

Aprender a Comer

dos 6 aos 11 meses

Introdução alimentar para pais e cuidadores



Nutri Clara

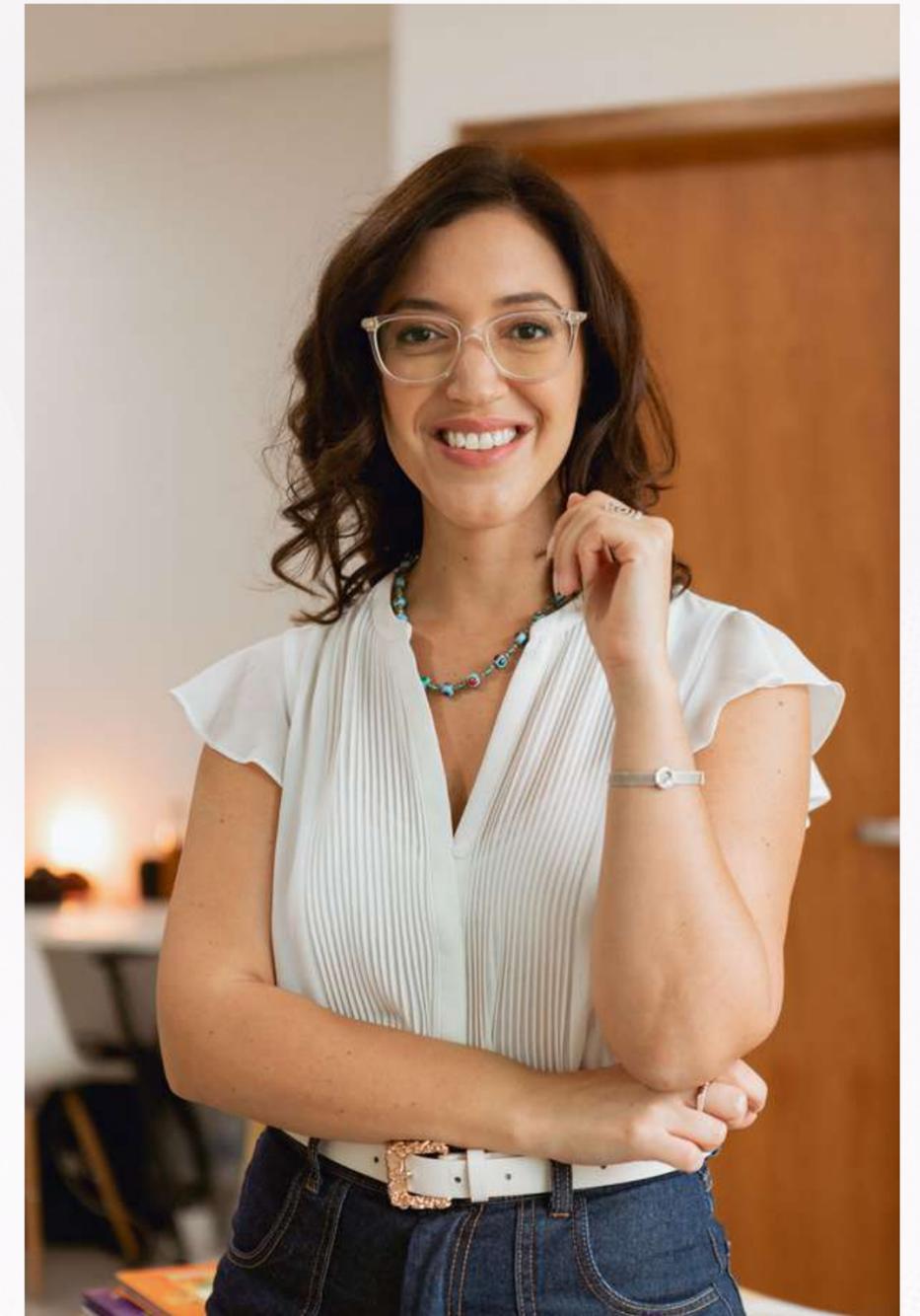
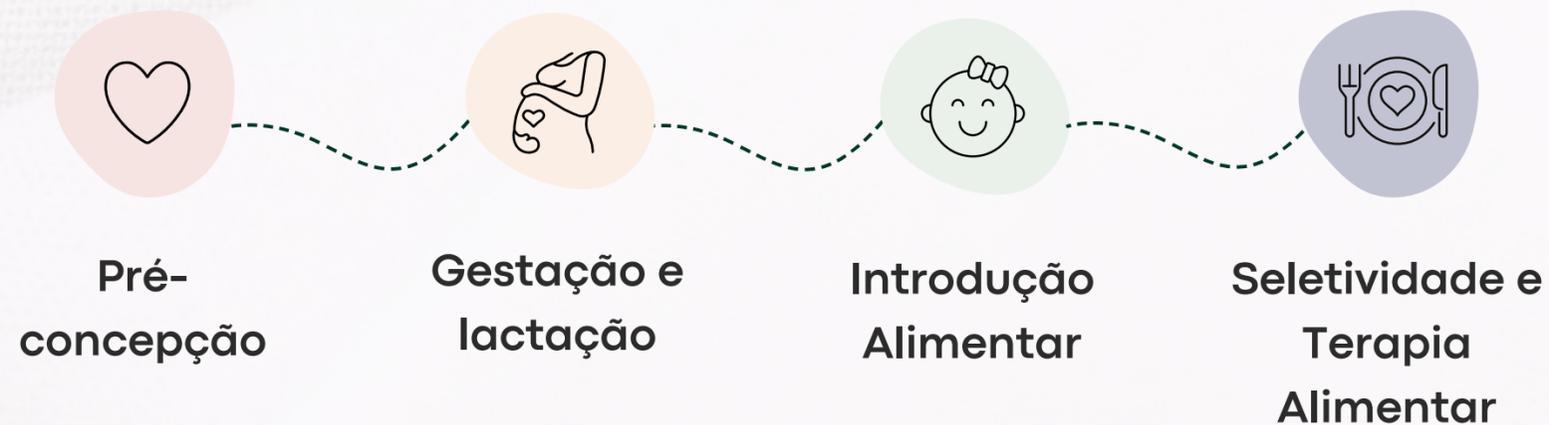
CONSULTORIA NUTRICIONAL

Quem sou eu?

Maria Clara Ramos

Nutricionista com especialidade em nutrição materno-infantil

- Bacharel em Nutrição (SENAC) e Comunicação Social (FAAP)
- Pós-graduanda em Desenvolvimento Infantil (CBI of Miami)
- Aprimoramento Prática Clínica em Nutrição materno-infantil (Gerar)
- Certificação Método Sophie - Nutrição Comportamental



O primeiro alimento do bebê

- Livre demanda - de acordo com as necessidades do bebê
- Autorregulação - a capacidade inata de responder aos seus sinais de fome e saciedade



A amamentação deve ser
**EXCLUSIVA até 6 meses e
continuada até 2 anos ou mais**

e o leite é o principal alimento
até os 12 meses.

Por isso,
a introdução alimentar é **COMPLEMENTAR**.



O que é introdução alimentar?

- É o momento da vida que o bebê vai começar a ser **APRESENTADO** a novos alimentos, e **AOS POUCOS**, aprender a comer.
- 6 - 24 meses.



Por que essa fase é tão importante?

- Vai ajudar o bebê a crescer e se desenvolver de forma adequada, aprender a mastigar, preservar a autorregulação, **PREVENIR** doenças crônicas futuras e também dificuldades para comer, **estabelecendo hábitos alimentares saudáveis para toda a vida.**



Como a criança aprende a comer?

- A criança começa a comer motivada pela curiosidade e pela necessidade de descobrir o mundo - não porque sente fome;
- Ela aprende a comer pelos sentidos (brincar) e a observação e imitação dos adultos;
- e pelas emoções e efeitos gerados pelas interações sociais no momento da alimentação e pelo ato de comer.

**Quando o bebê
está pronto para
começar a comer?**



Quando ele...



1

Tem 6 meses ou mais

2

Sustenta a cabeça e senta sozinho sem apoio

3

Não empurra objetos para fora da boca com a língua

4

Leva objetos à boca

5

Se interessa pelos alimentos

**Antes de falar de comida,
precisamos falar sobre o
papel dos adultos na
alimentação do bebê!**



Cuidar da criança,
incluindo o cuidado com a sua alimentação,
é uma tarefa de todos!

- Tarefas de planejamento;
- Preparo
- Oferta diária de refeições

O ambiente importa!

Quando a criança realiza a refeição em um ambiente tranquilo com a família, ela recebe estímulos para o seu aprendizado;

A alimentação deve ser um momento de experiências positivas;

É fundamental que quem alimenta a criança tenha com ela uma relação de afeto, confiança e paciência, conversando com ela durante a refeição, falando sobre o alimento que está no prato, sorrindo e olhando nos seus olhos.



O que NÃO fazer nas refeições?

Insistir, forçar ou apressar a criança a comer;

Obrigar a “limpar o prato”;

Distrair a criança com brinquedos ou telas para comer mais;

Dar alimentos em resposta a qualquer choro;

Ameaças, chantagens e punições.

= Experiência negativa em relação à alimentação



Só o bebê poderá decidir
o **QUANTO** comer e o **QUE**
comer entre o que for oferecido

-
**Controlar a quantidade não é
nosso papel.**

O papel do adulto é facilitar e oferecer oportunidade para aprender a comer, respeitando os sinais de FOME e SACIEDADE do bebê.

Cuidado com suas expectativas!

Sinais de fome e saciedade

6 meses

7 meses

9 meses

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.

inclina-se para a colher ou alimento, pega ou aponta para a comida

Aponta ou pega alimentos, fica excitada quando vê o alimento.

SACIEDADE

Vira a cabeça ou o corpo, perde interesse na alimentação, empurra a mão da pessoa que está oferecendo a comida, fecha a boca, parece angustiada ou chora.

Come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento.

Fica com a comida parada na boca sem engolir

Come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento.

Fica com a comida parada na boca sem engolir.

Joga os alimentos.



O que o bebê pode comer?

Biscoito doce tipo maisena?

Gelatina?

Suco?

Farinha Láctea?

Alimentos mais naturais possível!
Descascar em vez de desembalar!



O que NÃO oferecer?



Nutri Clara
CONSULTORIA NUTRICIONAL

ATÉ 1 ANO



Sucos

Sal

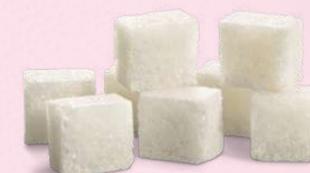


Leites e derivados



ATÉ 2 ANOS

Açúcares



Proteína animal crua/mal-cozida



Mel, rapadura, cana de açúcar

Pipoca e outros alimentos duros e redondos (+4 anos)



Ultraprocessados (não indicados mesmo após essa idade)



Alimentos ultraprocessados

Ex: chocolates, salgadinhos, embutidos (presunto, salsicha), pão de forma, bisnaguinha, sorvetes, balas, nuggets, temperos/molhos/caldos prontos (shoyu, ketchup, mostarda, maionese, molho inglês e outros), massa "fresca" industrializada, danoninho, iogurtes saborizados, leite fermentado, fast food, farináceos infantis (mucilon, farinha láctea...), composto lácteo etc.

Adoçantes e café

(não há indicação para consumo na infância)



Como começar? As etapas da introdução alimentar



Garantir a segurança



- ✓ Sinais de prontidão
- ✓ Sentado seguro e ereto a 90 graus
- ✓ O adulto está sempre junto
- ✓ Não ofereço alimentos duros, pequenos e cilíndricos
- ✓ Não dou colheradas muito cheias
- ✓ Espero o bebê engolir/cuspir antes de dar outra colherada

Bebê sentado, ereto, seguro, com os bracinhos soltos para vivenciar a comida ativamente!

REFLEXO DE GAG

É UM MECANISMO NATURAL DE
PROTEÇÃO AO ENGASGO QUE PARECE
UMA ÂNSIA DE VÔMITO E AJUDA O BEBÊ A
APRENDER A LIDAR COM O ALIMENTO DE
FORMA SEGURA.



6-7 meses: Introduzir os alimentos gradualmente

- Semana 1: Leite + Fruta
- Semana 2: Leite + Fruta + Almoço
- Semana 3: Leite + Fruta + Almoço + Fruta

Aos 6 meses de idade

Senta com pouco ou nenhum apoio. Diminui o movimento de empurrar com a língua os alimentos para fora da boca. Mastiga. Surgem os primeiros dentes.

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.

Sinais de saciedade: vira a cabeça ou o corpo, perde interesse na alimentação, empurra a mão da pessoa que está oferecendo a comida, fecha a boca, parece angustiada ou chora.

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 do grupo 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 — de 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

Antes de dormir — leite materno

Consistência - Os alimentos devem ficar separados e bem amassados com garfo, e não devem ser liquidificados nem peneirados. As carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados). Alimentos crus, como frutas e alguns legumes, podem ser raspados ou amassados.

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

**Ofereça pequenos goles de
água ao longo do dia**

**Não é necessário oferecer
água na mamadeira -**

Prefira copos SEM BICO



O prato ideal

1 porção de cada grupo alimentar,
sempre que possível.

carboidratos

Arroz, arroz integral,
macarrão, batata,
batata doce, inhame,
cará, abóbora,
mandioca/aipim
mandioquinha, yacon,
milho, aveia

proteína animal

Carne bovina, carne
de porco, ovo,
frango e peixes,
frutos-do-mar

proteína vegetal (leguminosas)

Feijão preto, feijão
carioca, feijão
vermelho, feijão
branco, azuki,
lentilhas, ervilha
partida, grão de bico,
soja, vagem

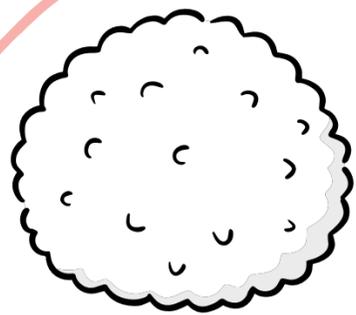
legumes

Cenoura, abobrinha,
berinjela, beterraba,
chuchu, maxixe, jiló,
quiabo, rabanete etc

verduras

Espinafre, escarola,
couve, repolho, acelga,
brócolis, couve flor,
almeirão, chicórea,
rúcula etc

CARBOIDRATO



**LEGUMES E
VERDURAS**

**PROTEÍNA ANIMAL E
VEGETAL**

- Comece com 2 alimentos e evolua conforme aceitação - Um prato muito cheio pode ser um desestímulo para um bebê que está começando a comer.
- Acrescente um fio de azeite sobre o pratinho.
- Evite a monotonia de cores - sempre que possível, ofereça alimentos de cores diferentes.

Nutri Clara

CONSULTORIA NUTRICIONAL



Pode bater os alimentos?



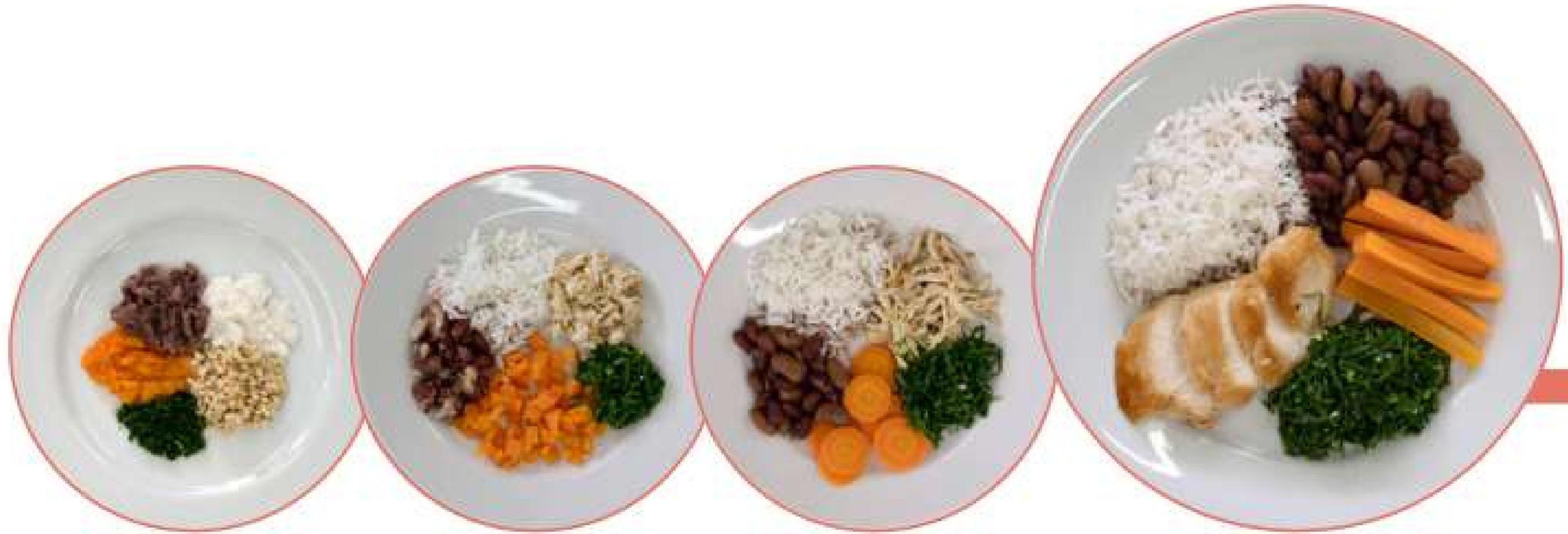
Não!

Não é recomendado oferecer alimentos batidos, coados ou peneirados, sopas ou caldos pois

- não oferecem estímulo para aprender a mastigar;
- podem não oferecer energia e nutrientes em quantidade adequada.

Os alimentos devem ser amassados com o garfo e oferecidos inicialmente de forma separada.





6 meses

8 meses

12 meses

Adulto

Guia Alimentar Para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (BRASIL, 2019)

A comida do bebê é sem graça?



Não tem sal mas tem tempero!

Bata no liquidificador:

- 6 col. de sopa de alecrim desidratado
- 6 col. de sopa de salsinha desidratada
- 6 col. de sopa de manjericão desidratado
- 6 col. de sopa de orégano desidratado

Armazene em um recipiente de vidro limpo e seco por até 30 dias.





CORTES ADEQUADOS

- Os cortes devem ter o tamanho de um dedo indicador adulto, cozidos ao ponto de poderem ser amassados com os dedos.
- Os alimentos devem ser grandes o suficiente para segurar, enquanto uma parte fica para fora das mãozinhas e o bebê leva para a boca.



LEITE MATERNO: LIVRE DEMANDA

- A criança deve mamar sempre que quiser;
- Os alimentos poderão ser oferecidos nos intervalos das mamadas, até que seja estabelecida a rotina alimentar;
- **Uma criança alimentada se engaja melhor na exploração dos alimentos, até que entenda que eles também matam a fome;**
- A produção de leite reduz naturalmente...e a fórmula?
- Quantidade limitada a 500-600mL após os 6 meses, reduzindo gradualmente conforme aumento da ingestão de sólidos;
- Espaçar a oferta da fórmula em 1h30 do almoço e do jantar.



7-8 meses:

- Até o final do sétimo mês espera-se que o bebê esteja recebendo 4 refeições .

Lanche da manhã

Almoço

Lanche da tarde

Jantar

Entre 7 e 8 meses de idade

Senta sem apoio. Pega alimentos e leva à boca. Surgem novos dentes.

Sinais de fome: inclina-se para a colher ou alimento, pega ou aponta para a comida.

Sinais de saciedade: come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento. Fica com a comida parada na boca sem engolir.

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 do grupo 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 — de 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

Consistência - Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança.

9-11 meses

- Até 3x semana: receitas com frutas/aveia (bolinhos/panquecas) nos lanches
- Estimule o movimento de pinça com pedaços menores
- Podem ser introduzidas verduras cruas bem picadas
- Garfinho

Entre 9 e 11 meses

Engatinha ou anda com apoio. Faz movimentos de pinça com a mão para segurar pequenos objetos. Pode comer de forma independente, mas ainda precisa de ajuda. Dá dentadas e mastiga os alimentos mais duros.

Sinais de fome: aponta ou pega alimentos, fica excitada quando vê o alimento.

Sinais de saciedade: come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento. Fica com a comida parada na boca sem engolir.

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 do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

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

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

Quantidade aproximada — de 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

Consistência – A criança já pode receber alimentos picados na mesma consistência dos alimentos da família. As carnes podem ser desfiadas.

RISCO DE ENGASGO

- Ovo de codorna, tomate cereja, cereja, grão-de-bico e outros alimentos pequenos e redondos (com ou sem semente)
- Estes alimentos são indicados oferecer a partir do momento que o bebê começa a fazer a pinça.



Informações importantes



Alimentos que podem causar alergias

- Todos estes alimentos (exceto o leite) devem ser oferecidos ao bebê desde o início da IA.
- Trigo, ovos, soja, peixes, frutos-do-mar, amendoim.

Não ofereça pela primeira vez mais de um alimento desses no mesmo dia ou com outros alimentos que o bebê ainda não experimentou.

Preferencialmente, ofereça-os de forma espaçada.



Higiene



- Lave sempre as mãos com sabão antes do preparo do alimento.
- Mantenha as superfícies e utensílios limpos. Isto inclui o cadeirão.
- Alimentos que serão consumidos crus e com casca devem ser higienizados corretamente: deixe-os em uma bacia coberta com desinfetante alimentar*** (hipoclorito, solução clorada) por 15 minutos. Em seguida, exague-os um a um em água própria para consumo. Mantenha sob refrigeração até servir.
- Lave as mãos do bebê antes de oferecer os alimentos.

******O uso do desinfetante alimentar deve seguir o uso sugerido na embalagem do produto.**

Armazenamento e congelamento



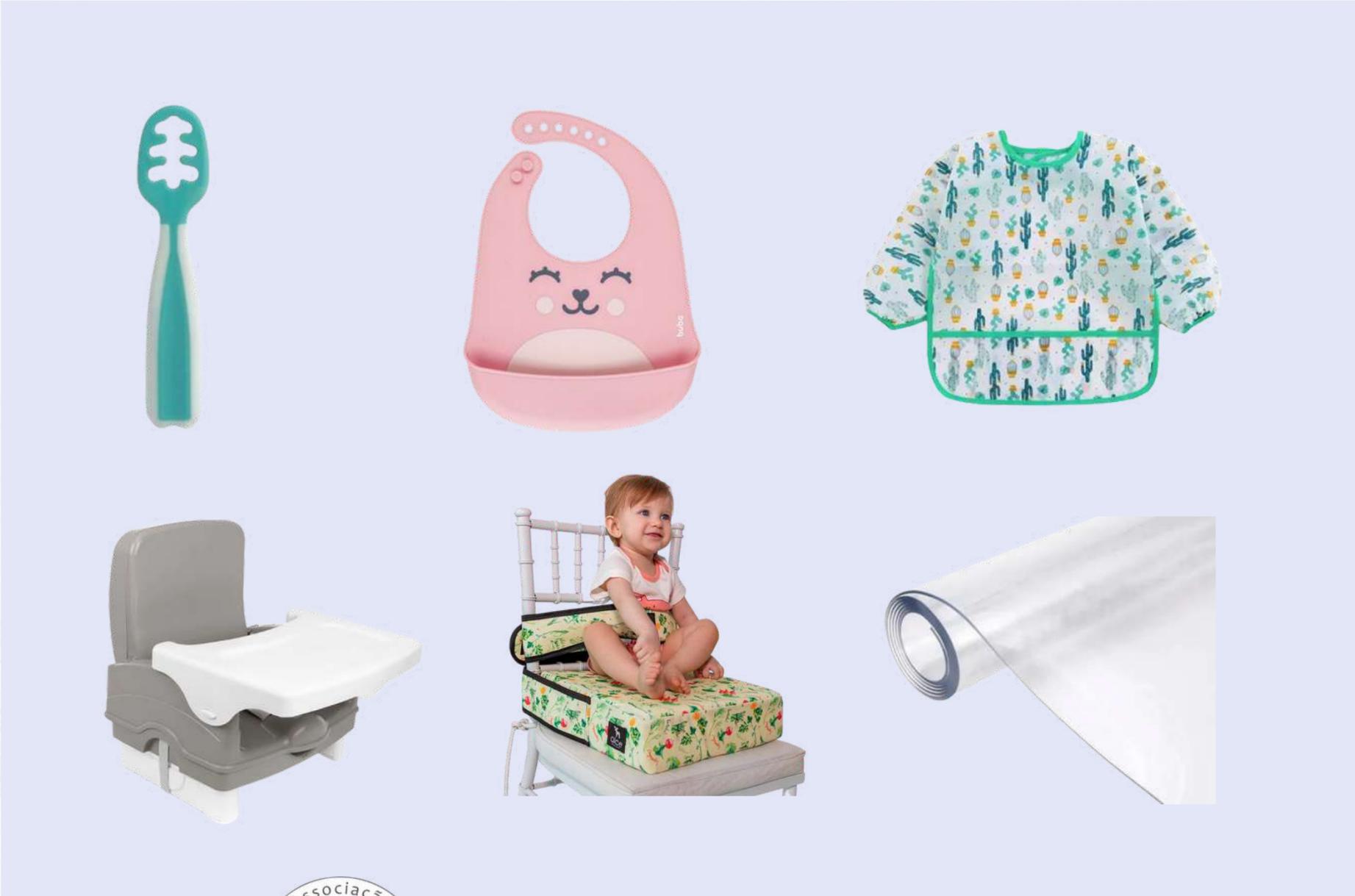
- Armazene alimentos prontos na geladeira por 1 dia em potes de vidro com tampa.
- Os alimentos podem ser armazenados no freezer (preferencialmente em potes de vidro) por 15 dias.
- Nunca descongele em temperatura ambiente - deixe na geladeira para evitar contaminação. Após descongelamento, nunca congele novamente.
- Nunca deixe o alimento resfriando na panela (armazene o quanto antes).
- Faça sempre um pouco de comida a mais para deixar marmitinhas prontas no freezer pra todos. Congele alimentos em forminhas de gelo (cada cubo equivale a aprox. 1 colher de sopa).

Remolho: leguminosas

- Deixe os grãos de molho por 12-24 horas na geladeira, imersos no dobro de água. Troque a água ao longo do dia. Jogue fora toda a água do remolho, lave em água potável e cozinhe.
- Isto irá eliminar fatores anti-nutricionais que podem prejudicar a absorção de nutrientes e causar gases.



Acessórios úteis



DÚVIDAS?



Maria Clara D.B. Ramos
Nutricionista
CRN-3 63242

Nutri Clara
CONSULTORIA NUTRICIONAL



E-MAIL

nutriclara.consultoria@gmail.com

INSTAGRAM

[@nutri_clara](https://www.instagram.com/nutri_clara)

WHATSAPP

(11) 9.9995-9838

Referências



- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a criança brasileira menor de 2 anos**. 2. ed. Brasília, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014.
- DURÃES, K. **Comendo Feliz: guia de alimentação infantil: do nascimento aos 7 anos**. Curitiba: Matrescência, 2021.
- BOSWELL, N. **Complementary Feeding Methods—A Review of the Benefits and Risks**. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021,18,7165. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137165>
- RAPLEY, G. **Spoon-feeding or self-feeding? The infant's first experience of solid food**. PhD Thesis Canterbury Christ Church University School of Public Health. 2015.