

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Dos 6 aos 12 meses

Uma das maiores preocupações dos pais é sobre como e quando iniciar a introdução alimentar do seu bebê. Esse é um processo muito importante para estabelecer padrões alimentares de longo prazo e é fundamental para o bom crescimento e diminuir o risco de deficiências nutricionais e deve ser feito com muito cuidado e atenção.

A partir dos 06 meses, o leite materno deve ser mantido, novos alimentos devem ser oferecidos e uma diversidade de cores, sabores, texturas e cheiros deve ser apresentado à criança.

O que é introdução alimentar?

É o termo usado para explicar a fase em que a alimentação dos bebês começa a incorporar outros tipos de alimentos. Ela deve ser iniciada a partir do 6º mês de vida do bebê e continua até os 23 meses de idade. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) e Ministério da Saúde a amamentação deve continuar até os dois anos de idade ou mais.

Deve ser feito de forma gradual e com alimentos simples e nutritivos. Deve-se ter consciência que criança tende a rejeitar as primeiras ofertas dos alimentos, pois tudo é novo: a colher, a consistência e o sabor. Há crianças que se adaptam facilmente e aceitam muito bem os novos alimentos, a quantidade que a criança ingere pode ser pequena. Após a refeição, se a criança demonstrar sinais de fome, poderá ser amamentada.

Como iniciar a Introdução Alimentar?

A Introdução Alimentar é um momento muito importante na vida do bebê e exige cuidados e atenção por parte dos pais.



INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Dos 6^{os} aos 12 meses

Os dois primeiros anos de vida são decisivos para o crescimento e desenvolvimento da criança. Além de ganhar peso e altura, ela está aprendendo a fazer coisas novas. Aumentam suas habilidades e agilidade e, além disso, acontecem importantes modificações na sua relação com o ambiente e com as pessoas ao seu redor. Ela começa recebendo o leite materno, passa pelos alimentos amassados e picados, até aceitar a mesma consistência da comida da família.



Evolução da consistência das preparações: almoço e jantar



As imagens trazem quantidades de alimentos para diferentes faixas etárias.



COMIDA DA CRIANÇA COM CONSISTÊNCIA ADEQUADA




IDADE	TEXTURA	REFEIÇÃO
A partir de 6 meses	Alimentos amassados	Introduzir almoço completo
A partir de 7 meses	Alimentos amassados	Introduzir almoço e jantar
9 a 11 meses	Alimentos cortados ou levemente amassados	Introduzir almoço e jantar
12 a 24 meses	Alimentos cortados	Introduzir almoço e jantar



Exemplo de um prato completo

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Dos 6 aos 12 meses

-  **No início ,a criança deverá receber a comida amassada com garfo.**
-  **Em seguida, deve-se evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los.**
-  **NÃO OFEREÇA PREPARAÇÕES LÍQUIDAS E NEM USE LIQUIDIFICADOR, MIXER OU PENEIRA.**

Segundo o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos , a base da alimentação da criança deve ser de preparações culinárias caseiras compostas por alimentos in natura e minimamente processados, incluindo todos os grupos alimentares (cereais, tubérculos, leguminosas, hortaliças, carnes e ovos), com ingredientes culinários e temperos naturais. Sugere-se separar os alimentos, amassar com o garfo e oferecer os alimentos de modo individual, para que o lactente aprenda a desenvolver preferências e paladares diversos.

OS NOVOS ALIMENTOS DEVEM COMPLEMENTAR O LEITE MATERNO E NÃO SUBSTITUIR



É RECOMENDADO QUE NO PRATO DA CRIANÇA TENHA:

Quantidade/ alimento	Grupo alimentos	Alimentos
01	Cereais, raízes ou tubérculos	arroz, macarrão, milho, cará, mandioca, batata, inhame, mandioquinha e outros
01	Feijões	feijão(todos os tipos), lentilha, ervilha, grão de bico e outros
01	carnes e ovos	carne bovina, suína, frango, pescados e outros
01 ou mais	legumes e verduras	acelga, agrião, brócolis, repolho, abobora, abobrinha, beterraba, cenoura e outros

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Do 6 aos 12 meses



ÁGUA! OFERECER OU NÃO?

Água é um alimento essencial para hidratar a criança. Ela deve ser dada a partir do momento em que novos alimentos além do leite materno são incluídos na rotina da criança. Ofereça durante todo o dia, em pequenas quantidades.

Mas, Lembre-se: sucos, bebidas industrializadas como refrescos xaropes, chás gelados (mesmo os chás caseiros adoçados com açúcar), refrigerantes ou bebidas gaseificadas **NÃO** devem ser dadas as crianças por conterem açúcar, sódio, aditivos químicos.



LEMBRETES IMPORTANTES

- Sempre oferecer frutas in natura, raspadas, amassadas ou picadas em colheres. Os sucos de frutas, mesmo naturais, não são recomendados.

O Guia Alimentar do Ministério da Saúde contraindica o consumo de alimentos ultraprocessados, doces e açúcar nos dois primeiros anos de vida.

- A diversidade da dieta, escolha dos alimentos, forma de preparo, oferta e frequência das refeições são itens fundamentais para o estabelecimento de uma alimentação adequada.
- A alimentação deve ser oferecida de colher, com ajuste da consistência (amassada, picada). **NUNCA LIQUIDIFICADA**



ALIMENTAÇÃO RESPONSIVA DEVE SER ESTIMULADA

Conforme Manual do Ministério da Saúde e da Sociedade Brasileira de Pediatria sobre alimentação complementar, o desenvolvimento das preferências alimentares é um processo de aprendizado ativo e progressivo. A exposição frequente (8 a 10 vezes), a diversidades na preparação e a apresentação sob diferentes formas facilitam a aceitação dos alimentos.

O momento das refeições também deve ser de aprendizado e interação entre cuidadores e as crianças, recomenda-se que os alimentos sejam oferecidos de forma “responsiva e sensível” respeitando o ritmo e sinais de fome e saciedade do bebê.

Deve-se evitar distrações excessivas (celular, tablet, TV, outras telas), comportamento exageradamente aprovadores ou reprovadores. Os cuidadores não devem forçar a criança a comer, não oferecer alimentos na forma líquida, não adicionar leite ou suco às preparações para melhorar a aceitação.

Deve-se estimular a interação com a comida, evoluindo a consistência e diversidade de acordo com seu tempo de desenvolvimento.