

**Aprender a Comer**

*dos 6 aos 11 meses*

Introdução alimentar para pais e cuidadores



*Nutri Clara*

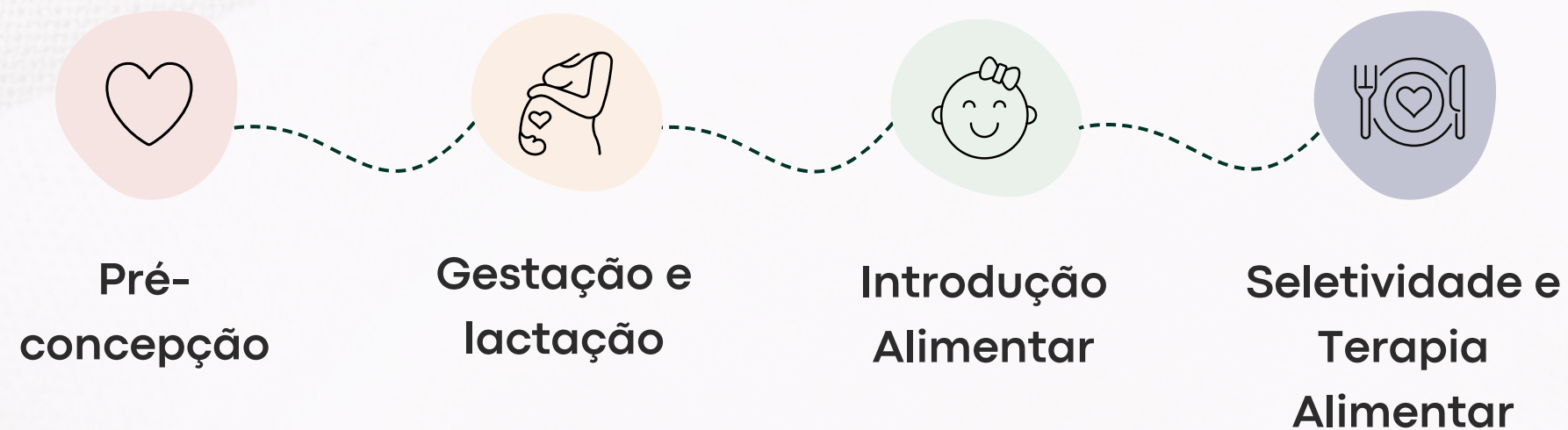
CONSULTORIA NUTRICIONAL

# 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

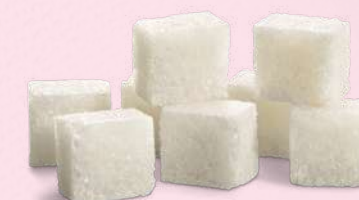


Leites e derivados



## 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

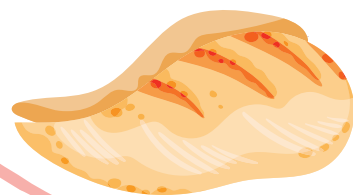
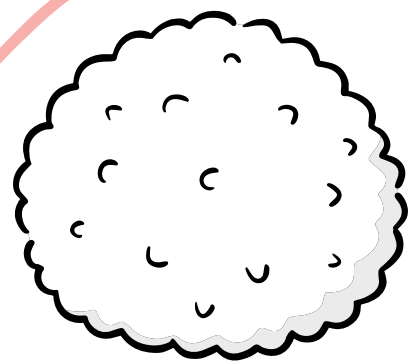
## legumes

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?



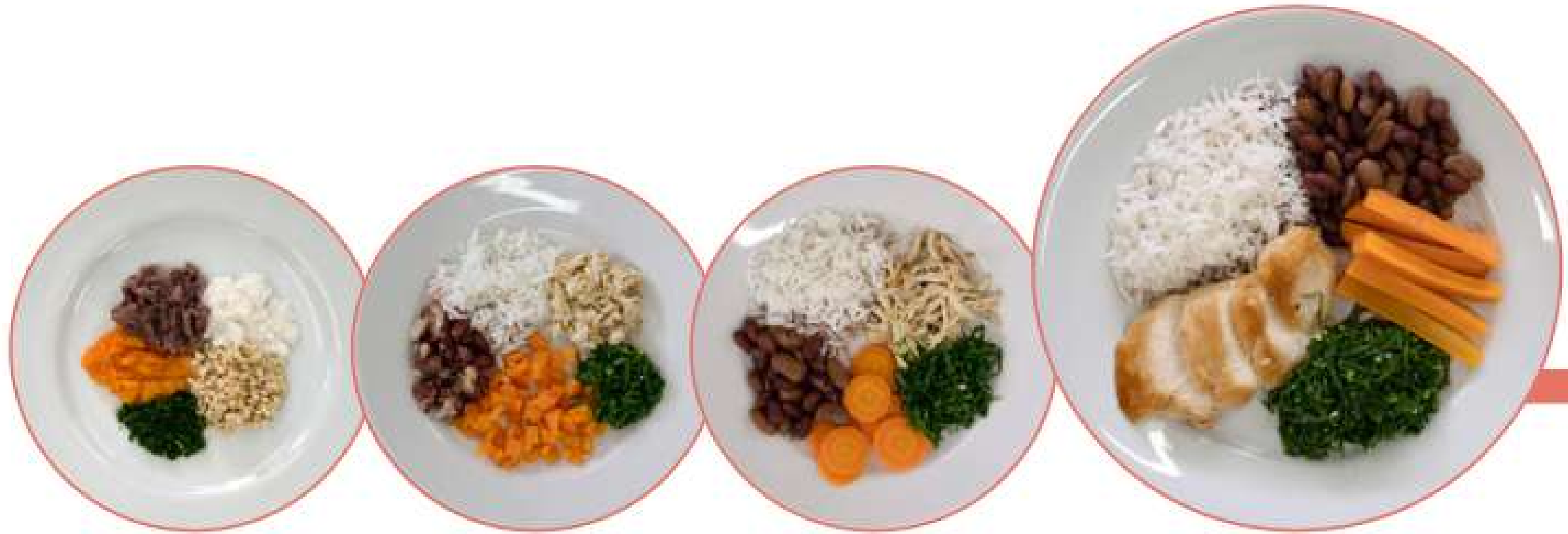
# Não!

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.

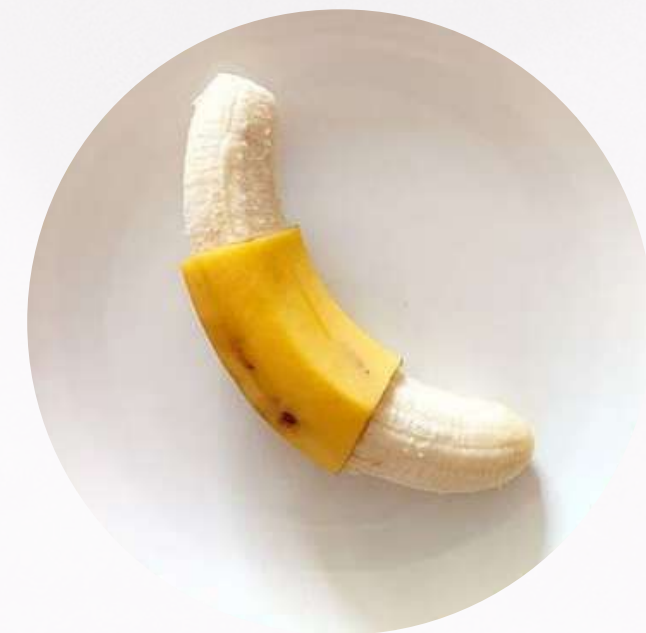






## CORTES ADEQUADOS

- 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



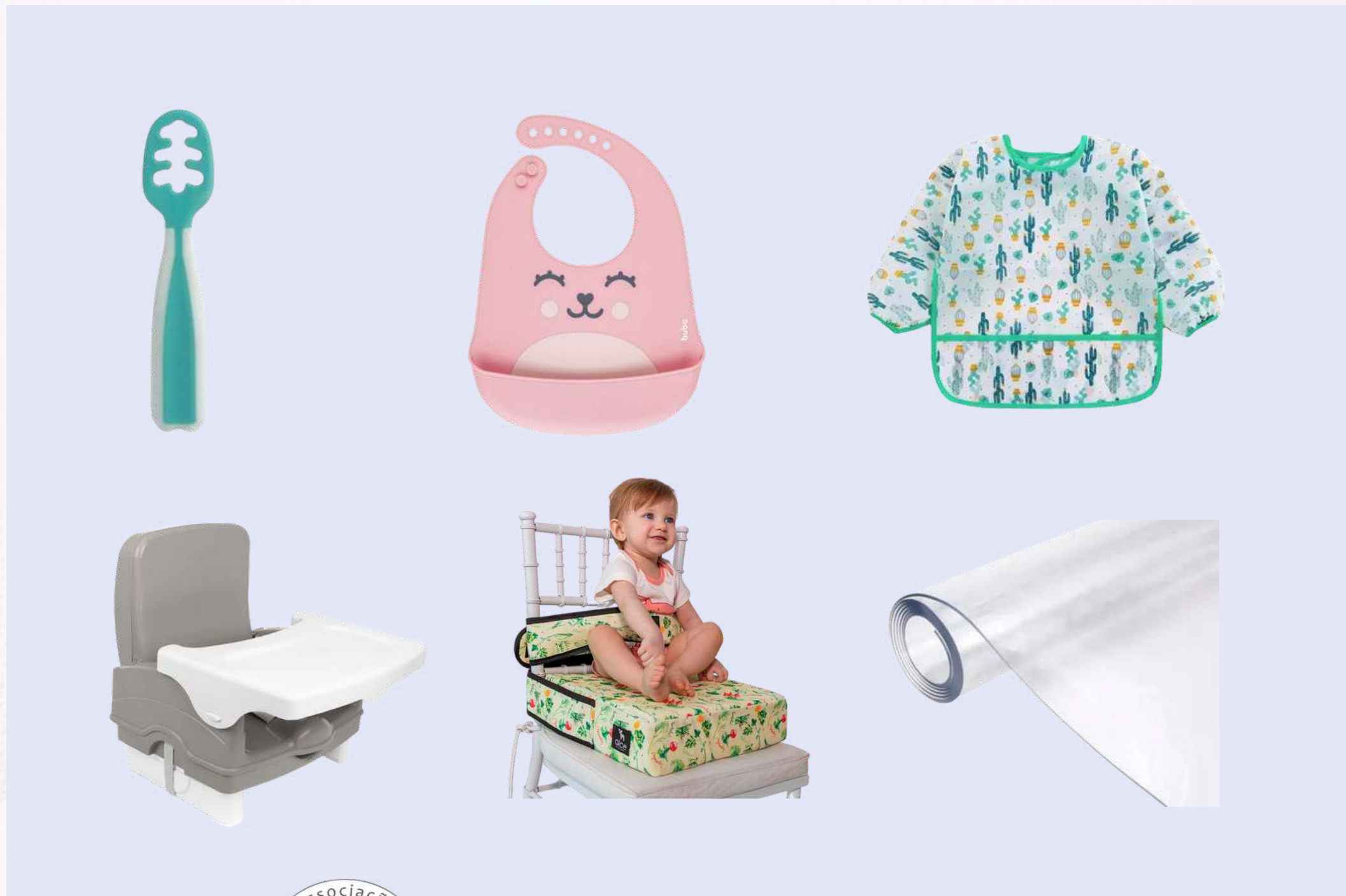
- Armazene alimentos prontos na geladeira por 1 dia em potes de vidro com tampa.
- Os alimentos podem ser armazenados no freezer (preferencialmente em potes de vidro) por 15 dias.
- Nunca descongele em temperatura ambiente - deixe na geladeira para evitar contaminação. Após descongelamento, nunca congele 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](mailto: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.