

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR



Orientações Gerais

A PARTIR DO 6º MÊS DE VIDA, COMEÇAR A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR DO BEBÊ E CONTINUAR A AMAMENTAÇÃO ATÉ OS 2 ANOS OU MAIS.

- Iniciar com pequenas quantidades do alimento, entre 1 e 2 colheres de chá, colocando-se o alimento na ponta da colher e aumentando o volume conforme a aceitação;
- A recusa imediata não significa que a criança não gosta do alimento ofertado. Em média, são necessárias de 8 a 15 exposições ao alimento para que ele seja plenamente aceito pela criança;
- Inicialmente a papa deve ser amassada, sem peneirar ou liquidificar, e ficar na consistência de purê;
- As frutas *in natura*, devem ser oferecidas amassadas, sempre em colheradas, e sem adição de açúcar;
- Os sucos devem ser evitados, prefira a oferta de frutas;
- As carnes devem ser bem cozidas, moídas, desfiadas ou picadas;
- Usar no máximo 1 colher de sopa de óleo (preferir azeite de oliva) por 100g de comida. Não refogar a papa com óleo;
- Não usar temperos industrializados no preparo da comida;
- Evite alimentos industrializados, refrigerantes e embutidos. Além disso, até os dois anos de idade não é recomendado o consumo de café, mel e açúcar.

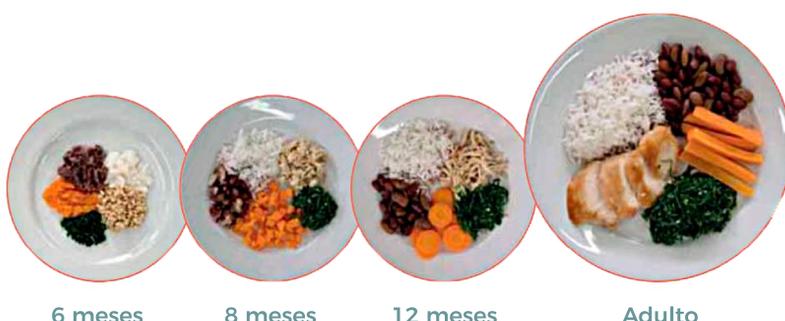


Como progredir a alimentação do bebê

A partir dos 6 meses, o bebê começa a comer alimentos pastosos que não exigem muita mastigação. A consistência evolui de acordo com a capacidade do bebê para mastigar alimentos cada vez mais sólidos. Quando completar 1 ano de vida, ele deverá estar comendo a mesma comida que o resto da família come. Nas papas principais podem ser usados temperos naturais como salsa, cebolinha, alecrim, manjerição. Não é recomendado o uso de sal até 1 ano de vida.

Idade	Tipo de alimento	Composição da papa principal
Até 6 meses	Leite materno exclusivo	É recomendado que o prato da criança: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos (arroz, batata, mandioca, cará, inhame, etc); 1 alimento do grupo das leguminosas (feijão, ervilha, grão de bico, lentilha, etc); 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras; 1 alimento do grupo das carnes e ovos
De 6 a 7 meses	2x/dia: frutas (amassadas ou raspadas) 1x/dia: papa principal (almoço ou jantar)	
De 7 a 8 meses	2x/dia: frutas (amassadas ou raspadas) 2x/dia: papa principal (almoço e jantar)	
De 9 a 11 meses	Gradativamente, passar para a refeição da família com ajuste da consistência	
A partir de 12 meses	Refeição da família, que deve ser baseada em uma alimentação saudável	
Aleitamento materno sob livre demanda até os 2 anos ou mais		

Lembre-se que na montagem do prato os alimentos devem estar dispostos separadamente, pois a oferta individual favorece o reconhecimento do sabor. O bebê que se alimenta, deve tomar água! Não é legal substituir a água natural pela água de coco, pois além de ter mais calorias, tem também mais elementos como o sódio e o potássio – que se forem ingeridos em excesso, podem prejudicar o funcionamento dos rins.



6 meses

8 meses

12 meses

Adulto

Como identificar a fome e saciedade da criança



A QUANTIDADE DA REFEIÇÃO NÃO DEVE SER SEGUIDA DE FORMA RÍGIDA, RESPEITANDO SEMPRE A INDIVIDUALIDADE E OS SINAIS DE FOME E SACIEDADE DA CRIANÇA.

Sinais de fome

- Chora e se inclina para frente quando a colher está próxima;
- Segura a mão da pessoa que está oferecendo a comida e abre a boca;
- Pega ou aponta para a comida;
- Fica excitada quando vê o alimento;
- Combina palavras e gestos para expressar vontade por alimentos específicos, leva a pessoa que cuida ao local onde os alimentos estão e aponta para eles.

Sinais de Saciedade

- Vira a cabeça ou o corpo e perde o interesse na alimentação;
- Empurra o alimento ou a mão da pessoa que está oferecendo;
- Parece angustiada ou chora;
- Come mais devagar, fecha a boca;
- Fica com a comida parada na boca sem engolir;
- Balança a cabeça, diz que não quer, sai da mesa, brinca com o alimento, joga-o longe.

Fonte: Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019).