Cutrim Gonçalves
Jessica Diene Neres Algarves
Mayla Alegria Maramaldo Oliveira

PROJETO GRÁFICO

Ana Carolina Cutrim Gonçalves
Antionielle Sousa Mendes
Jéssica Diene Neres Algarves
Juliana Sales Mendonça
Luana Carvalho dos Santos
Mayla Alegria Maramaldo Oliveira
Vanessa Rodrigues Freire
Yanna de Fátima Sodré Santos

AUTORES

Prof^ª. Dra. Nayra Anielly Cabral Cantanhede

Ana Carolina Cutrim Gonçalves
Antionielle Sousa Mendes
Antonny Machado Feitosa
Deborah Lia Malheiros
Ediyvânia Santos Serra
Esthella Fernanda Souza Baima
Ingrid Esterfane do Lago Gomes
Jéssica Diene Neres Algarves
Juliana Cristine da Silva

Juliana Sales Mendonça
Leticia de Almeida dos Santos
Lisandra Maria Nascimento Costa
Livia Nascimento Vasconcelos
Luana Carvalho dos Santos
Mayla Alegria Maramaldo Oliveira
Vanessa Rodrigues Freire
Yanna de Fátima Sodré Santos



Sumário

01	Perguntas a respeito da introdução alimentar.....	09
02	Fatores que influenciam a ingestão de alimentos.....	18
03	Alimentos recomendados e não recomendados.....	36
04	Seletividade.....	46
05	Métodos de Introdução Alimentar.....	53
06	Utensílios utilizados.....	67
07	Pré-preparo e preparo de alimentos.....	74
08	Exemplos de cardápios para alimentação complementar.....	100
09	Receitas.....	123
10	Referências.....	136



PREFÁCIO

A introdução alimentar é a fase em que a criança vai experimentar um novo universo, conhecer novos sabores, texturas e cheiros. É o momento em que os pais e cuidadores devem ter muita paciência, criatividade e conhecimento para ofertar os novos alimentos da forma mais adequada e saudável.

Para auxiliar os pais e cuidadores em uma introdução alimentar segura, adequada e afetiva, idealizei este e-book junto aos alunos da Liga Acadêmica de Nutrição Materno Infantil que vai revelar quais os fatores que influenciam a ingestão de alimentos, quais os alimentos recomendados e não recomendados, quais os métodos de Introdução Alimentar, quais tipos de utensílios devem ser utilizados e como devem ser feito o pré-preparo e preparo de alimentos.

Além disso, sugeri exemplos de cardápios e receitas práticas, com alimentos que fazem parte da cultura regional para facilitar a oferta da alimentação complementar.

Ao me deparar com muitos casos de doenças crônicas não transmissíveis e carências nutricionais nos atendimentos do consultório de nutrição em pediatria devido à falta de informação e orientação dos pais e cuidadores, percebi a necessidade de criar um material voltado para esse público visando ajuda-los a alimentar suas crianças corretamente. Espero que você aproveite as informações para que seu filho possa crescer e se desenvolver de forma saudável.

Prof^ª Dra Nayra Anielly Cabral Cantanhede
Presidente Docente da LANMI

Introdução

O leite materno é um alimento completo que fornece todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento até os 6 meses da criança, além de ser um dos principais responsáveis pela proteção contra doenças, pois favorece a formação de anticorpos. Durante essa fase, seu bebê não precisa de nenhum outro alimento, nem mesmo água. Além disso, o leite materno estimula a aceitação de novos alimentos porque através dele a criança experimenta, sutilmente, os sabores dos alimentos que sua mãe consome (BRASIL, 2019; SBP, 2017).



A partir dos 6 meses, a demanda de nutrientes aumenta e novos alimentos devem ser oferecidos para complementar o aleitamento materno. A escolha desses alimentos deve ser diversificada, assim, explore as cores, texturas, sabores e cheiros. Este é o momento crucial para formar os hábitos alimentares desta criança! Imagine que, quanto mais ela conhecer e experimentar, mais opções para o cardápio você terá, e isto é essencial devido aos saltos e fases de desenvolvimento que a criança passa (BRASIL, 2019; SBP, 2017).

Como vimos, o processo de Introdução Alimentar (IA) é extremamente importante. Entretanto, é cercado de dúvidas e receios, e foi pensando nisso que viemos esclarecer as principais dúvidas!





Capítulo I

Perguntas a respeito da introdução alimentar





Aos 6 meses de idade meu bebê já está preparado para a IA?

Nesta idade, há o desaparecimento do reflexo de empurrar a língua contra a colher ou qualquer coisa que se coloque na boca, além disso, aparecem os movimentos voluntários e independentes da língua, que fazem com que o alimento role na boca e a criança o mastigue. Além disso, há o controle da postura, a criança consegue sustentar a cabeça e se sentar sem apoio. Estas características sinalizam a preparação para Introdução Alimentar. Consulte o Pediatra ou Nutricionista para avaliar se a criança está preparada para receber a alimentação complementar (BRASIL, 2019; SBP, 2017).



Por que aos 6 meses meu leite não é mais suficiente para o meu bebê?

Após os seis meses, nem o leite materno, nem a fórmula infantil podem suprir todas as necessidades nutricionais do bebê, é necessária a introdução da alimentação complementar, a fim de fornecer fontes de ferro, zinco, vitaminas, calorias e, além disso, é a fase de usar a forte curiosidade do bebê para explorar o ambiente. No entanto, é importante lembrar que a alimentação complementar é um complemento para o leite materno e não um substituto (BRASIL, 2019).



Por que continuar amamentando se o meu leite não é mais suficiente para suprir as necessidades do meu bebê?

A IA é uma fase de transição, assim, o leite materno ainda é o principal alimento da criança, portanto, deve ser mantido até os dois anos ou mais. Logo no início da IA, novos alimentos podem ser oferecidos após as mamadas. À medida que a criança cresce e começa a aceitar melhor os alimentos, o leite materno pode ser dado sempre que a criança quiser (BRASIL, 2019).



A introdução alimentar deve ser feita só quando meu bebê tiver dentes?

Não! Aos 6 meses, a maioria das crianças consegue fazer movimentos de mastigação, mesmo antes de surgirem os primeiros dentes. São as gengivas as responsáveis pela mastigação, pois pela proximidade dos dentes, já estão mais endurecidas (BRASIL, 2019; SBP, 2017).



Em qual local eu devo oferecer os novos alimentos para o meu bebê?

As refeições devem ser realizadas em família e à mesa! É fundamental que a família valorize esse momento. A criança sempre precisa comer com outra pessoa e, se ela percebe que a família gosta de alimentos saudáveis, ela terá mais facilidade em aceitá-los. Portanto, a atenção da criança deve estar voltada para aquele momento, assim, não é aconselhável o uso de distrações como TV e celular durante o processo de alimentação, por gerar desinteresse pela comida (BRASIL, 2019).



Como eu sei que meu bebê está saciado no início da IA?

A criança pode expressar que está saciada através da linguagem não verbal, virando o rosto e não abrindo mais a boca, por exemplo. Respeite os sinais de saciedade! Para que no futuro, ao identificá-los, a criança respeite seu organismo e interrompa a refeição, impedindo o ganho excessivo de peso e doenças associadas (BRASIL, 2019).



Meu bebê está sendo resistente a IA, e agora?

Calma, caso a criança tenha mais resistência em aceitar novos alimentos, é preciso ter paciência e persistir. No início da IA não é necessário ter preocupação em relação à quantidade que a criança ingere, o mais importante é que ela conheça os novos alimentos. Como já foi mencionado, é um período de transição para o bebê, então a família deve buscar estratégias para que a criança aceite bem os alimentos, sempre respeitando o tempo dela (BRASIL, 2019).

Agora que já esclarecemos
algumas dúvidas, vamos
continuar aprendendo
sobre a IA?!





Capítulo 2

Fatores que influenciam a ingestão de alimentos



Você sabia que diversos fatores podem influenciar a alimentação de uma criança, principalmente nos primeiros anos de vida?





Isso ocorre porque é nesse período em que há a formação dos hábitos alimentares, sendo geralmente baseada no conhecimento e experiência que a família possui. Além disso, existem outros fatores que se associam na construção dos hábitos e gostos alimentares como as crenças existentes, a mídia, entre outros. Neste tópico iremos conversar mais sobre esses fatores e como eles afetam as crianças.



Crenças

Você sabia que as crenças exercem forte influência na alimentação da sociedade?

Isso ocorre porque os conhecimentos sobre alimentação podem ser construídos por crenças e tradições que estão geralmente associados às experiências do dia a dia, que passam de geração em geração e que podem variar conforme a cultura. É muito comum a percepção dos alimentos que fazem bem ou mal, alimentos terapêuticos (exemplo: oferta de chás para reduzir o desconforto intestinal) ou ainda a oferta de água para saciar a sede do bebê. Porém, temos que ter cuidado antes de ofertar alimentos aos bebês!

Em caso de dúvidas, sempre recorrer ao Pediatra ou Nutricionista quando necessário (MELO et al., 2021; MURARI et al., 2021; RIBEIRO; LIMA; PALMA, 2020).



A Mídia e a formação de hábitos alimentares

Quantas vezes você já se deparou com propagandas de produtos alimentícios ditos como “para crianças” que na verdade são ultraprocessados e nutricionalmente pobres?

Alimentos como salgadinhos, guloseimas, biscoitos e lanches tipo fast food que usam da linguagem infantil por meio de personagens de desenhos, oferta de brinquedos e uma ideia de diversão representam um grande risco para a alimentação das crianças, então fique de olho!

Em decorrência dessas mudanças alimentares, a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças vem crescendo em grande proporção nos últimos anos, considerado atualmente como problema de saúde pública pela Organização Mundial de Saúde (ALBUQUERQUE; GARCIA, 2020).



Você conhece a classificação dos alimentos?

In natura (consumo adequado): alimentos naturais obtidos de plantas e animais que não tenham sofrido processamento;



Processados (consumo limitado): alimentos com adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre que afetam a qualidade nutricional do alimento;



Ultraprocessados (evitar o consumo): alimentos ricos em calorias, açúcares, aditivos, gorduras, pobres em nutrientes e com maior prazo de validade.



A Família

Os hábitos alimentares da família exercem influência sobre as práticas alimentares das crianças, por isso, é muito importante nessa fase da infância que você ofereça alimentos que proporcionem o crescimento e desenvolvimento adequados da criança, o que vai evitar os déficits de nutrientes e prevenir os problemas de saúde, como a obesidade, maravilha, né?!

Então você já sabe, as práticas alimentares da família influenciam diretamente a alimentação das crianças, diminuindo ou aumentando a ingestão alimentar de certas comidas, o objetivo é sempre influenciar uma maior ingestão alimentar saudável (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2019).



Renda familiar

Agora você pode se perguntar:
“Como a renda da família interfere na alimentação
do meu filho?”

A influência da renda na alimentação acontece porque a renda está associada diretamente na aquisição de alimentos e como será a dieta da criança no quesito de quantidade e qualidade. Porém, não é necessário ter uma renda elevada para obter alimentos de qualidade, pois independente dela ainda é possível fazer escolhas saudáveis (MELO et al., 2021; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2019).

Uma dica importante é dar preferência aos alimentos in natura e minimamente processados, alimentos regionais e da safra, que possam ser encontrados em feiras ou mercados, que sejam nutritivos e que caibam no seu orçamento.



**Mas, você tem dúvidas sobre
quais são esses alimentos da
safra, inclusive aqui do
Maranhão?**

Sim!



**Então confira nas próximas páginas as
tabelas com os legumes, verduras e frutas de
cada mês do ano e economize na hora de
levar alimentos para casa, reinventando a
sua alimentação, tornando-a simples,
nutritiva e saborosa.**

Mês

Frutas

**Verduras e
Legumes**

Janeiro

Abacaxi;
goiaba; mamão;
laranja-pera;
maracujá.

Abóbora;
pepino;
abobrinha;
alface; quiabo;
beterraba;
berinjela;
pimentão.

Fevereiro

Abacate; jaca;
maçã;
melancia; pera;
seriguela.

Abóbora; louro;
gingibre;
milho-verde;
quiabo; tomate;
cebolinha;
hortelã; repolho.

Mês	Frutas	Verduras e Legumes
Março	Abacate; abacaxi; ameixa; banana-nanica; goiaba; jaca; limão; maçã; tamarindo.	Abóbora; abobrinha; acelga; berinjela; beterraba; alho-poró; repolho; rúcula.
Abril	Abacate; ameixa; banana-maçã; caqui; jaca; maçã; pera; tangerina.	Abobrinha; berinjela; beterraba; cará; chuchu; limão; pepino; quiabo; coentro; repolho.

Mês	Frutas	Verduras e Legumes
Maio	Abacate; banana-maçã; caqui; graviola; maçã; pera; tangerina.	Agrião; batata- doce; berinjela; beterraba; cará; cenoura; chuchu; erva- doce; mandioca; rabanete.
Junho	Carambola; cupuaçu; laranja; tangerina.	Abóbora; batata- doce; berinjela; cenoura; ervilha; inhame; salsa; macaxeira; milho-verde.

Mês	Frutas	Verduras e Legumes
Julho	Abacate; carambola; kiwi; laranja; tangerina.	Alho; cebola; cenoura; coentro; couve; pepino.
Agosto	Caju; carambola; laranja-pera; maçã; maracujá; tangerina; morango.	Cenoura; coentro; couve; ervilha; fava; inhame; mandioca; pimentão; repolho.

Mês	Frutas	Verduras e Legumes
Setembro	<p>Acerola; banana-nanica; caju; jabuticaba; laranja-lima; laranja-pera; tangerina.</p>	<p>Abobrinha; cará; ervilha; fava; inhame; maxixe; pimentão.</p>
Outubro	<p>Abacaxi; acerola; banana-nanica; banana-prata; caju; manga; jabuticaba; uva.</p>	<p>Alcachofra; almeirão; cebolinha; berinjela; beterraba; ervilha; fava; hortelã.</p>

Mês

Frutas

**Verduras e
Legumes**

Novembro

Abacaxi;
acerola; caju;
coco-verde;
mamão; manga;
melancia; uva;
melão.

Berinjela;
beterraba;
cebolinha;
cenoura; erva-
doce; maxixe;
pepino; tomate;
pimentão.

Dezembro

Acerola; melão;
manga;
melancia.

Beterraba;
cebolinha;
cenoura;
pimentão;
vagem.

É importante lembrar que essas estações não são “delimitadas” e que é possível encontrar frutas, vegetais e legumes em mais de uma estação, podendo ser predominantes em uma determinada época específica, que pode variar de uma região para outra.



Rotina materna

É comum que mães precisem trabalhar ou estudar enquanto cuidam dos seus bebês e às vezes pode coincidir com o período de introdução alimentar.

A partir disso, surge a preocupação:

“O que fazer para que o meu bebê continue alimentando-se de forma adequada e saudável?”

Desta forma, existem algumas alternativas para que isso ocorra e uma delas é a produção de marmitas saudáveis para que a pessoa responsável pelo bebê (pai, avós, outros familiares ou creches) possa oferecer a ele, obedecendo aos horários, porções, consistências e ingredientes adequados.





Outra possibilidade é congelar o leite materno conforme as recomendações para que ele seja ofertado de forma continuada ao bebê. Contudo, lembre-se da importância do acompanhamento com o Nutricionista para que, em conjunto, encontrem a melhor solução que se encaixe na sua rotina!

(MELO et al., 2021; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2019; RIBEIRO; LIMA; PALMA, 2020; GIESTA et al., 2019).





Capítulo 3

Alimentos recomendados e não recomendados



A alimentação deve ser variada e saudável para garantir que a criança receba todas as vitaminas, minerais, fibras e demais nutrientes que irão ajudá-la a crescer e se desenvolver de forma saudável.



Portanto, a alimentação deve ser composta de:

- ✓ Cereais e tubérculos (arroz, batata, mandioca/macaxeira, macarrão, batata doce, inhame)
- ✓ Leguminosas (feijões, lentilha, grão de bico, ervilha)
- ✓ Legumes e verduras (abóbora, cenoura, beterraba, quiabo, maxixe, couve, chuchu)
- ✓ Frutas, devendo oferecer duas frutas diferentes por dia, como: banana, maçã, pera, tomate, melancia, manga, mamão, morango, melão, entre outras.
- ✓ Carnes ou ovos



Com o início da introdução alimentar, a absorção do ferro presente no leite materno diminui, logo é importante que a criança consuma mesmo que em pequenas quantidade, carnes e vísceras, como:

- ✓ Frango
- ✓ Carne bovina
- ✓ Peixe
- ✓ Porco
- ✓ Fígado
- ✓ Rim
- ✓ Coração
- ✓ Moela de frango





Para aumentar a absorção de ferro em alimentos de origem vegetal, como os vegetais verde-escuros, e o feijão, é importante que a criança consuma na mesma refeição ou logo após, frutas ricas em vitamina C, como:



- Laranja
- Acerola
- Limão
- Caju
- Goiaba





**A alimentação da
criança deve ser
variada e com alimentos
naturais para garantir
uma boa oferta de
vitaminas e minerais e
assim que ela cresça de
forma saudável.**



IMPORTANTE

Para que o hábito alimentar seja saudável, é importante que toda a família esteja envolvida e adote uma alimentação mais adequada desde o início da introdução alimentar.

Desta forma, deve-se dar preferência aos alimentos naturais e minimamente processados e da cultura alimentar regional.

Assim, alimentos caseiros, com nenhum açúcar, pouco sal e temperos naturais suficientes, devem ser a primeira opção (BRASIL, 2022).

A partir dos 8 meses, é o período que já pode ser oferecido de forma gradativa a comida preparada para a família, porém é importante manter as recomendações para o preparo (BRASIL 2019; BRASIL, 2022).

43



NÃO SE DEVE OFERECER,
COMO REFEIÇÕES,
ALIMENTOS DE BAIXA
DENSIDADE ENERGÉTICA
DO TIPO CALDOS, SOPAS
OU SUCOS.

Curiosidade

ATÉ OS 2 ANOS, OFEREÇA FRUTA AO INVÉS DO SUCO, POIS AO COMER AS FRUTAS, EXERCITA-SE A MUSCULATURA DA BOCA E DO ROSTO, PERMITINDO, AINDA, PERCEBER A TEXTURA DA FRUTA. ALÉM DISSO, NO PREPARO DO SUCO COSTUMA-SE ACRESCENTAR AÇÚCAR, QUE PODERÁ CAUSAR CÁRIE NOS DENTES E EXCESSO DE PESO. SE O SUCO FOR COADO, HÁ REDUÇÃO DAS FIBRAS DA FRUTA QUE PREVINEM A PRISÃO DE VENTRE (BRASIL, 2019).





O QUE NÃO DEVO OFERECER ATÉ 1 ANO DE VIDA DA CRIANÇA:

CAFÉ
CHÁS
REFRIGERANTES
ENLATADOS
MEL

O QUE NÃO DEVO OFERECER ATÉ 2 ANOS DE VIDA DA CRIANÇA:

AÇÚCAR
INDUSTRIALIZADOS
EMBUTIDOS
FRITURAS
SALGADINHOS
GULOSEIMAS (DOCES, SORVETES,
BISCOITOS RECHEADOS, E
OUTROS)
ALIMENTOS MUITO
CONDIMENTADOS COMO:
PIMENTA
CATCHUP
TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS E
OUTROS.



ATENÇÃO!
O USO DO SAL DEVE SER MODERADO



**PORTANTO, A ALIMENTAÇÃO NOS
PRIMEIROS ANOS DE VIDA, DEVE
SER LIVRE DE ALIMENTOS
INDUSTRIALIZADOS E
GULOSEIMAS, EVITANDO ESSES
ALIMENTOS AO MÁXIMO, A FIM DE
NÃO PREJUDICAR A SAÚDE DA
CRIANÇA.**





Capítulo 4

Seletividade



Na infância, hábitos alimentares e comportamentos tendem a ser reproduzidos, visto que, nessa fase da vida, a criança começa a selecionar alimentos e descobrir novos sabores segundo o que considera agradável ou desagradável ao seu paladar.



Mas afinal, o que é Seletividade Alimentar?



Como o próprio nome expressa, é selecionar ou preferir certos alimentos frequentemente em detrimento de outros, gerando uma monotonia alimentar, ou seja, enquanto alguns alimentos estão bem presentes na vida desta criança, outros são inexistentes.

Esse comportamento pode justificado por fatores como:

- Alimentação materna;
- Amamentação;
- Influência familiar;
- Maturidade fisiológica e aspectos sensoriais da criança.



A seletividade alimentar tem relação direta com os aspectos dos alimentos como, sabor, cor, textura, forma e temperatura.

A criança desenvolve suas capacidades sensoriais gustativas, olfativas e visuais já dentro do útero. Por isso, a alimentação inadequada durante a gestação e o desmame precoce são fatores que podem provocar a seletividade alimentar.



Afinal, essa seletividade alimentar pode ter algum efeito negativo para a criança?

A resposta é sim! Pois com os hábitos alimentares atuais, nota-se um aumento no consumo de ultraprocessados, ricos em aditivos, açúcares e sódio, sendo estes, incluídos muitas vezes de forma precoce na dieta da criança.

Desse modo, adaptando seu paladar a alimentos com alta palatabilidade e pouco nutritivos, podendo acarretar problemas de saúde atuais e futuros, como a obesidade infantil, doenças cardiovasculares, hipertensão, carências nutricionais, desnutrição e dentre outros. A magreza e a baixa altura são outras consequências de uma má nutrição durante o início da vida.



Além disso, se a oferta de alimentos preferidos pela criança for frequente, a mesma pode desenvolver comportamentos incomuns caso os forem negados em alguma ocasião, como “birras”, recusa por outros alimentos oferecidos pela mãe, fobias alimentares, agressividade e baixo apetite.



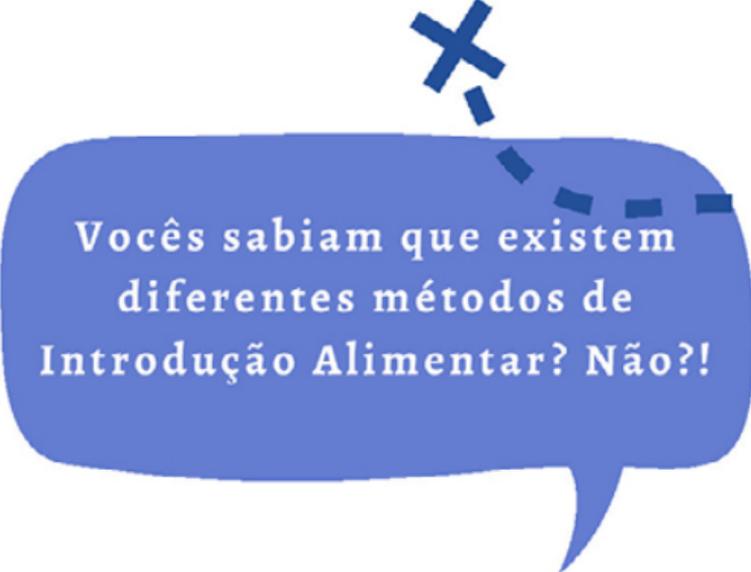
Sendo assim, é importante ter paciência e buscar um profissional que auxilie a estimular o desenvolvimento do paladar da criança.



Capítulo 5

Métodos de Introdução Alimentar





Vocês sabiam que existem diferentes métodos de Introdução Alimentar? Não?!

Então vamos explorar esse “mundo” da boa alimentação do seu bebê.

Por se tratar de uma fase que requer adaptação para atender cada criança, os chamados métodos de introdução alimentar são utilizados para facilitar a transição em que se passa do aleitamento materno exclusivo e começa a consumir outros alimentos.

Introdução Alimentar tradicional

Baseada em uma introdução gradual de novos alimentos na rotina da criança, havendo a participação ativa dos pais. Inicia-se a oferta dos alimentos em consistência de papa (sem o uso do liquidificador) e purês, facilitando a deglutição (Brasil, 2019).

56



Introdução Alimentar tradicional



Posteriormente, a forma de apresentação das preparações vai se adaptando conforme o desenvolvimento de mastigação e deglutição da criança, ofertando pedaços, cubos pequenos, até que a criança já possa se alimentar segundo a dieta da família, o que pode ocorrer após 1 ano de idade (Brasil, 2019).



Desafios

- A criança acaba perdendo o interesse na refeição por não ter interação direta com o alimento.
- Alimentação monótona sem a interação da criança com a comida, pouco reconhecimento da textura e formato dos alimentos.
- Dificuldade do reconhecimento dos sinais de saciedade.
- Maior tempo de preparo das refeições, havendo a necessidade de um cardápio, diferente do da família, para a criança.



Vantagens

- Participação ativa dos pais;
- Por haver a participação dos pais ou responsável, há um maior controle da quantidade e do ritmo da criança.
- A apresentação das preparações respeita os sinais de maturidade do bebê.
- Evita o desperdício, devido ao controle que os pais possuem de todas as etapas da alimentação da criança. Como há supervisão, os pais sabem a quantidade que a criança irá comer.



BLW – Baby Lead Waning

(Desmame guiado pelos bebês)



60

Trata-se de uma abordagem alternativa em relação ao método tradicional, há a oferta de alimentos em tamanhos maiores, em formato de tiras, a fim de evitar o engasgo. Com as próprias mãos, o bebê descobre as texturas e os sabores dos vários alimentos ofertados.

Dessa maneira, há autonomia e controle sobre a quantidade do alimento em que será ingerido. O bebê estará pronto para esse método desde que apresente os sinais de prontidão (Brasil, 2021).

Desafios

- Bagunça durante as refeições e a sujeira.
- Pode levar a problemas nutricionais para aqueles que apresentam algum atraso em seu desenvolvimento.
- Os pais perdem a noção da quantidade de alimentos consumidos pelo bebê, ou seja, sempre há o receio daquela quantidade de comida não ser suficiente.
- Risco maior de engasgo, já que não há monitoramento direto dos pais.



Vantagens

- O bebê desenvolve maior autonomia e interesse pelos alimentos.
- Não há necessidade de preparar alimentos exclusivos para o bebê, tudo pode ser ofertado contanto que respeite o formato.
- Não há interferência dos pais quanto ao controle da saciedade.



BLISS (Baby Led Introduction to solids)

O Baby-Led Introduction to Solids (Introdução de Sólidos Guiada pelo Bebê) é uma variação do BLW, no qual o alimento é oferecido e o bebê possa pegar com a própria mão, mas propõe oferecer alimentos em pedaços grandes, reduzindo o risco de engasgo, e possibilitando aumentar o consumo de alimentos ricos em ferro e calorias. Dessa forma, há menos risco de déficit de crescimento (Brasil, 2021).



- Bagunça e sujeira durante as refeições.
- Os pais perdem controle da quantidade real de alimentos consumidos pelo bebê.
- Necessidade de cuidados e supervisão durante todo o processo da alimentação.



- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em ferro e melhora na absorção de ferro.
- Garantir boa oferta dos demais nutrientes.
- Reduzir o risco de falhas no crescimento.

Abordagem Participativa

Trata-se de uma combinação da alimentação independente e auxiliada pelos pais/ responsáveis ou cuidadores. Enquanto permite a participação do bebê com a oferta de alimentos sólidos, permite o controle e gerenciamento dos pais.

As refeições podem ser oferecidas amassadas e na colher por um adulto responsável, simultaneamente, em que alimentos também podem ser oferecidos em pedaços para que o bebê explore e coma com a própria mão (Brasil, 2021).



Abordagem Participativa



Se você está inseguro em deixar que o seu bebê se alimente sozinho e isso lhe deixa ansioso(a) ou inquieto(a), esse é um excelente método de IA, pois permite a sua participação e desperta maior interesse do seu bebê pela comida (Brasil, 2021).

- Fazer com que haja o entendimento dos pais como facilitadores e não como controladores da alimentação da criança.
- Preocupação dos pais com a limpeza ao invés da preocupação com o prazer em comer da criança.



- Flexibilização do método BLW, trazendo maior segurança para os pais;
- Respeita a adaptação e individualidade da criança;
- Desenvolvimento da autonomia e interesse pela comida.



Capítulo 6

Utensilios utilizados





Para esta nova fase você poderá incluir utensílios que auxiliem e promovam segurança para sua criança...



...lembre-se, pai, mãe ou responsável, este período exige paciência e atenção! Pois seu filho nunca comeu comida antes e nunca usou algum talher ou copo.



Cada utensílio aplicado deve ser devidamente higienizado e adequado a idade e tamanho da criança, como:



Talheres que caibam na boca e não cortem;



Copos que não machuquem ou quebrem.



EM RELAÇÃO AS COLHERES

Podem ser de inox, alumínio, bambu e silicone, até mesmo colheres com formato reto, utilizadas para treinamento e desenvolvimento gradual da criança. Não utilize colheres ou quaisquer materiais de plástico descartáveis, ou madeira, pois podem machucar e serem agentes de contaminação!

EM RELAÇÃO AOS PRATOS E COPOS

Seguem a mesma linha, contudo evite os decorados, pois no decorrer do tempo entre lavagens a tinta sai e pode ir direto na comida. Além disso, é comum que materiais com desenhos e figuras possam desviar a atenção da criança, e consequentemente atrapalhar o momento que deve ser voltado à alimentação.





Deve ser segura, ou seja, em relação às tábuas de corte, opte por material de vidro e evite utilizar a mesma para carnes e legumes, sendo assim, o mais adequado é uma tábua de corte para cada tipo de alimento. As panelas também podem ser de ferro, inox, alumínio ou vidro, apesar de muito práticas, as panelas anti-aderentes não são adequadas, pois durante seu uso elas podem liberar substâncias na comida.

Você costuma congelar marmitinhas?!



Existem materiais adequados para isto, utilize recipientes de vidro!

Importante sempre identificar a data no qual você fez a comida, ou o prazo de validade. Apesar de muitas mães utilizarem depósitos de plástico, saiba que não é recomendado!



Plásticos, possuem por sua maioria bisfenol, substância liberada quando eles são submetidos ao calor, quando você vai esquentar a comida do seu filho, por exemplo.

Então, se for utilizar de plásticos para guardar alimentos, sempre observe se eles são livres desta composição!

**LEMBRE-SE: SEU FILHO TERÁ
EXPERIÊNCIAS INICIAIS COM A
COMIDA, PRIORIZE A SEGURANÇA!**



Existem materiais que também auxiliam a introdução alimentar como, cadeiras específicas para alimentação infantil ou portáteis, contudo não são relevantes, os pais e responsáveis podem optar por um local seguro e confortável, e assim garantir uma introdução eficaz.

Segue imagens de materiais comuns encontrados em lojas de utensílios para bebês:



ATENÇÃO!
EVITAR PRATOS COM DESENHOS





Capítulo 7

Pré-preparo e preparo de alimentos



O pré-preparo corresponde a etapas que os alimentos passam antes de serem consumidos crus ou passarem por cozimento, como lavar, limpar, desinfetar, separar, picar, cortar ou misturar. Esse processo se divide em higienização, divisão e mistura (MOREIRA, 2016).





Nos métodos de divisão simples, os métodos mais utilizados são cortar/picar, moer, triturar e amassar. O alimento é dividido, podendo variar o grau desse processo dependendo do que se utiliza para fazer isso, como faca, liquidificador, processador, etc. Serve para melhorar a digestibilidade (PHILIPPI, 2015).



Cortar: é a divisão do alimento em partes menores; se utiliza facas ou lâminas.

Quando você corta tomate para preparar a comida, ou quando você corta a carne, frango ou algum outro alimento

Moer: é a divisão do alimento em pedaços menores, tornando homogêneo, podendo ser feito manualmente ou com máquinas. Esse processo é feito com a carne moída.

Triturar: é a divisão do alimento em pedaços bem pequenos com uso de aparelhos ou máquinas. Ex: amendoim

Amassar: é a pressão que se faz no alimento para que ele fique homogêneo. Um exemplo é o que se faz no purê de batatas, ou com a banana, etc.



Os alimentos para serem preparados sem risco de contaminação devem seguir alguns procedimentos, o primeiro deles é que quem vai preparar o alimento deve higienizar bem as mãos antes e depois da manipulação dos alimentos crus.





Os alimentos eles devem ser bem cozidos, deve-se evitar o contato de alimentos cozidos com crus e também lavar os utensílios utilizados nos alimentos crus antes de utilizar nos cozidos.



Outro cuidado é não deixar os alimentos, congelados ou resfriados fora da geladeira, assim como eles não devem ser descongelados em temperatura ambiente, e sim serem deixados no refrigerador da geladeira, e com relação às carnes elas devem estar tampadas (FERNANDES, GUIMARÃES, FERNANDES, 2015).



As carnes e os vegetais crus podem transmitir doenças por meio de utensílios como colheres, facas, entre outros, sendo assim não use esses utensílios sem antes higienizá-los, pois pode transferir microorganismos de um alimento para outro (FERNANDES, GUIMARÃES, FERNANDES, 2015).



**AS ETAPAS DE LIMPEZA E
SANITIZAÇÃO FAZEM PARTE
DA HIGIENIZAÇÃO.**

A limpeza serve para retirada de sujeiras por meio de água corrente, pode ser seca ou úmida, a seca é como fazemos ao separar os feijões e a úmida é a lavagem de frutas e hortaliças com produtos específicos.

E a sanitização é a redução da quantidade de microorganismos que não foram eliminados na etapa de limpeza, o alimento é colocado em imersão em solução que geralmente é a base de cloro. A sanitização é essencial em frutas e verduras consumidas cruas, mas elas devem ser bem lavadas após isso para retirada do produto.

APRENDA SANITIZAR OS ALIMENTOS DA FORMA CORRETA:

Utilizar **uma colher de sopa** de sanitizante (algum produto que contenha cloro) para **um litro de água** é o que é recomendado ou dependendo do produto adquirido isso pode mudar, por isso é importante ler e para saber se ele pode ser usado em alimentos. **O alimento deve ficar na solução por 15 minutos** (FERNANDES, GUIMARÃES, FERNANDES, 2015).

1 col de 1 litro
sopa



15 min

No método de divisão com separação de partes, pode-se separar o alimento em partes menores, mas com componente diferentes, entre sólidos e líquidos, entre sólidos ou entre líquidos.

Entre sólidos e líquidos:



ESPREMER: retirar o líquido de um sólido, sabe quando você faz um suco de laranja e faz pressão nela com a mão para tirar o líquido?, isso é espremer, mas pode ser feito com espremedor elétrico também

FILTRAR/ COAR: Separação da parte sólida do líquido também, só nesse caso se usa um coador ou filtro. O filtro em caso de bebidas, quando se faz suco de acerola que se tira aquela parte mais sólida para retirar o suco. Os chás e cafés são exemplos em que se coa.



SEDIMENTAR: o líquido fica em repouso para que a parte sólida fique no fundo do recipiente. Um exemplo é o suco de maracujá.

CENTRIFUGAR: separar os sólidos e líquidos utilizando uma centrífuga. Pode ser feito com o suco desse processo.



Entre os sólidos:

- **PELAR OU DESCASCAR:** é retirar a casca ou pele, podendo ser feita com faca ou com a mão. Ex: frutas
- **PENEIRAR OU TAMIZAR:** é separar a parte sólida utilizando peneiras. Retirar partes da farinha
- **MOER:** é retirar partes do alimento. Ex: Separação de germes dos cereais



Entre líquidos:

- **Decantar:** separação de dois componentes líquidos, após descanso devido a suas densidades diferentes. Ex.: retirada de gordura do caldo da carne.
- **Centrifugar:** utilizando a centrífuga para separação de dois líquidos de densidades diferentes. Ex.: retirada do creme ou gordura do leite.

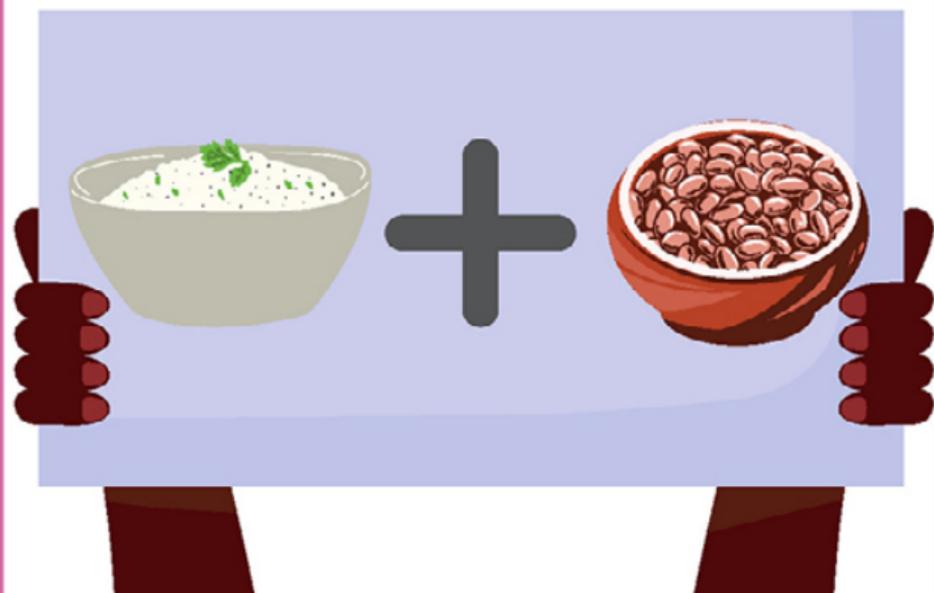


Os métodos de união são:

- **MISTURAR:** mistura de ingredientes para sua união, é o processo que se faz ao colocar o leite no café, se mexe para que eles se unam.
- **BATER:** unir ingredientes que se unem com mais dificuldade com movimentos rápidos podendo ser feito com as mãos ou com a batedeira. Ex: sopa creme de legumes
- **AMASSAR/ SOVAR:** busca o desenvolvimento do glúten das farinhas na presença de água, isso é utilizado ao preparar pão, que são bem amassados para união de todos os ingredientes.



Os objetivos do preparo incluem o melhor aproveitamento de alimentos que não poderiam ser consumidos em sua forma natural, um exemplo é o arroz e o feijão. Esse preparo possibilita uma digestão mais fácil para casos especiais como o das crianças que possuem o aparelho digestivo ainda imaturo. Além disso, melhora a aparência, cheiro, sabor e aumenta a absorção de nutrientes (ORNELLAS, 2007).



O preparo consiste na alteração do alimento utilizando o uso de energia mecânica, como a aplicada nos processos de divisão ou união, o uso de calor e frio, ou seja, energia térmica, ou as duas. A maioria dos alimentos precisa ser cozidos para serem consumidos. Uma das formas de cocção é por calor úmido, podendo ser a vapor ou em meio líquido, esse processo é mais lento e pode resultar na perda do valor nutritivo, o recomendado é diminuir a quantidade de água e o tempo que o alimento cozinha.





No caso da cocção a vapor ela possibilita menos perdas, pode ser sem pressão quando um recipiente com furos são colocados sobre outro com água em ebulição, pode ser feito sob pressão, que possibilita um cozimento mais rápido, uma alternativa também é utilizar panelas elétricas. O banho Maria que é quando se coloca um recipiente dentro de outro com água quente ou fervente (PHILIPPI, 2015).

Outra forma é o calor seco, onde há a desidratação do alimento, podendo ser aplicado em alimentos com ou sem gordura. Com gordura é quando há a transmissão de calor por meio de gordura como o nome sugere, de forma indireta, nesse caso o alimento pode ser salteado que é quando se coloca o alimento em pouca gordura, bem quente e movimentando a frigideira para não queimar.



Frigir que é o mesmo processo do saltear, porém, sem movimentar o recipiente, o alimento pode ser frito em gordura sem imersão, com imersão que é mergulha o alimento na gordura, em equipamentos elétricos. Tem o calor seco sem gordura que se utiliza somente o ar seco, exemplos são assar no forno, no espeto, grelha (PHILIPPI, 2015).



O terceiro tipo consiste na utilização dos dois métodos já citados, começa com a utilização do calor seco em gordura e depois utiliza-se o calor úmido. Os métodos utilizados no calor misto são brasear que é quando o alimento é dourado em gordura e depois se coloca água.



Refogar que é quando o alimento é frito também em pouca gordura e termina a cocção no vapor que se desprende e ensopar que é quando se refogado em gordura e em seguida coloca-se água para cozinhar. O alimento também pode ser cozido no microondas, que podem ser utilizados no preparo, aquecimento ou descongelamento (PHILIPPI, 2015).





No início da Introdução Alimentar é importante que a criança conheça a textura dos alimentos para que ela se familiarize, com isso alguns tipos de cortes no pré-preparo ajudam nesse processo, como, por exemplo:

Aos 6 - 7 meses:

Nessa etapa a criança terá o seu primeiro contato e com isso a consistência dos alimentos (como legumes, carnes, cereais e leguminosas) deverá ser preferencialmente mais cremosa até que se chegue gradativamente na textura sólida.

Essa evolução ajudará a criança a conhecer o alimento e ter uma aceitabilidade maior.

As frutas podem ser oferecidas inteiras, como a banana, ou cortada em pedaços. Vale lembrar que alimentos muito pequenos como uva e tomate-cereja devem ser cortados longitudinalmente em 4 partes para que se evite o engasgo.



Aos 8 - 9 meses:

A partir dessa idade, a textura já pode evoluir para pedaços pequenos. Você pode cortar legumes e frutas em formato de ramo ou palito, e caso o alimento seja muito escorregadio, também pode deixar um pedaço da casca para facilitar na pegada. As carnes podem ser desfiadas ou cortadas no sentido da fibra a fim de que não dificulte a mastigação da criança.



Aos 10 - 11 meses:

Nessa fase a criança já possui uma autonomia maior em relação aos outros meses, além disso, os reflexos estão mais aguçados também. Desta forma, os cortes podem ir aumentando gradativamente como, por exemplo, no caso das carnes, que poderá ser feita em formato de hambúrguer ou almôndegas.

Aos 12 meses:

A partir disso, a criança conseguirá acompanhar seus responsáveis nas refeições, no entanto, sempre no ritmo dela.





Capítulo 8

Exemplos de cardápios para alimentação complementar





A partir dos 6 meses, introdução de novos alimentos torna-se necessária e com isso o passo a passo para alimentação complementar adequada, bem como alguns métodos para o preparo e pré-preparo podem ser adotados.

Aos 6 meses de idade:

Nesta idade a criança deve começar a receber 3 refeições, independente da ordem.

As refeições podem ser:

- ➡ Almoço, lanche e jantar
- ➡ Almoço (ou jantar) e 2 lanches.

A quantidade varia segundo a aceitação da criança. Pode-se iniciar com 1 ou 2 colheres de sopa e aumentar gradativamente.

Vale lembrar que o leite materno deve continuar a ser oferecido até os 2 anos, sem necessidade de oferecer leite de vaca ou fórmula infantil (BRASIL, 2019).



Aos 6 meses de idade:

Os alimentos devem estar amassados e separados. Para as carnes, certifique-se que cozinharam bem e ofereça-as desfiadas ou picadas. As frutas e legumes, podem ser amassados e descascados.

Caso a criança recuse algum alimento, tente em outro dia. Caso a recusa permaneça, mude a forma de preparo. Também pode oferecer preparações mais úmidas, visto que são mais aceitas pelas crianças. É uma tentativa!

Deixe a criança se conectar com o alimento. O ato de pegar o alimento com a mão aproxima a comida da criança, proporcionando uma maior aceitação.

Exemplo de alimentação da criança aos 6 meses de idade:

CAFÉ DA MANHÃ	Leite materno
LANCHE DA MANHÃ	Fruta e leite materno
ALMOÇO	1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos. 1 alimento do grupo dos feijões. 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras. 1 alimento do grupo das carnes e ovos. Opcional: um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada: 2 a 3 colheres de sopa no total.
LANCHE DA TARDE	Fruta e leite materno
JANTAR	Leite materno
ANTES DE DORMIR	Leite materno

As quantidades são exemplos,
cada criança deve ser avaliada
em sua singularidade.

O leite materno pode ser
oferecido sempre que a
criança quiser



Entre 7 meses e 8 meses:

Entre os 7 e 8 meses podemos observar que a criança apresenta certas habilidades e comportamentos como, pegar o alimento e levá-lo à boca, começa a sentar sem apoio e o surgimento de novos dentes.

Em relação à comida, é a fase em que a criança começa a aceitar alimentos mais firmes, presta mais atenção no prato e no que está comendo; e podemos observar que ela apresenta comportamentos quando está com fome como, se inclinar para pegar a colher ou a comida, ou apontar para comida e também indica quando está cheia/ saciada comendo mais devagar, fechando a boca ou empurrando a comida ou fica com a comida na boca, mas sem engolir (BRASIL, 2019).

Entre 7 meses e 8 meses:

Aproveitando essa fase que a criança está mais disposta a receber alimentos em diferentes texturas e variedades, o que podemos ofertar?

A partir de agora a criança passa a fazer 4 refeições por dia, o ideal é que seja almoço, jantar e dois lanches (fruta).

Vamos variar nos sabores e apresentar alimentos diferentes para ela (BRASIL, 2019).



Entre 7 meses e 8 meses:

E como vamos oferecer?

✔ Menos amassados que antes ou bem picados.

✔ Aumente um pouco a quantidade de alimentos (respeitando os sinais de fome/saciedade).

✔ Deixe o prato bonito, coloque os alimentos lado a lado, para que a criança possa aprender as diferentes cores e sabores.

✔ Os alimentos mais macios, corte um pouco maior para que ela possa pegar com as mãos e tentar comer sozinha.

Exemplo de alimentação da criança entre 7 e 8 meses:

CAFÉ DA MANHÃ	Leite materno
LANCHE DA MANHÃ	Fruta e leite materno
ALMOÇO	1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos. 1 alimento do grupo dos feijões. 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras. 1 alimento do grupo das carnes e ovos. Quantidade aproximada: 3 a 4 colheres de sopa no total* Opcional: um pedaço pequeno de fruta como sobremesa
LANCHE DA TARDE	Fruta e leite materno
JANTAR	Igual ao almoço

Dos 9 a 11 meses de idade:

A criança começa a fazer movimentos de pinça com a mão, dessa forma sendo possível segurar objetos e alimentos. Ela poderá levar a colher à boca, dar dentadas e também poderá mastigar mais facilmente alimentos mais duros. Apesar de adquirir uma maior independência, ainda precisa de auxílio nesse processo(BRASIL,2019).

Nesse período, deve-se ofertar almoço, jantar e 2 lanches que tenham frutas, mas caso a criança deseje ela deve receber o aleitamento (BRASIL,2019).

É importante oferecer água ao longo do dia.

Dos 9 a 11 meses de idade:

Além disso, vale destacar que:

- ✓ É importante diversificar as escolhas dos alimentos e alternar as formas de preparo.
- ✓ Os alimentos podem ser picados na mesma consistência dos que os familiares consomem.
- ✓ As carnes podem ser desfiadas.
- ✓ Nesse caso, a criança já pode receber quantidades maiores que as que recebiam com 7 a 8 meses.
- ✓ Como referência, a família pode considerar ofertar de 4 a 5 colheres de sopa, mas é importante considerar as características individuais.

Exemplo de alimentação da criança entre 9 a 11 meses de idade:

CAFÉ DA MANHÃ	Leite materno
LANCHE DA MANHÃ	Fruta e leite materno
ALMOÇO	1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos. 1 alimento do grupo dos feijões. 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras. 1 alimento do grupo das carnes e ovos. Como acompanhamento você pode oferecer um pedaço pequeno de fruta
LANCHE DA TARDE	Fruta e leite materno
JANTAR	Igual ao almoço
ANTES DE DORMIR	Leite materno

De 1 a 2 anos:

Entre a idade de 1 e 2 anos, as crianças já têm capacidade de comer algo mais sólido por conta do desenvolvimento dos seus dentes (BRASIL, 2019).

Ao longo do segundo ano de vida, a criança pode recusar alguns alimentos novos, além de recusar alimentos que ela já gostava antes. Porém, essas recusas podem ser temporárias e com a insistência na oferta desses alimentos, pode ocorrer a aceitação (BRASIL, 2019).



De 1 a 2 anos:

Sinais de desenvolvimento:

Come com colher;

Segura o alimento e o copo com suas próprias mãos;

Maior e melhor desenvolvimento na mastigação;

Os dentes molares já aparecem;

Sinal de fome:

Combina palavrinhas, começa a apontar os alimentos ou os locais de alimentos;

Sinal de saciedade:

Começa a brincar com o alimento e a dizer que não quer mais.



De 1 a 2 anos:

Além do leite materno, a criança recebe 5 refeições: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.

Os alimentos devem ser oferecidos em pedaços maiores e a priori, na mesma consistência em que a família come.

Entre 1 e 2 anos, a criança pode aceitar de 5 a 6 colheres de sopa, não sendo também uma regra e depende da criança, pois suas vontades e limites também devem ser respeitados.

Ir ampliando aos poucos a variedade e de formas repetidas os alimentos.

Exemplo de alimentação da criança de 1 a 2 anos de idade:

CAFÉ DA MANHÃ	Opção 1: fruta e leite materno; Opção 2: cereais como pães, aveia, cuscuz de milho, aveia e leite materno; Opção 3: Raízes e tubérculos como inhame, batata doce, macaxeira e leite materno.
LANCHE DA MANHÃ	Fruta e leite materno
ALMOÇO	1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos. 1 alimento do grupo dos feijões. 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras. 1 alimento do grupo das carnes e ovos. Obs: junto a refeição pode ser oferecido também uma pequena porção de fruta, de 5 a 6 colheres de sopa.

Exemplo de alimentação da criança de 1 a 2 anos de idade:

LANCHE DA TARDE	<p>Opção 1: fruta e leite materno</p> <p>Opção 2: um tipo de cereal (pães, aveia e cuscuz de milho) e leite materno</p> <p>Opção 3: um tipo de Raízes e tubérculos (macaxeira, batata doce e inhame) e leite materno</p>
JANTAR	<p>1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos. 1 alimento do grupo dos feijões. 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras. 1 alimento do grupo das carnes e ovos. Obs: junto a refeição pode ser oferecido também uma pequena porção de fruta, de 5 a 6 colheres de sopa. Como acompanhamento você pode oferecer um pedaço pequeno de fruta</p>
ANTES DE DORMIR	<p>Leite materno pode ser oferecido também.</p>

O leite materno pode ser oferecido em todas as refeições, pois continua tendo uma grande importância como fonte de nutrientes, principalmente a vitamina C, vitamina A, proteínas e energia, além dele ser uma fonte de proteção natural contra doenças.

É fundamental que a família prepare a alimentação da criança para saber quais os ingredientes que serão utilizados e escolha como irão preparar.



Para te familiarizar com porções, montagem e texturas das refeições a serem servidas, trouxemos alguns exemplos de refeições para diferentes idades nas próximas páginas



“

6 Meses



7 Meses

121

”



“

9 Meses



A partir de
1 ano

122

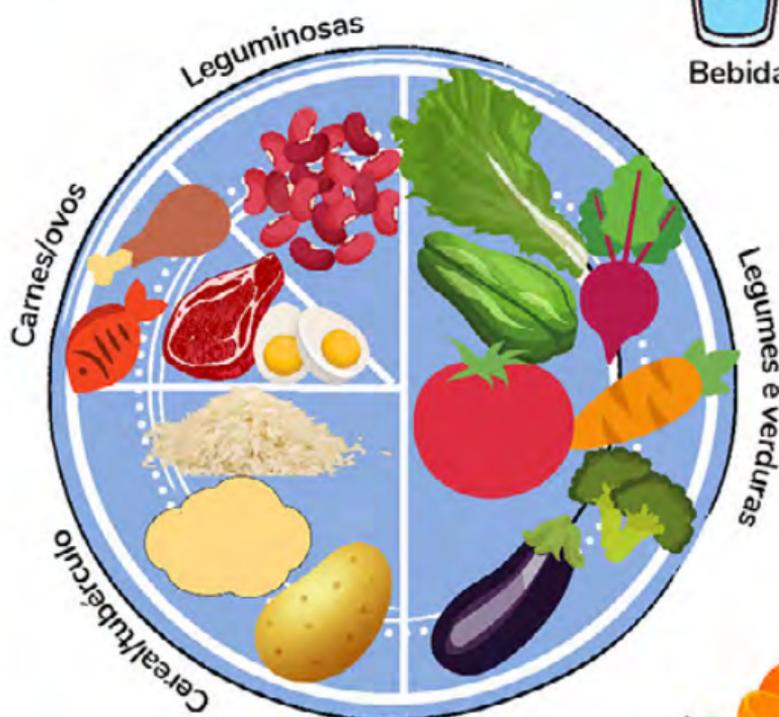
”



“
Sempre que tiver
dúvidas sobre como
montar um prato
saudável, consulte a
imagem abaixo!
”



Bebida



Sobremesa



Capítulo 9

Receitas



124



Panqueca de banana



INGREDIENTES

- 1 Banana madura
- 1 Ovo
- 2 Colheres de sopa de farinha de aveia
- ¼ Colher de chá de canela (opcional)

MODO DE PREPARO

Amassar a banana com um garfo e misturar o ovo. Adicionar a farinha e a canela e misturar bem. Se estiver muito líquida, adicione mais uma colher de sopa de farinha de aveia. Grelhar numa frigideira antiaderente untada com um pouco de óleo de coco ou azeite.

Rendimento: 8 mini panquecas

Tipo de refeição: Lanche

Idade recomendada: 9 meses

Atenção! Essa receita deve ser ofertada ao bebê depois de já ter sido introduzido o ovo e a banana separadamente.
Tempo de preparo: 15 minutos

Bolinho de banana com cacau



INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de aveia (farinha ou flocos)
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó
- 1 colher de café de fermento químico
- 1 colher de chá de manteiga

MODO DE PREPARO

Amassar as bananas e misturar com os ovos, acrescentar a aveia, o cacau e a manteiga e misturar, finalizar a mistura com a adição do fermento químico. Colocar a mistura em forminhas de silicone e levar ao forno em temperatura de 180° por cerca de 20 minutos ou até que os bolinhos estejam assados

Rendimento: 5 bolinhos

Tipo de refeição: Lanche

Idade recomendada: 1 ano

Tempo de preparo:
45 minutos

Creme de legumes com frango



INGREDIENTES

- 02 unidades de batata;
- 01 unidade de cenoura;
- 50g de carne moída com temperos naturais ou frango cozido desfiado com temperos naturais;

PRÉ-PREPARO

Descascar, lavar e cortar todos os legumes. Cozinhar a carne ou o frango.

MODO DE PREPARO

Cozinhe os legumes. Bata no liquidificador os legumes, a carne moída e metade da água do cozimento dos legumes até obter uma consistência cremosa e homogênea.

Rendimento: 2 porções

Tipo de refeição: Almoço

Idade recomendada: 6 meses

Tempo de preparo:
30 minutos

Saladinha de frutas



INGREDIENTES

- ¼ de mamão
- 1 unidade de banana
- 1 unidade de maçã
- 1 unidade de pêra
- ¼ de manga
- 6 unidades de uva

PRÉ-PREPARO

Higienizar todas as frutas e retirar as sementes quando for necessário.

MODO DE PREPARO

Corte todas as frutas em pequenos pedaços; Disponha em uma vasilha e reserve na geladeira até a hora do consumo.

Rendimento: 3 porções
Tipo de refeição: Lanche
Idade recomendada: 9 meses

Dica: Ao finalizar a saladinha, adicione um pouco de suco de laranja ou limão para evitar que as frutas escureçam (exemplo: banana, maçã e pêra).

Tempo de preparo:
10 minutos

Creme de abóbora



INGREDIENTES

- 240 g de abóbora
- 1 batata doce pequena
- ½ cebola pequena
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Pitada de sal (opcional)

PRÉ-PREPARO

Primeiro, lave bem todos os legumes. Em seguida retire as sementes da abóbora, e descasque-a junto com a batata e a cebola. Corte a abóbora e a batata em pedaços pequenos, no formato de cubo, e pique a cebola.

Tempo de preparo:
30 minutos

Creme de abóbora



MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o azeite, e doure a cebola. Ponha a abóbora e a batata doce, refogue por 2 minutos. Adicione a água aos poucos, até cobrir toda a preparação e deixe cozinhar. Se for de sua preferência, adicione uma pitada de sal. Após, desligue o forno, espere amornar e bata no liquidificador ou no mixer triturador de alimentos até formar um creme aveludado. Em seguida, volte para a panela e cozinhe no fogo médio por aproximadamente 10 minutos. Por fim, desligue o fogo, aguarde esfriar e sirva.



Rendimento: 2 a 3 porções

Tipo de refeição: Almoço

Idade recomendada: 6 meses

Brócolis com peixe cozido



INGREDIENTES

- 1 filé médio de peixe picado sem espinho;
- 1/2 xícara de chá de brócolis cozido;
- 1 dente de alho;
- 1/2 cebola pequena picada;
- 1 batata média cozida picada;
- 1 colher de chá de azeite de oliva.

PRÉ-PREPARO

Pique o peixe em pedaços pequenos retirando as espinhas. Em seguida, cozinhe o brócolis e reserve. Cozinhe também a batata e reserve até o momento que será usada. Enquanto o brócolis estiver cozinhando, pique a cebola

Tempo de preparo:
30 minutos

Brócolis com peixe cozido



MODO DE PREPARO

Refogue o alho e a cebola no azeite de oliva até dourar. Adicione o peixe picado e deixe levemente dourado;

Adicione os legumes e cozinhe até que estejam bem macios;

Separe em porções no prato e sirva ao bebê.



Rendimento: 2 porções

Tipo de refeição: Almoço

Idade recomendada: 6 meses

Bolinho de abóbora e arroz



INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz cru
- 4 colheres de sopa de abóbora picada
- 1 colher de chá de azeite
- Temperos a gosto (sal, salsinha, cebolinha e orégano).

PRÉ-PREPARO

Lave a abóbora, descasque e corte a quantidade adequada em cubos. Lave a quantidade adequada de arroz.

Tempo de preparo:
40 minutos

Bolinho de abóbora e arroz



MODO DE PREPARO

Primeiramente, cozinhe o arroz e a abóbora em recipientes separados. Após cozidos, amasse os cubos de abóbora e junte-os com o arroz cozido em um recipiente só. Adicione os temperos a gosto no recipiente e misture bem todos os ingredientes. Junte uma colher de sopa da mistura presente no recipiente, amasse levemente e faça uma bolinha (repita o procedimento até acabar a mistura do recipiente). Unte uma forma com azeite e leve as bolinhas ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 10 minutos.



Rendimento: 6 a 8 porções

Tipo de refeição: Lanche

Idade recomendada: 1 ano

Sorvete de frutas congeladas



INGREDIENTES

- 2 bananas bem maduras
- 1 xícara de manga

PRÉ-PREPARO

Lave bem a manga;

Descasque-a e corte a manga em pedaços;

8 horas antes de preparar (talvez 12, a depender do congelador), leve a manga cortada em pedaços e a banana inteira, com casca, para o congelador

Observação: o tempo de preparo dessa receita é flexível, e varia de acordo com cada congelador

Sorvete de frutas congeladas



MODO DE PREPARO

Retire a banana e a manga do congelador. Corte em pedaços a banana. Em um processador ou liquidificador adicione os pedaços de mangas e banana congelados e 2 colheres de sopa de água, e deixe bater até homogeneizar. Em alguns momentos pare de bater para mexer com uma colher e volte a bater.

136



Rendimento: 1 porção

Tipo de refeição: Sobremesa

Idade recomendada: 6 meses

Referências

ALBUQUERQUE, J. P. A.; GARCIA P. P. C. **A influência da mídia nos hábitos alimentares infantis**. Brasília, 2020. Centro Universitário de Brasília. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14782>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Editora MS. Disponível em: https://www.bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/escolha_dos_alimentos.pdf. Acesso em: 22 abr. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019 . Disponível em: https://www.svb.org.br/images/guia_da_crianca_2019.pdf. Acesso em: 8 abr. 2022.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Matriz para Organização dos Cuidados em Alimentação e Nutrição na Atenção Primária à Saúde.**

Brasília : Ministério da Saúde, 2022.

Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/matriz_organizacao_cuidados_alimentacao_aps.pdf. Acesso em: 20 jan. 2023.

FERNANDES, L.; GUIMARÃES, M. P. S.; FERNANDES, S. A. **Cartilha sobre aperfeiçoamento em boas práticas de manipulação e conservação de alimentos.** Belo Horizonte: Faculdade de Medicina da UFMG, 2015.

GIESTA, J. M. *et al.* Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.l.], v. 24, n. 7, p. 2387 - 2397, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/y9yXvSt9sm7J4v5x7q3kZHG/?lang=pt>. Acesso em: 19 mai. 2022.

Referências

MARANHÃO, H. S. et al. Dificuldades alimentares em pré-escolares, práticas alimentares pregressas e estado nutricional. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 36, n. 1, p. 45-51, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/N54HLQjVHFGBNt8p9RtkYSB/?lang=pt>. Acesso em: 14 abr. 2022.

MELO, N. K. L. et al. Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil. **Distúrbios da Comunicação**. v. 33, n.1, p. 14-24, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/48739>.

MOREIRA F. et al. **Educação alimentar**: fatores influenciadores na seletividade alimentar de crianças. *Revista Exitus*, [S. l.], v. 11, n. 1, p. e020204, 2021. DOI: 10.24065/2237-9460.2021v11n1ID1626. Disponível em: <http://www.ufopa.edu.br/portaldeperiodicos/index.php/revistaexitus/article/view/1626>. Acesso em: 7 jun. 2022.

MOREIRA, L. N. **Técnica Dietética**. Rio de Janeiro: Seses, 2016. 241 p.

Referências

- MURARI, C. P. C. et al. Introdução precoce da alimentação complementar infantil: comparando mães adolescentes e adultas. **Acta Paulista de Enfermagem**, n. 34, Ribeirão Preto: São Paulo, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/kGJCvD3bcmDXp6JvFqWZr7w/>.
- NETO, B. R. S. **Medicina e adesão à inovação: a cura mediada pela tecnologia**. Paraná: Editora Atena, 2021.
- NUTMED (Brasil). **Diferentes Métodos de Introdução Alimentar: Tradicional, BLW e Participativa**. Rio de Janeiro, RJ, 18 nov. 2021. Disponível em: <https://nutmed.com.br/blog/nutricao-clinica/diferentes-metodos-de-introducao-alimentar-tradicional-blw-e-participativa>. Acesso em: 25 mai. 2022.
- OLIVEIRA, A. M.; OLIVEIRA, D. S. S. Influência Parental na Formação de Hábitos Alimentares na Primeira Infância – Revisão de Literatura. **Revista Eletrônica Estácio: Recife**, v. 5, n. 2, 2019. Disponível em: <https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/view/322/141>.

Referências

OLIVEIRA, R. B.; REIS, K. P.; FIALHO, M. L. A presença de bisfenol a em embalagens de alimentos comestíveis e os possíveis danos à saúde humana. **Revista Científica Integrada Unaerp**. Campus Guarujá, v. 4, p. 1, 2018.

ORNELAS, L. H. Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos. 8 ed. Revista e ampliada. São Paulo: Atheneu, 2007.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 3ª ed. ampliada e atualizada. Versão digital. São Paulo: Manole, 2015. 484p.

PINHEIRO, C. **17 receitas gostosas e saudáveis para bebês e crianças pequenas**. Bebê.com.br., 2020. Disponível em: <https://bebe.abril.com.br/alimentacaoinfantil/>. Acesso em: 29 abr. de 2022.

RAMOS, C. C. **Preferências e seletividade alimentar no neurodesenvolvimento**. 2020. 93 f. Trabalho de Pós-Graduação em Educação e Saúde na Infância e Adolescência- Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2020.

Referências

RIBEIRO, B. C.; LIMA, L. C.; PALMA, G. H. D. **Fatores Associados à Introdução Precoce de Alimentos: Um Estudo Online.** Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa. v. 36, n. 71. Londrina, 2020. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/1390/1315>.

SANTANA, P. S.; ALVES, T. C. H. S. Consequences of food fussiness on nutritional status in childhood: a narrative review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 1, 25 p., 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i1.25248. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/25248>. Acesso em: 9 mai. 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **A Alimentação Complementar e o Método BLW (Baby-Led Weaning).** 3. ed. [S. l.]: Departamento Científico de Nutrologia, 2017. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19491c-GP_-_AlimCompl_-_Metodo_BLW.pdf. Acesso em: 20 abr. 2022.

