



INTRODUÇÃO ALIMENTAR PARA BEBÊS

Autores:
Roberta Mattos
Ariany Santos

CRÉDITOS:

Coordenadora do Projeto de Pesquisa Infância e Poluentes Ambientais
Profa. Dra. Carmen Ildes Rodrigues Fróes Asmus.

Coordenadora do Projeto de Extensão Embarcando na Maternidade
Profa. Dra. Thatiana V. R. de B. Fernandes.

INSTITUIÇÃO PROMOTORA:

Instituto de Saúde Coletiva da UFRJ

CENÁRIO:

Maternidade Escola da UFRJ

PRODUÇÃO TÉCNICA:

Profa. Dra. Thatiana V. R. de B. Fernandes – revisão técnica

Profa. Dra. Helen Campos Ferreira – orientação da produção

Esp. Thamires Marinatti da Silva Magalhães – organização temática

ARTE FINAL

Ligia S. Brasil



Pipa UFRJ

Importância da alimentação nos primeiros dois anos de vida

- Período de intenso de crescimento e desenvolvimento da criança
- Fase importante para prevenir a má nutrição: desnutrição, obesidade e/ou deficiências nutricionais
- Fase em que se estabelece os hábitos alimentares do indivíduo



Passos para uma alimentação saudável

- Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo só **leite materno** até os 6 meses.



- A partir dos 6 meses, oferecer além do leite materno, **alimentos in natura e minimamente processados**

O que são alimentos in natura e minimamente processados?

In natura

São obtidos diretamente das plantas ou dos animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

Minimamente processados

Passam por alguma modificação, como limpeza, remoção de partes indesejáveis, moagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento ou processos semelhantes que não envolvam a adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou qualquer outra substância ao alimento original.





Como montar o prato do bebê?

Selecionar 1 alimento de cada grupo:

- **Grupo de cereais, raízes e tubérculos**

Aipim, inhame, batata inglesa/ baroa/ doce, cará, angu, milho, arroz.

- **Grupo de legumes e verduras**

Abóbora, abobrinha, cenoura, chuchu, quiabo, espinafre, couve, beralha, agrião, entre outros.



- **Grupo das leguminosas**

Feijões: fradinho/ preto/ rajado/ vermelho, lentilha, ervilha, grão de bico.

- **Grupo das carnes e ovos**

Carne bovina, frango, carne de suíno, peixe, miúdos, ovos e outras carnes.

FONTE: artinspiring/ Adobe Stock



O prato ideal



FONTE: FARBA / Freepik

Importante:

- Oferecer os alimentos sempre separados no prato;
- Não oferecer alimentos batidos ou peneirados na forma de papa;
- Respeitar os sinais de saciedade do bebê.

- De acordo com a idade do bebê alteramos a consistência e a quantidade dos alimentos
- A introdução dos alimentos deve ser feita aos 6 à 8 meses, ou seja, nesse tempo o bebê deve ser exposto a todos os alimentos que são permitidos para essa idade.

Café da manhã e lanches

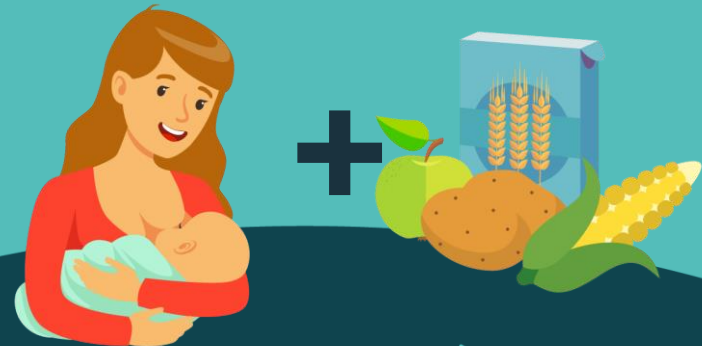
6 - 12 meses

Leite materno + fruta



A partir de 12 meses

Leite materno + fruta/ tubérculo/
raízes/cereais



Introdução alimentar: 6 meses

- Continuar o aleitamento materno
- Inicia a oferta de água
- 2 pequenas refeições (café da manhã e lanche: leite materno + fruta)
- 1 grande refeição (almoço ou jantar)



Consistência: alimentos separados no prato, com textura úmida, amassados ou cortados em pedaços pequenos
Quantidade: 2 a 3 colheres de sopa nas grandes refeições

Exceções na introdução alimentar

- Em situações específicas (a mãe voltar ao trabalho em menos de 6 meses; a criança não ganha peso de maneira adequada ou mesmo problemas com a amamentação) é necessário entrar com as **fórmulas infantis** ou até mesmo iniciar a **introdução alimentar antes dos 6 meses**.
- Nesses casos é preciso contar com acompanhamento do pediatra e nutricionista para realizar a introdução dos alimentos de maneira adequada, respeitando os sinais do bebê. Tendo em vista que o processo digestivo do bebê ainda se encontra imaturo.





Introdução alimentar: 7-8 meses

- Continuar o aleitamento materno
- 2 pequenas refeições (café da manhã e lanche: leite materno + fruta)
- 2 grandes refeições (almoço e jantar)

Quantidade: 3-4 colheres de sopa por refeição

- Estimular a criança no momento da refeição: Dar a colher para a criança tentar comer sozinha; deixar que ela pegue os alimentos com as mãos .



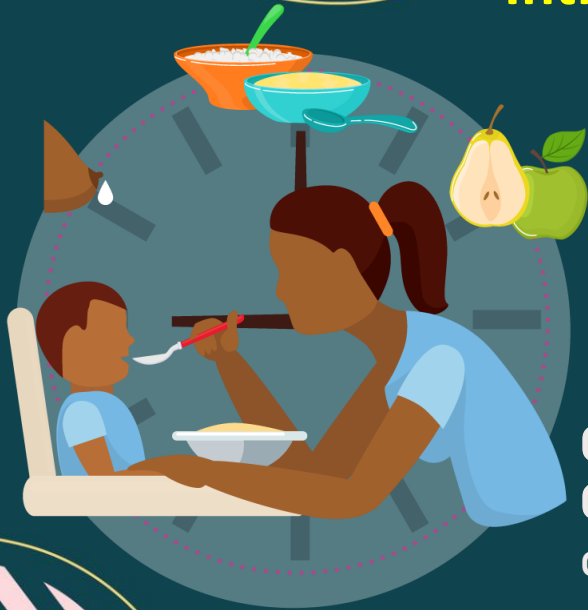


Introdução alimentar: 9-11 meses

- Continuar o aleitamento materno
- 2 pequenas refeições (café da manhã e lanche: leite materno + fruta)
- 2 grandes refeições (almoço e jantar)

Quantidade: 4-5 colheres de sopa
Consistência: alimentos picados e carne desfiada

FONTE: macrovector/ Freepik



Introdução alimentar: 1-2 anos

- Continuar o aleitamento materno
- 2 pequenas refeições (café da manhã e lanche: leite materno + fruta ou tubérculo/raiz/cereais)
- 2 grandes refeições (almoço e jantar)



Quantidade: 5 – 6 colheres de sopa
Não usar distratores (telas) durante as refeições



Adaptar a consistência e a quantidade de acordo com a idade



Orientações complementares

O ideal é Não oferecer suco antes de 1 ano de idade

Suco:

- Tem menos fibra
- Mais calorias
- Promove menos saciedade
- Pode dificultar a aceitação de água
- Está associado cárie e ganho de peso excessivo
- Menor estímulo a mastigação



De 1 a 3 anos:

No máximo 120ml de suco natural sem açúcar por dia, após uma grande refeição (almoço/jantar)

Orientações complementares

Não oferecer açúcar, nem preparações que contenham açúcar até 2 anos de idade



FONTE: macrovector/Freepik

- O consumo de açúcar na idade precoce aumenta a chance de ganho de peso excessivo, obesidade e cárie.
- As crianças tem uma preferência inata ao sabor doce. A exposição frequente a esses alimentos reforça essa preferência podendo reduzir a aceitação de legumes e verduras

Orientações complementares

Não oferecer mel antes de 2 anos de idade



- O mel é proibido antes de 1 ano de idade devido a possibilidade de intoxicação por esporos de *C. Botulinum*.
- Devido a presença de **açúcar** na composição o mel só é recomendado a partir de 2 anos

Orientações complementares

Não oferecer alimentos ultra processados a criança

- O consumo excessivo de ultra processados está relacionado com doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e câncer.
- Esses alimentos possuem grandes quantidades de açúcar e sódio na sua composição, além de diversos aditivos químicos.
- Podem reduzir o consumo dos alimentos in natura e minimamente processados



Parece comida de criança,
mas não é ...



Orientações complementares

A partir de 1 ano de idade a criança já pode comer a mesma comida da família



FONTE: Good Studio/Adobe Stock

- De 6 -12 meses a comida do bebê não deve conter sal
- A partir de 12 meses o bebê já pode comer a mesma comida da família, apenas adequando a **quantidade e consistência** de acordo com a idade.
- Lembrando que para criança comer a mesma comida da família é importante que esta seja preparada com **temperos naturais, quantidade moderada de gordura e quantidades mínimas de sal.**

Orientações complementares

Na fase da amamentação o paladar do bebê é influenciado pela alimentação materna

- A mãe deve ter uma alimentação saudável e balanceada. Fazendo dos alimentos in natura e minimamente processados a base da sua alimentação.

Hora da alimentação deve ser um momento de experiências positivas e afeto.

- Criar um ambiente acolhedor e tranquilo para criança realizar as refeições, sem uso de telas e distratores.



Orientações complementares

Não dar recompensas ou ameaças para a criança “raspar o prato”;

- Atender os sinais de saciedade da criança;
- Forçar a comer até o fim do prato prejudica a habilidade da criança de controlar seu apetite e leva ao ganho de peso excessivo;

Proteger a criança da publicidade de alimentos

- Muitos produtos ultra processados se aproveitam de comerciais infantis e embalagens com personagens para atrair as crianças.



A alimentação tem papel fundamental em todas as etapas da vida, especialmente nos primeiros anos que são decisivos para o crescimento, desenvolvimento, formação de hábitos e para manutenção da saúde.



Referências





Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos , 2019. Brasil

Ministério da Saúde. Guia alimentar para população brasileira, 2014. Brasil

SBP – Sociedade Brasileira de Pediatria



Continue conosco,
obrigada!

 <http://pipaufrj.me.ufrj.br/>
 (21) 98003-4222
 [facebook.com/projetopipaufrj/](https://www.facebook.com/projetopipaufrj/)
 @pipaufrj