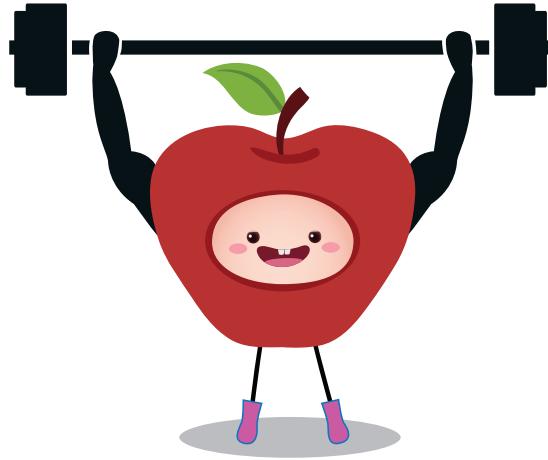


Guia PRÁTICO da alimentação NO PRIMEIRO ano de vida



2ª EDIÇÃO
REVISTA E ATUALIZADA



Guia PRÁTICO
da alimentação
NO PRIMEIRO
ano de vida

Ministério Público Federal

Procurador-Geral da República

Antônio Augusto Brandão de Aras

Vice-Procurador-Geral da República

Humberto Jacques de Medeiros

Vice-Procurador-Geral Eleitoral

Renato Brill de Goés

Corregedora-Geral do Ministério Público Federal

Elizeta Maria de Paiva Ramos

Secretária-Geral

Eliana Péres Torelly de Carvalho



MINISTÉRIO PÚBLICO FEDERAL
SECRETARIA DE SERVIÇOS INTEGRADOS DE SAÚDE

Guia PRÁTICO da alimentação NO PRIMEIRO ano de vida

2ª EDIÇÃO
REVISTA E ATUALIZADA

Brasília/DF
MPF
2020

© 2020 – Ministério Público Federal
Todos os direitos reservados ao autor
Disponível em: www.saude.mpu.mp.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B823g

Brasil. Ministério Público Federal. Secretaria de Serviços Integrados de Saúde.

Guia prático da alimentação no primeiro ano de vida. – 2. ed., rev. e atual. – Brasília : MPF, 2020.

82 p. : il., fots. color.

Título anterior: Guia prático da alimentação complementar.

Disponível também em: <www.mpf.mp.br>.

1. Nutrição infantil. 2. Saúde infantil. 3. Manipulação de alimentos. 4. Conservação de alimentos. I. Título.

CDD 613.2

Elaborado por Juliana de Araújo Freitas Leão – CRB 1/2596

Coordenação e Organização

Secretaria de Serviços Integrados de Saúde (SSI-Saúde)

Equipe de Nutrição e Enfermagem

Amanda Branquinho Silva - CRN 1-3387

Raquel Costa Ferreira - CRN 1-5106

Alan de Carvalho Dias Ferreira – CRN 1 – 5690

Marluce Maria Oliveira - Técnico de Saúde do MPU

Mônica Pereira Lima - Coren/DF 327331

Mabelly Barbosa Lopes Ramos - Coren/DF 296671

Normalização bibliográfica

Coordenadoria de Biblioteca e Pesquisa (Cobip)

Planejamento visual e diagramação

Bianca Prado / Secom

Revisão

Ana Paula Rodrigues de Azevedo / Secom

Fernanda Souza / Secom

Procuradoria-Geral da República

SAF Sul, Quadra 4, Conjunto C

CEP 70050-900 – Brasília, DF

Tel.: (61) 3105-5100

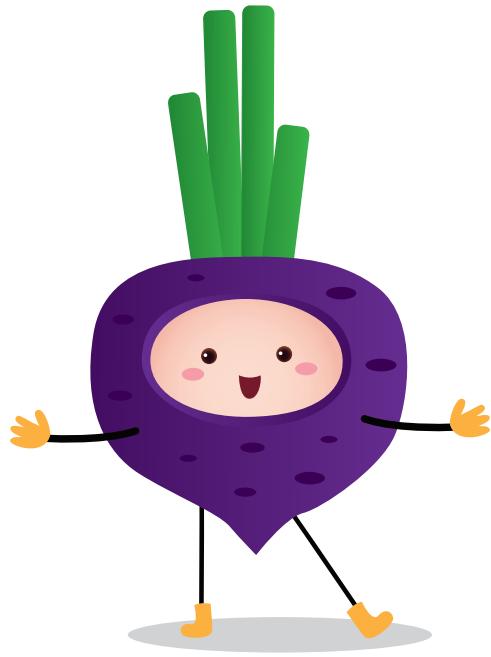
www.mpf.mp.br

SUMÁRIO

Apresentação	9
1 Amamentação: Orientações e Dicas Práticas	10
Aprendendo um pouco mais sobre o leite materno	11
Quando começar?	11
Como saber se a pega está adequada?	12
O que é amamentação em livre demanda?	12
Devo acordar meu filho ou minha filha para amamentar?	13
Qual a importância da mamada noturna?	13
Como fazer para o bebê soltar o peito depois de mamar?	13
Quais as complicações mais comuns que podem ocorrer na amamentação?	14
Como realizar a ordenha e o congelamento de leite materno	15
Como oferecer o leite materno para o bebê	16
Sugestão de cardápio para lactante	18
2 Introdução da Alimentação Complementar do Bebê	20
Quando iniciar a alimentação complementar	21
Prepare-se para a introdução alimentar	21
Conhecendo os alimentos	24
Como iniciar a introdução alimentar	26
Composição e evolução da refeição principal	28
Esquema básico para a introdução da alimentação complementar	32
3 Preparo das Papinhas	34
Utensílios necessários para o preparo e a oferta das papinhas	35
Organizando as compras	35
Higienização das frutas e hortaliças	37
Preparo da refeição principal	37
Preparo das hortaliças	38
Preparo das proteínas	45
Preparo das leguminosas	47
Método papinha prática: prepare a papinha em 15 minutos	49
4 Sugestão de Frutas e Modo de Preparo	52
Preparo das frutas	53
Frutas laxantes	53
Frutas constipantes	55
Frutas ácidas	57

5 Congelamento e Armazenamento	58
Como congelar os alimentos?	59
Como armazenar os alimentos?	60
Descongelamento	61
Quando for sair de casa	61
Papinhas para viagem: passo a passo para o seu planejamento	62
6 Dicas Complementares	64
Como oferecer água para o bebê	65
Sucos, chás e água de coco	66
Dicas para o controle da constipação intestinal	67
Recusa alimentar	68
Alimentos que o bebê não deve consumir	69
Prevenindo engasgos	71
7 Os 12 Passos para Alimentação Saudável de Crianças Menores de Dois Anos	74
8 Esquema Alimentar	76
Esquema alimentar para introdução da alimentação complementar (1 ^o a 4 ^o semana)	77
Esquema alimentar básico: 7 a 8 meses	80
Esquema alimentar básico: 9 a 12 meses	81
Referências	82





APRESENTAÇÃO



Este trabalho faz parte do Programa de Assistência à Mãe Nutriz do Ministério Público da União (MPU), instituído na Procuradoria-Geral da República (PGR) para proporcionar à servidora nutriz um espaço adequado para a continuidade do aleitamento materno durante sua jornada de trabalho.

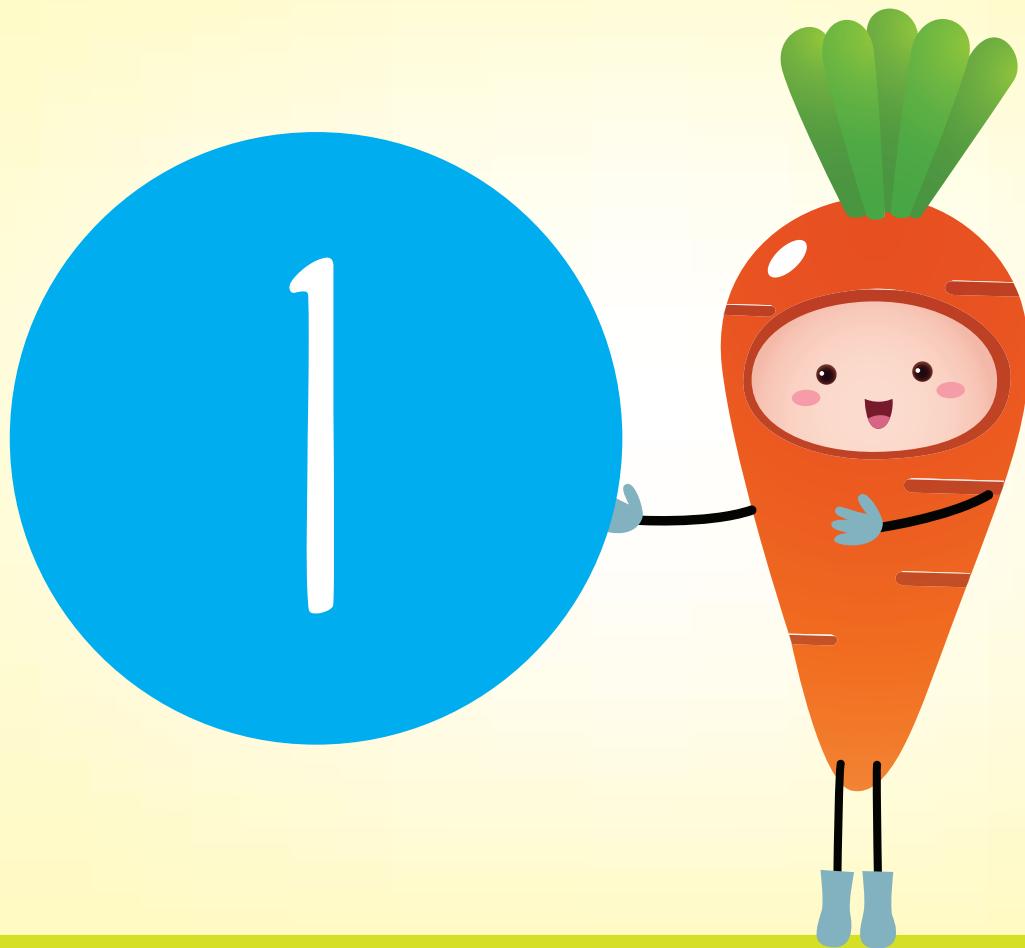
O objetivo deste guia é orientar, de modo didático e prático, a melhor forma de alimentar o seu bebê no primeiro ano de vida. Todas as orientações são baseadas no *Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos*, do Ministério da Saúde (2019), e no *Manual de Orientação*, do departamento de nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria (2018).

O conteúdo deste material vai além da teoria. Ensina como ter sucesso na amamentação, o passo a passo da introdução da alimentação do bebê, a forma de preparo das papinhas, e oferece dicas de como deixar o seu dia a dia na cozinha mais prático. Mas não se esqueça de que nada substitui uma avaliação clínica e individualizada do bebê pelo pediatra e pelo nutricionista.

Em comemoração aos 10 anos do Materninho, esta publicação foi revisada e atualizada com novas receitas e orientações baseadas na prática que vivenciamos no berçário.

Inaugurado em março de 2010, o Materninho já atendeu mais de 390 crianças. Cada uma que por lá passou deixou a sua marca e, certamente, contribuiu para o aprimoramento deste material. Agora, vamos compartilhar com outras pessoas todos esses segredos que já tornaram a vida de tantas famílias mais leve, divertida e prazerosa.

Boa leitura!



Amamentação:
ORIENTAÇÕES E DICAS PRÁTICAS

APRENDENDO UM POUCO MAIS SOBRE O LEITE MATERNO

O leite materno é o alimento completo para seu bebê!

Ele contém todas as vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gorduras que seu filho ou sua filha precisa, inclusive água.

Bebês que mamam no peito têm mais resistência a doenças comuns na primeira infância (0 a 2 anos), como diarreia, infecções respiratórias, alergias diversas e anemia. Isso porque os nutrientes estão na melhor forma absorvível e na quantidade certinha de que o bebê precisa!

Nos primeiros dias, o bebê obtém o colostro, um líquido claro e amarelado, riquíssimo em substâncias que ajudam na imunidade. É a primeira “vacina” que ele vai receber!

Bebês amamentados têm menor risco de desenvolver doenças crônicas, como obesidade, diabetes, colesterol alto, triglicérides alto, entre outras. Isso acontece devido ao controle de saciedade estimulado pela amamentação, além das proteínas presentes no leite materno estarem em quantidade e qualidade adequadas.

Outra boa notícia: durante a amamentação, os alimentos saudáveis que a mãe consome são mais facilmente aceitos pelo bebê no início da alimentação complementar. Sabe por quê? Algumas substâncias presentes nos alimentos (aromas) fazem parte da composição do leite materno, e o bebê já entra em contato com esses sabores desde a amamentação.

Quer saber mais? Veja as vantagens do leite materno para mãe e para o bebê:

Para a mamãe	Para o bebê
Favorece o vínculo entre mãe e bebê	Aumenta a imunidade
Ajuda no emagrecimento pós-parto	Previne a diarreia
Menor custo	Reduz o risco de alergias
Mais prático	É nutricionalmente completo
Reduz risco de alguns tipos de câncer, como o de mama e o de ovário	Possui efeito positivo na inteligência devido à presença de gordura ômega-3 (DHA)

O leite materno é sempre a melhor opção!

quando começar?

O momento ideal é logo na primeira hora de vida do bebê.

Além de fortalecer o vínculo da mãe com o filho, o contato com a pele e a mama acalma o bebê, facilitando sua adaptação ao novo ambiente: o mundo!



É um bom momento para o recém-nascido e a mãe começarem a treinar a pega, mesmo que o bebê não mame e ainda não tenha descido o colostro. A sucção vai estimular a descida do colostro e do leite, cuja ejeção é facilitada pelo aumento de ocitocina, um hormônio que está bem aumentado no parto.

O hormônio ocitocina, além de ajudar na descida do leite, faz o útero se contrair. Dessa forma, a amamentação logo após o parto faz o útero da mãe voltar ao tamanho anterior mais rapidamente. E ainda reduz o sangramento pós-parto, prevenindo a anemia.

COMO SABER SE A PEGA ESTÁ ADEQUADA?

1. A boca do bebê deve estar bem aberta.
2. Os lábios devem estar virados para fora (como um peixinho).
3. O queixo deve tocar o peito da mãe.
4. A aréola deve estar mais visível na parte superior que na inferior.
5. A bochecha deve estar redonda (“cheia”).
6. A língua do bebê deve envolver o bico do peito.



Dicas importantes: para facilitar a pega correta, apoie a parte inferior da mama com a

mão e a parte superior com o polegar, formando um “C” com os dedos. Deixe que o bebê abocanhe a mama, em vez de tentar encaixá-la na boquinha dele. Dessa forma, ele vai abrir mais a boca, e isso facilita a pega correta. Não coloque os dedos em forma de tesoura entre a mama e o bebê, pois isso prejudica a pega adequada.



O QUE É AMAMENTAÇÃO EM LIVRE DEMANDA?

A partir dos seis meses de idade, o leite materno deve ser oferecido em livre demanda, ou seja, quantas vezes forem necessárias para alimentar seu bebê.

O leite materno é completo, e não há necessidade de oferecer nenhum tipo de água, chá ou qualquer outro alimento para o bebê.

Nos primeiros dias, a amamentação em livre demanda pode ser muito cansativa para a família, principalmente para a mãe. Bebês nascem com o estômago muito pequeno, com capacidade de cerca de 5 ml, o equivalente a uma bolinha de gude. Por isso, os intervalos entre as mamadas são bem curtos, e os pais de primeira viagem podem não entender essa demanda tão intensa. Nesses primeiros dias, é muito importante que a mãe tenha uma rede de apoio para providenciar

alimentação, cuidados com a casa e suporte com o bebê e os outros filhos, caso existam, para que ela possa descansar e cuidar de si mesma entre as mamadas.

É importante manter a calma e aproveitar o contato para fazer vínculo com o bebê, pois esses primeiros dias, apesar de longos, vão passar rápido e deixar boas lembranças. Aos poucos, o bebê começa a mamar em intervalos mais regulares e mais longos, conforme sua capacidade gástrica aumenta.

DEVO ACORDAR MEU FILHO OU MINHA FILHA PARA AMAMENTAR?

Se o bebê estiver ganhando peso adequadamente, não há necessidade de acordá-lo para amamentar, pois ele consegue regular a amamentação. Entretanto, alguns recém-nascidos podem precisar de um estímulo que facilite o ganho de peso. Nesses casos, é importante colocar o bebê para mamar a cada 2h ou 3h, até que ele mesmo consiga regular as necessidades de amamentação.

Bebês que dormem longos períodos durante o dia e acordam muitas vezes à noite podem ser estimulados mais vezes ao longo do dia para suprir as suas necessidades e aos poucos começarem uma rotina mais diurna que noturna. Deixar o quarto mais iluminado durante o dia ajuda nessa estimulação.

QUAL A IMPORTÂNCIA DA MAMADA NOTURNA?

O principal estímulo para a produção de leite é a sucção. Quanto mais vezes o bebê mama, mais prolactina é produzida, o hormônio que estimula a produção de leite. Quando o bebê fica longos períodos sem mamar, pode haver queda na produção de leite e impacto no ganho de peso do bebê.

Caso o bebê esteja ganhando peso adequadamente, não é preciso se preocupar com o intervalo entre as mamadas; porém se o ganho de peso estiver prejudicado, o pediatra pode orientar que se acorde o bebê para mamar também à noite a fim de aumentar a produção de leite materno.

COMO FAZER PARA O BEBÊ SOLTAR O PEITO DEPOIS DE MAMAR?

Quando o bebê termina a mamada, é importante ter cuidado na hora de retirá-lo do peito. Alguns bebês fazem a sucção não nutritiva no peito, o que pode causar fissuras na mama se a pega não estiver adequada ou se o mamilo já estiver sensível.

Nunca puxe a mama da boca do bebê! A técnica correta é inserir o dedo mindinho entre a boca do bebê e o mamilo, conforme a imagem a seguir:



QUAIS AS COMPLICAÇÕES MAIS COMUNS QUE PODEM OCORRER NA AMAMENTAÇÃO?

O começo da amamentação pode gerar angústia em algumas mães de primeira viagem e, devido à falta de experiência, coincidir com complicações comuns, porém contornáveis. É importante que a mãe identifique os sinais de alterações nas mamas e procure um profissional de saúde experiente para ajudar no manejo dos sintomas e facilitar a continuidade da amamentação.

As alterações mais comuns são:

☹️ **Ingurgitamento mamário ou “seio empedrado”**: essa situação acontece quando há uma produção maior do que a capacidade gástrica do bebê ou quando há um bloqueio na saída do leite materno. Se isso ocorrer, a mãe pode fazer massagens circulares nos seios com as mãos ou utilizando um massagedor

elétrico para desobstruir e ordenhar o leite, que pode ser congelado para o uso do próprio bebê ou doado para o banco de leite. Se a mama estiver muito cheia e endurecida, a mãe pode extrair um pouco de leite antes da mamada para facilitar uma boa pega e uma sucção adequada. Evite fazer compressas para não piorar o quadro, pois as compressas quentes podem aumentar a produção de leite, e as frias podem bloquear o fluxo.

☹️ **Dores nos mamilos**: geralmente são causadas devido à pega inadequada durante a amamentação. No começo, o bebê mama com muita frequência e isso pode causar uma sensibilidade aumentada nos mamilos com eventual fissura. É importante posicionar o bebê de forma confortável para amamentá-lo, corrigir a pega se necessário e usar a técnica do dedo mindinho para interromper a mamada. Para facilitar a cicatrização, a mãe pode usar o próprio leite materno e deixar as mamas secando ao ar livre. Enquanto os mamilos estiverem sensíveis, a mãe pode fazer um “anel de fralda” para colocar entre a mama e o sutiã, evitando a fricção entre o tecido e a pele. Existem algumas pomadas cicatrizantes apropriadas para o uso durante a amamentação. Converse com seu pediatra para avaliar a necessidade.

☹️ **Produção de pouco leite**: para favorecer a produção de leite, o melhor estímulo é aumentar a frequência das mamadas, pois quanto mais o bebê mama, mais a mãe produzirá leite materno. É importante também que a mãe beba bastante líquido, tenha uma alimentação variada e procure se manter tranquila, pois a restrição de calorias e o

estresse também prejudicam a produção de leite materno. Um bom indicador para avaliar a produção de leite é o ganho de peso do bebê. Se está evoluindo dentro da normalidade na curva de crescimento, não há motivos para se preocupar. Nem sempre a mãe vai observar acúmulo de leite nas mamas, pois o normal é que o leite seja produzido ao longo da mamada.

Lembre-se: tenha uma rede de apoio (familiares e amigos) para ajudá-la com a amamentação e conte com profissionais bem capacitados para orientá-la.

COMO REALIZAR A ORDENHA E O CONGELAMENTO DE LEITE MATERNO

Quando a mãe precisar sair, o bebê poderá se alimentar com leite materno ordenhado e armazenado de maneira correta.

Para ordenhar leite materno, siga o passo a passo:

- ♥ Procure um local tranquilo.
- ♥ Prenda os cabelos e/ou use touca.
- ♥ Lave muito bem as mãos, até o cotovelo, com água e sabonete, enxágue-as bem e seque-as com papel-toalha.
- ♥ Lave as mamas somente com água e seque-as com papel-toalha.
- ♥ Acomode-se em posição confortável, de preferência apoiando as costas.

- ♥ Massageie a aréola com movimentos circulares, na transição entre a pele escura e a pele clara.
- ♥ Apoie a mama com a mão em concha (formato de “C”), o polegar acima da aréola e o indicador abaixo desta.
- ♥ Faça uma leve pressão para trás e para frente, com movimentos de aberta e solta. Dessa maneira, o leite vai sair em gotas e logo em seguida em jatos. Despreze os primeiros jatos e inicie a coleta do leite em um recipiente de vidro esterilizado ou descartável (copo coletor).
- ♥ Evite falar durante a ordenha, para não contaminar o leite ordenhado.
- ♥ Caso opte por utilizar uma bomba de leite elétrica, higienize bem as peças utilizando água, detergente neutro e uma escovinha de mamadeira para retirar bem a sujeira e toda espuma, enxaguando bastante e esterilizando conforme instruções do fabricante. Em geral, a recomendação é para usar um esterilizador de micro-ondas por 2 a 3 minutos ou água fervente por 5 minutos. Deixe as peças secando com a abertura voltada para baixo e forradas com papel-toalha. Depois de secas, guarde-as em recipiente também higienizado e tampado.
- ♥ Armazene o leite ordenhado em um frasco de vidro com tampa de plástico, sem rótulos e sem papelão sob a tampa, lavado e fervido durante 15 minutos.
- ♥ Caso o recipiente não fique cheio em uma coleta, utilize outro copo para coletar o leite em outros momentos e ir completando o recipiente, porém a data de validade permanecerá a da primeira coleta.
- ♥ Faça etiquetas para o frasco, contendo o nome do bebê e a data e horário da coleta do leite. Você pode também utilizar uma caneta

para CD e colocar as informações na parte externa do vidro, depois é só passar um papel-toalha com álcool antes de lavar com água e detergente que as informações escritas saem com facilidade.

- ♥ Para descongelar o leite materno: deixe descongelando na geladeira ou em banho-maria: aqueça uma panela com água, desligue o fogo e coloque o pote de vidro com o leite congelado, mexendo de tempos em tempos para distribuir o calor até descongelar completamente. Nunca aqueça diretamente na panela ou em micro-ondas, pois pode aquecer desigualmente e perder as substâncias protetoras do leite materno.
- ♥ Dicas para aumentar a quantidade de leite ordenhado: tente ordenhar com a bomba de um lado enquanto o bebê mama do outro lado, pois existe um reflexo de ejeção do leite nesse momento. Caso você não consiga fazer as duas coisas ao mesmo tempo, pegue uma roupinha usada do bebê para cheirar e uma foto ou vídeo de um de seus momentos de amamentação que servirá de estímulo para a produção de leite.

Prazo de validade e armazenamento do leite ordenhado	
Para consumo do próprio filho	Geladeira por 12 horas Congelador ou freezer por 15 dias
Para doação ao banco de leite humano	Congelador ou freezer por 15 dias

COMO OFERECER O LEITE MATERNO PARA O BEBÊ

- ♥ **Copo aberto:** o ideal é que seja um copo com a borda virada para fora e que não machuque a boca do bebê. Pode ser utilizado um copinho higienizado de pinga ou de café, ou algum copo infantil de inox ou plástico sem BPA.
- ♥ **Colher dosadora:** é um utensílio que tem um furinho por onde passa o líquido e pode ser uma opção porque controla a saída do leite mais lentamente. Assim o bebê vai sugando o líquido na colher aos poucos.
- ♥ **Translactação:** é uma técnica utilizada com mais frequência com bebês bem novos, inclusive na UTI. Coloca-se o leite em um recipiente e conecta-se uma sonda bem fina para que o bebê sugue o leite aos poucos. A outra extremidade da sonda pode ser oferecida junto ao dedo mindinho (usar uma luva) ou ao mamilo da mãe, como forma de complementação com o próprio leite materno.

Confusão de bicos

- ♥ **Mamadeira:** o uso de mamadeira deve ser evitado como forma de alimentação, principalmente para bebês muito novinhos que ainda não se acertaram com a amamentação. A mamadeira pode gerar dois tipos de confusão: o primeiro é o de bico, pois o posicionamento da língua é diferente do bico do seio da mãe e o esforço para se alimentar é muito menor. A

segunda confusão é a de fluxo, pois a saída de leite é constante, enquanto a amamentação no seio varia de fluxo ao longo da mamada. Além dessas questões, bebês que usam mamadeira por muito tempo podem ter alterações de fala e da arcada dentária.

- ♥ **Chupeta:** assim como a mamadeira, a chupeta pode atrapalhar o posicionamento da língua do bebê durante a mamada e aumentar o risco de fissuras no mamilo. Outro problema do uso de chupeta está relacionado ao menor tempo de amamentação, podendo impactar em menor ganho de peso do bebê.

Alimentação no pós-parto

- ♥ A alimentação da mãe no pós-parto deve ser bem variada e equilibrada a fim de que se mantenha saudável e bem-disposta, afinal ela e os demais familiares vão precisar de muita energia para cuidar do bebê! A dieta da mãe é um dos pontos que mais geram dúvidas e palpites entre os familiares, especialmente sobre o quanto os alimentos vão influenciar na produção de leite e nas cólicas do bebê.
- ♥ Para ter boa produção de leite, a hidratação da mãe é fundamental; portanto, é preciso beber água e outros líquidos ao longo do dia (pelo menos 10 a 12 copos de água, que equivale a 2,5 a 3 litros). Manter uma garrafinha de água ao lado para beber enquanto amamenta, pois água é o principal ingrediente do leite materno (80% do leite é de água, no mínimo). Descansar nos intervalos entre as mamadas e comer alimentos saudáveis nas refeições também é

importante. Assim como na gestação, não há necessidade de comer por dois, mas de um acréscimo de cerca de 500 calorias no dia, com alimentos de boa qualidade incluindo frutas, vegetais, cereais integrais e gorduras de boa qualidade (azeite, abacate, castanhas e óleos vegetais).

- ♥ Já as cólicas são decorrentes da imaturidade intestinal do bebê. Para ele, tudo é novidade, e o incômodo dos gases pode deixá-lo bem irritado. Apesar de existirem estudos que avaliam a relação entre dieta materna e cólicas, não existe um consenso que indique dieta restritiva para a lactante, o que se sabe é que alguns alimentos mais flatulentos podem aumentar o desconforto do bebê e a mãe pode tentar relacionar o que comeu ao longo do dia que possa ter piorado a irritação naquele momento.

Os alimentos mais relacionados com as cólicas, devido à presença de enxofre, gorduras saturadas e trans ou proteínas de difícil digestão, são:

- ☹ Brócolis, repolho, couve, alho, cebola, ovo, couve-flor.
- ☹ Leite e derivados, feijão, chocolate e café, pimenta.
- ☹ Frituras, carnes gordas, nata, creme de leite, embutidos, preparações gordurosas, salgadinhos industrializados, azeite de dendê, vísceras, queijos amarelos e processados (prato, holandês, parmesão, provolone e outros).

Não é necessário que a mãe exclua completamente esses alimentos, mas é interessante que ela observe o que comeu que coincidiu com o aumento de cólicas no bebê. Alguns chás podem ajudar a melhorar o desconforto causado pelas cólicas, mas nesse caso A MÃE DEVE TOMAR O CHÁ, NUNCA O BEBÊ. As substâncias digestivas e calmantes passam pelo leite materno e ajudam a melhorar o desconforto.

♥ **Chás de ervas calmantes e carminativas para a MAMÃE:** Erva-doce, Melissa, Cidreira, Camomila, Funcho, Alecrim, Cominho, Gengibre.

♥ **Prefira os temperos naturais como:** limão, pimentão, coentro, cheiro-verde, cebola, cebolinha, vinagre, alho, louro, tomate, ervas finas, hortelã, salsinha, salsa, manjeriço, manjerona, sálvia, alecrim, orégano e gengibre.

♥ **Frutas e hortaliças que devem ser consumidas diariamente:** mínimo de 2 porções de frutas e 3 hortaliças de cores diferentes por dia. Nessa fase, é bom ter uma rede de apoio (familiares e amigos) que possa ir ao supermercado para comprar alimentos saudáveis com frequência, pois estragam rápido. Outra opção é encomendar de empresas que entregam em casa (supermercados ou *delivery* de orgânicos).

♥ O objetivo desse cardápio é indicar alimentos saudáveis, frescos ou minimamente processados, com temperos naturais e balanceados nutricionalmente, com proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis. Não é necessário nem recomendado comer em pequenas quantidades durante a amamentação, pois isso pode reduzir a produção de leite materno e colocar a mãe em risco de desnutrição. Ela deve alimentar-se bem, comer até se sentir saciada, com equilíbrio.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO PARA LACTANTE

Café da manhã

- ♥ **Bebida:** vitamina de frutas com aveia ou leite com café ou suco de frutas.
- ♥ **Carboidrato:** pão ou torrada integral, cuscuz, tapioca, panqueca ou bolo caseiro.
- ♥ **Proteína:** queijo fresco, iogurte, ovos, frango desfiado.
- ♥ **Gordura:** manteiga, abacate, castanhas ou azeite.

Lanche da manhã

- ♥ **Fruta ou salada de frutas + complemento:** castanhas ou cereal ou leite ou iogurte natural.

Almoço e jantar

- ♥ **Vegetais:** pelo menos 3 tipos de hortaliças de cores diferentes.
- ♥ **Carboidrato:** 1 ou 2 tipos de cereal ou tubérculo – arroz, milho, quinoa, mandioca, inhame, cará e batatas inglesa, doce e baroa.
- ♥ **Leguminosa (opcional):** feijão, lentilha, ervilha ou grão-de-bico.
- ♥ **Carne e ovos:** frango, peixe, carne bovina, suína, ovina, frutos do mar ou ovos.
- ♥ **Sobremesa:** prefira frutas ou suco de fruta ou doce de fruta, evite excesso de açúcar.

Varie a forma de preparo dos vegetais e das carnes: cozidas, refogadas e assadas, utilizando

temperos naturais para dar sabor à preparação. Hortaliças também podem ser consumidas cruas, com cuidado na higienização. Evite frituras na hora de cozinhar.

Lanche da tarde ou ceia

- ♥ **Bebida:** chá calmante ou suco de fruta.
- + **complemento:** canjica ou mingau de aveia ou sanduíche integral, tapioca, cuscuz, bolo ou panqueca caseira.

Variações do jantar

- ♥ Macarronada: macarrão com carne e vegetais.
- ♥ Churrasquinho com arroz ou mandioca e salada.
- ♥ Quibe ou escondidinho ou torta integral com salada.
- ♥ Sopa ou caldo de carne e vegetais.

Mais informações:

<http://www.redeblh.fiocruz.br>

Verifique qual banco de leite está mais próximo de você.



2



INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR DO BEBÊ

QUANDO INICIAR A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

Alimentos complementares são quaisquer alimentos oferecidos para a criança além do leite materno ou da fórmula láctea. Até os seis meses de idade, o ideal é oferecer ao bebê somente leite materno. Nada de água, chás, suquinhos ou outros alimentos, pois diminuem a quantidade de leite a ser ingerido e são bem menos nutritivos.

O leite materno possui todos os nutrientes necessários para o bebê e, embora, às vezes, tenhamos vontade de dar outros alimentos antes dessa idade, a criança ainda não está preparada para ingeri-los, o que pode causar maior propensão ao surgimento de processos alérgicos, menor proteção contra infecções e até desnutrição.

Iniciar a introdução alimentar com suquinho de laranja-lima aos quatro meses de idade? Essa orientação ficou no passado!

A alimentação complementar deve oferecer energia de acordo com as necessidades da criança e os nutrientes na proporção adequada. Deve ser preparada de forma higiênica e respeitando a cultura local. Para atingir essas recomendações, alimentos como cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e hortaliças devem ser introduzidos de forma lenta e gradual, sempre complementando com o leite materno ou a fórmula láctea (na impossibilidade da amamentação).

Se por algum motivo você precisar iniciar

a introdução alimentar do seu bebê antes de 6 meses, é muito importante procurar uma orientação individualizada com pediatra/nutricionista e avaliar os sinais de prontidão do bebê para receber novos alimentos.

Sinais de prontidão do bebê para iniciar a oferta da alimentação complementar

- ♥ Consegue sentar sem apoio ou com o mínimo de apoio.
- ♥ Leva objetos à boca.
- ♥ Demonstra interesse pela comida.
- ♥ Há diminuição do reflexo de protrusão da língua.
- ♥ Consegue mastigar e engolir sem engasgar.

PREPARE-SE PARA A INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Toda família sonha em ver o filho comendo bem, e esse momento inicial de introdução da alimentação complementar gera muita ansiedade e expectativa. Por isso, é importante destacar que rejeições iniciais dos alimentos oferecidos são esperadas, pois a criança está entrando em contato com novas consistências, novos sabores e uma nova forma de se alimentar.

Para vivenciar essa fase de forma mais natural e tranquila, a família pode usar algumas estratégias para ajudar a criança a aprender como comer e se deliciar com os novos alimentos.

Antes de iniciar a introdução alimentar

Mesmo antes de iniciar a introdução alimentar, a família já pode estimular o interesse da criança pelos alimentos saudáveis:

- ♥ Deixe o bebê junto da família durante as refeições.
- ♥ Sente o bebê na cadeirinha de alimentação ou no cadeirão para que ele já se acostume com o local da refeição.
- ♥ Ofereça mordedores, copinhos e talheres infantis para que o bebê possa manipular e levar à boca.
- ♥ Deixe o bebê observar e manipular os alimentos saudáveis.

Primeiras papinhas

Na oferta das primeiras papinhas, é comum a criança colocar a língua para fora como se estivesse cuspidando o alimento. Isso ocorre devido ao reflexo de protrusão, ainda presente nos bebês na fase de introdução da alimentação. Podemos observar também caretinhas, e alguns bebês possuem dificuldade em engolir os primeiros alimentos, ficam com a comida parada na boca ou apresentam o reflexo de GAG (semelhante a uma ânsia de vômito). Tudo isso não quer dizer que o bebê não gostou do alimento, mas que ele ainda está se familiarizando com os novos sabores e as novas texturas. Comer é um processo de aprendizagem. A criança pode levar de duas a três semanas para se adaptar, e isso é completamente normal, algumas crianças podem levar ainda mais tempo. Por isso, tenha muita paciência. Nunca

force o bebê a comer. Deixe que esse processo ocorra da forma mais natural possível, respeitando sempre a aceitação do seu filho.

Você sabia que entre 6 e 8 meses a alimentação complementar contribui com apenas aproximadamente 200 kcal e o leite materno (ou fórmula infantil, quando necessário) com cerca de 400 kcal? Até completar um ano, o leite materno ainda é a principal fonte energética para o bebê. Por isso, respeite os limites do seu filho, ele vai se adaptando aos poucos.

Atenção! Se até por volta de 9 meses seu filho ainda rejeitar as refeições, procure o quanto antes o auxílio de um nutricionista.

Dicas para a fase inicial de introdução alimentar

Estabeleça uma rotina de horários para realizar as refeições:

- ♥ Certifique-se de que o bebê não está com sono no momento da refeição.
- ♥ O intervalo entre as mamadas e as refeições varia muito de bebê para bebê. O ideal é que ele esteja com fome, mas não com muita fome, senão não vai querer comer, e sim mamar.

Defina um local adequado para oferecer as refeições:

- ♥ A criança deve estar sentada de forma confortável e segura.
- ♥ O ambiente deve estar tranquilo e sem muito barulho.

- ♥ Não ofereça a refeição na frente da TV, do celular ou de outros equipamentos eletrônicos.
- ♥ Faça refeições em família.

Quantidade e apresentação dos alimentos:

- ♥ Não se preocupe com a quantidade nessa fase inicial. O mais importante é a criança provar e conhecer os novos sabores.
- ♥ Respeite o limite da criança. Não há necessidade de forçar quando se percebe que a criança não quer mais comer. Ela precisa aprender os sinais de saciedade. Após os 6 meses, a capacidade gástrica da criança é de 20 g a 30 g (1 colher de sopa rasa) por Kg de peso do bebê. Mais do que isso não cabe.
- ♥ Atenção à consistência das papinhas: comece com consistência pastosa e evolua gradativamente até ficar em pedacinhos. Não bata no liquidificador nem passe na peneira.
- ♥ Antes de oferecer, confira a temperatura da comida (não pode estar muito quente).

Atitude da pessoa que oferece o alimento para o bebê:

- ♥ Alimente a criança de forma amorosa; assim como a amamentação nutre o corpo e a alma, a alimentação complementar também deve cumprir esse papel.
- ♥ Olhe nos olhinhos dela. Converse enquanto a alimenta.
- ♥ Alimente a criança de forma lenta e paciente.
- ♥ Nunca force a criança a comer, estimule-a.
- ♥ Estimule a autonomia da criança, deixando-a interagir com o alimento.
- ♥ Não a deixe sozinha durante a alimentação;
- ♥ Se o seu filho não come bem com você, peça para outra pessoa oferecer a refeição.

- ♥ Faça da alimentação um momento feliz e descontraído.
- ♥ Observe, aprenda a reconhecer, seja sensível aos sinais de fome e de saciedade da criança.



Sinais de fome e saciedade de acordo com a idade da criança

Sinais de fome	Sinais de saciedade
6 meses	
Chora, inclina-se para frente quando a colher está próxima, segura a mão da pessoa que está oferecendo a comida e abre a boca.	Vira a cabeça ou o corpo, perde o interesse na alimentação, empurra a mão da pessoa que está oferecendo a comida, fecha a boca, parece angustiada ou chora.
7 a 11 meses	
Inclina-se para a colher ou para o alimento, pega ou aponta para o alimento, fica excitada quando vê o alimento.	Come mais devagar, empurra a comida ou fecha a boca.
1 a 2 anos	
Combina palavras e gestos para expressar vontade de alimentos específicos; leva a pessoa que cuida ao local onde o alimento está.	Balança a cabeça, diz que não quer, sai da mesa, brinca com o alimento, joga-o longe.

Fonte: Ministério da Saúde (2019).

conhecendo os alimentos

Para oferecer uma alimentação de qualidade para o bebê, é importante conhecer um pouco sobre a classificação dos alimentos e quais grupos podem ou não ser oferecidos na introdução alimentar. O tipo de processamento industrial sofrido pelo alimento interfere em seu sabor e sua qualidade nutricional. Os alimentos podem ser classificados em:

Alimentos *in natura* e minimamente processados

São os alimentos que compõem a alimentação do bebê.

Alimentos *in natura*: são os obtidos de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem terem sofrido processamento.

Alimentos minimamente processados: são os alimentos *in natura* que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização etc.

Exemplos: Frutas, hortaliças, carnes, frango, ovo, peixe, leguminosas, cereais, castanhas.

Óleos, gorduras, sal e açúcar

São produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos. Se utilizados com moderação em preparações culinárias baseadas em alimentos *in natura* e minimamente processados, podem tornar a alimentação mais saborosa, mantendo seu equilíbrio nutricional.

Óleos e gorduras: o ideal para a comidinha do bebê é usar o mínimo de óleo vegetal no preparo das refeições e acrescentar o azeite extravirgem na preparação depois de pronta.

Sal: deve ser usado com muita moderação. A recomendação de sódio para o bebê é de apenas 15% da recomendação para o adulto. Por isso, sugerimos não adicionar o sal diretamente na comida do bebê. Ele pode ser usado em pequenas quantidades no preparo de um tempero caseiro, assim é possível dar sabor para as comidinhas sem exceder a recomendação de sódio.

Açúcar: não é recomendado oferecer nenhum tipo de açúcar para o bebê: branco, demerara, mascavo, açúcar de coco, mel, melado, rapadura, nem adoçantes químicos. O ideal é oferecer os alimentos em sua forma natural para formação do paladar da criança e introduzir o açúcar na alimentação somente depois de dois anos e sempre com moderação.

Alimentos processados

São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna desequilibrados nutricionalmente. Por isso, seu consumo não é recomendado para bebês.

Exemplos: Enlatados e conservas (milho e ervilha enlatados, sardinha e atum enlatados, palmito, azeitona, alcaparras etc); extratos ou concentrados de tomate; frutas em calda e cristalizadas; castanhas adicionadas de gordura ou açúcar, carne salgadas; queijos e pães industrializados.

Alimentos ultraprocessados

São formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes. Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade. Podem favorecer a ocorrência de deficiências nutricionais, obesidade, doenças do coração e diabetes. Não devem ser oferecidos ao bebê.

Exemplos: biscoitos, sorvetes e guloseimas; bolos; cereais matinais e cereais infantis; barras de cereais; sopas, macarrão e temperos “instantâneos”; salgadinhos “de pacote”; refrescos e refrigerantes; achocolatados; iogurtes e bebidas lácteas adoçadas; temperos industrializados; maionese e outros molhos prontos; produtos congelados e prontos para consumo (massas, pizzas, hambúrgueres, *nuggets*, salsichas etc.); pães de forma; bisnaguinha; pães doces, petas e produtos de panificação que possuem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar e outros aditivos químicos.

Ofereça apenas alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias. Use sal com moderação, não ofereça açúcar nem alimentos processados e ultraprocessados.

COMO INICIAR A INTRODUÇÃO ALIMENTAR

A alimentação complementar é constituída por dois tipos de refeições:

- ♥ Frutas (antigamente denominada de papa de fruta).
- ♥ Refeição principal (antigamente denominada de papa salgada).

Até completar 7 meses, o bebê precisa receber 3 refeições (1 refeição principal e 2 de frutas). Depois, deve-se acrescentar 1 refeição principal, sempre complementando com leite materno ou fórmula láctea. Deve-se iniciar com consistência pastosa e gradativamente aumentar a consistência até ficar em pedacinhos.

Não existe consenso na literatura se o ideal é iniciar a introdução alimentar com a fruta ou com a refeição principal. Como a refeição principal oferece maior quantidade de vitaminas e minerais, especialmente ferro e zinco, recomendamos iniciar a alimentação complementar por essa refeição e na semana seguinte iniciar a oferta de fruta.

A alimentação adequada nos primeiros anos de vida é fundamental para o correto crescimento e desenvolvimento infantil, influenciando na saúde do indivíduo por toda a vida.

Como o próprio nome diz, o objetivo da alimentação complementar é dar complemento ao leite materno. Por isso a alimentação oferecida deve ser rica em vitaminas e minerais, principalmente ferro e zinco.

Sugestão de esquema de introdução da alimentação complementar
(adaptado dos esquemas propostos pela Sociedade Brasileira de Pediatria e pelo Ministério da Saúde)

Faixa Etária	Refeições	Orientações
Até o 6º mês	Leite materno exclusivo*	• Oferecer leite materno em livre demanda
No 6º mês	1ª semana Almoço ou jantar: refeição principal	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar oferecendo leite materno • Começar com apenas uma refeição ao dia e a cada semana iniciar um novo horário de refeição • Oferecer os alimentos amassadinhos • Não liquidificar nem peneirar os alimentos • Oferecer uma alimentação variada • Quantidade***: <ul style="list-style-type: none"> - refeição principal: 2 a 3 colheres de sopa - fruta: ½ porção de fruta
	2ª semana Almoço ou jantar: refeição principal + Lanche da tarde: fruta	
	3ª e 4ª semana** Lanche da manhã: fruta + Almoço ou jantar: refeição principal + Lanche da tarde: fruta	

<p>Do 7º ao 8º mês</p>	<p>Lanche da manhã: fruta Almoço: refeição principal Lanche da tarde: fruta Jantar: refeição principal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar oferecendo leite materno • Gradativamente amassar menos os alimentos • Oferecer alguns alimentos em pedaços grandes para que a criança possa pegar com as mãos • 1 a 2 vezes na semana começar a oferecer os alimentos misturados (sopas ou risotos) • Quantidade***: <ul style="list-style-type: none"> - refeição principal: 3 a 4 colheres de sopa - fruta: ½ a 1 porção de fruta
<p>Do 9º ao 11º mês</p>	<p>Lanche da manhã: fruta + complemento da fruta*** Almoço: refeição principal Lanche da tarde: fruta + complemento da fruta Jantar: refeição principal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar oferecendo leite materno • Gradativamente, passar para a alimentação da família com ajuste da consistência • Oferecer os alimentos em pedacinhos macios • Estimular a autonomia da criança deixando pegar os alimentos com a mão ou com um garfinho infantil • Quantidade***: <ul style="list-style-type: none"> - refeição principal: 4 a 5 colheres de sopa - fruta: 1 porção de fruta
<p>No 12º mês</p>	<p>Café da manhã: fruta e/ou complemento da fruta Lanche da manhã: fruta e/ou complemento da fruta Almoço: refeição principal Lanche da tarde: fruta + complemento da fruta Jantar: refeição principal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar oferecendo leite materno • Oferecer a comida da família, observando os ajustes necessários (pouco sal, sem temperos industrializados, frituras, conservantes, embutidos, enlatados, açúcar e alimentos ultraprocessados) • Quantidade***: <ul style="list-style-type: none"> - refeição principal: 4 a 5 colheres de sopa - fruta: 1 porção de fruta

* Na impossibilidade da amamentação, oferecer fórmula láctea de acordo com a recomendação do pediatra ou nutricionista.

**Aos 6 meses (3º e 4ª semana), outra possibilidade é oferecer um lanche (fruta), almoço e jantar.

***A quantidade pode variar de criança para criança e serve apenas para a família ter uma referência.

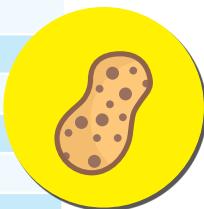
É importante respeitar os sinais de fome e saciedade do bebê.

****Complemento da fruta: aveia, quinoa em flocos, tubérculos (batata, mandioca, inhame etc), castanhas trituradas, cuscuz, tapioca, panqueca de banana, preparações caseiras sem açúcar e sem leite. Depois de 1 ano, outras opções são bolos e pães caseiros (sem açúcar).

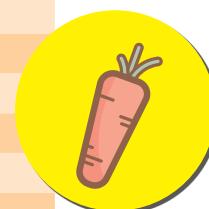
COMPOSIÇÃO E EVOLUÇÃO DA REFEIÇÃO PRINCIPAL

A refeição principal deverá ser composta por 6 grupos alimentares, conforme quadro de sugestões abaixo:

Tubérculos
Batata
Batata-baroa
Batata-doce
Cará
Inhame
Mandioca



Hortalças coloridas
Abóbora
Berinjela
Beterraba
Cenoura
Couve-flor
Repolho roxo



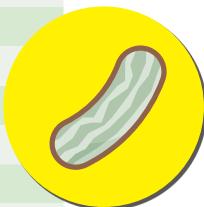
Leguminosas
Ervilha
Feijão branco
Feijão carioca
Feijão preto
Grão-de-bico
Lentilha



Cereais
Arroz branco
Arroz integral
Arroz 7 cereais
Macarrão
Milho
Quinoa



Hortalças verdes
Abobrinha
Brócolis
Chuchu
Couve
Espinafre
Jiló
Maxixe
Quiabo
Repolho verde
Vagem



Proteínas
Carnes bovina e suína
Fígado
Frango
Ovo
Peixe



Grupo dos tubérculos: ricos em carboidratos e vitaminas do complexo B. Esse grupo é nutricionalmente similar ao grupo dos cereais e por isso eles se substituem.

Grupo das hortaliças verdes: ricos em fibras, vitaminas e minerais (especialmente magnésio, ferro, cálcio e vitaminas do complexo B).

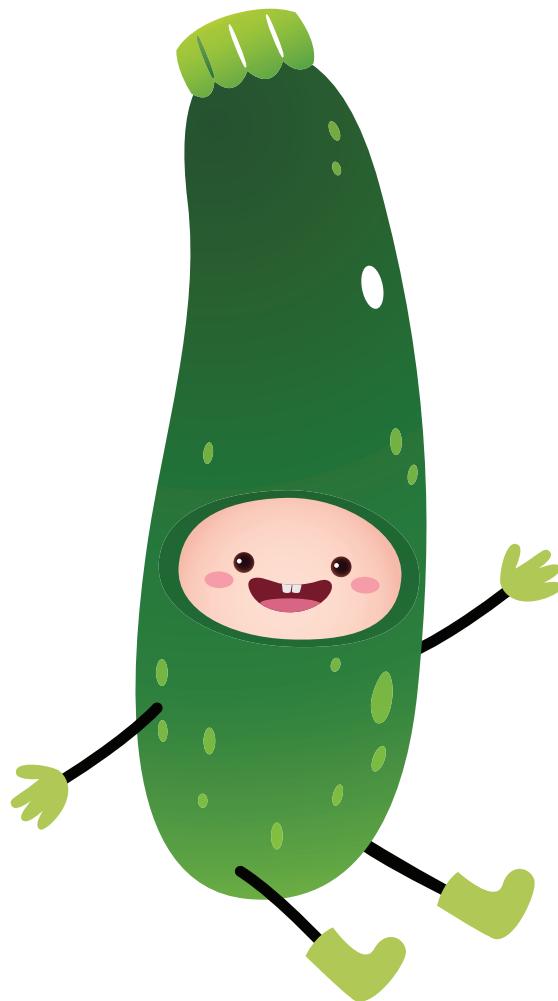
Grupo das hortaliças coloridas: ricos em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes como betalaína e betacaroteno (precursor de vitamina A).

Grupo das carnes e ovos: ricos em proteínas, ferro, zinco e vitamina B12.

Grupo das leguminosas: ricos em proteínas, fibras e vitaminas do complexo B. São boas fontes de ferro, mas para uma adequada absorção devem ser consumidos junto com alimentos ricos em vitamina C.

Grupo dos cereais: ricos em carboidratos e vitaminas do complexo B. As opções integrais são ricas em fibras. Esse grupo é nutricionalmente similar ao grupo dos tubérculos e por isso eles se substituem.

Esses grupos alimentares devem ser introduzidos na alimentação de forma gradativa, para o bebê ir se acostumando aos poucos com os diferentes sabores. Comece oferecendo uma colher (sobremesa) a 1 colher (sopa) de cada grupo alimentar e aumente a quantidade, gradativamente, respeitando sempre a aceitação e a capacidade gástrica do bebê.

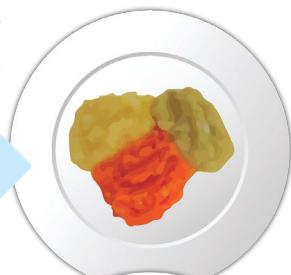


Esses grupos alimentares devem ser introduzidos na alimentação do bebê de forma gradativa, para ele ir se acostumando aos poucos com os diferentes sabores.

Semana 1

Oferecer 3 hortaliças:
1 tubérculo,
1 hortaliça verde,
1 hortaliça colorida.

Exemplo de papinha: batata, chuchu e cenoura.



Semana 2

Acrescentar uma opção de proteína.
Exemplo de papinha: batata, cenoura, brócolis e frango.



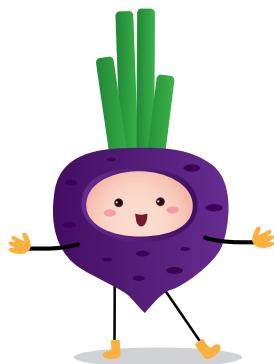
Semana 3

Acrescentar uma opção de leguminosa.
Exemplo de papinha: inhame, beterraba, brócolis, carne e feijão.



Semana 4

Acrescentar uma opção do grupo dos cereais.
Exemplo de papinha: batata, beterraba, abobrinha, peixe, feijão e arroz.



Desde o início da introdução alimentar deve-se acrescentar o azeite (preferencialmente extravirgem) na papinha depois de pronta. Comece com 1 colher de chá e aumente gradativamente até uma colher de sobremesa. Para bebês com baixo peso ou com constipação intestinal (intestino preso), pode-se aumentar a quantidade para uma colher de sopa.



**Ofereça os alimentos separados no prato.
O ideal é a criança sentir o gosto de cada alimento.**

Ofereça os alimentos separados para que a criança teste e conheça cada sabor e textura. No aspecto nutricional (oferta calórica e de nutrientes), não existe diferença em oferecer os alimentos separados ou misturados. Entretanto, a oferta dos alimentos misturados torna a criança mais seletiva no futuro. Além disso, a apresentação da refeição com os grupos alimentares separados é muito mais atrativa.

Os alimentos devem ser oferecidos amassados, não use liquidificador e/ou peneira para evitar a perda de fibras alimentares. Para amassar, use garfinhos e/ou amassadores.

Os folhosos podem ser cortados em pequenos pedacinhos com garfo e faca. As carnes e o frango são mais difíceis de amassar, e como não possuem fibra alimentar podem ser triturados no mixer (apenas nas primeiras semanas até o bebê se acostumar com a textura).

Gradativamente aumentar a consistência até chegar à consistência da alimentação da família.

Com o objetivo de estimular a autonomia do bebê, pode-se oferecer alimentos em pedaços para que a criança pegue o alimento sozinha e leve à boca.



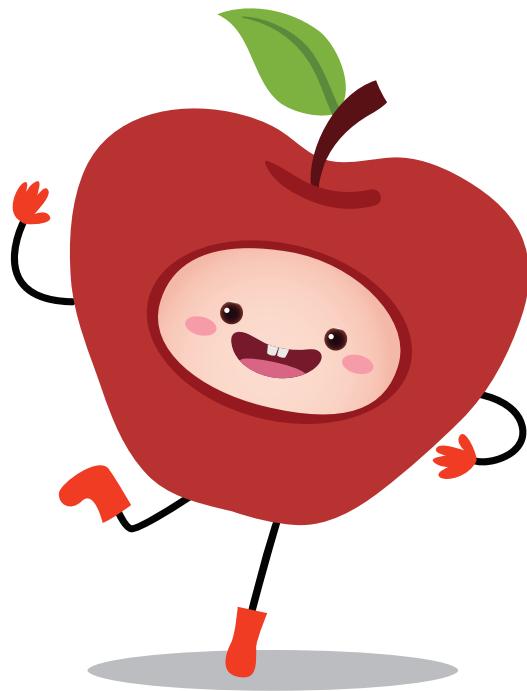
O quadro a seguir resume o passo a passo para a introdução da alimentação complementar aos 6 meses. Se necessário introduzir a alimentação antes, converse com o pediatra ou nutricionista.

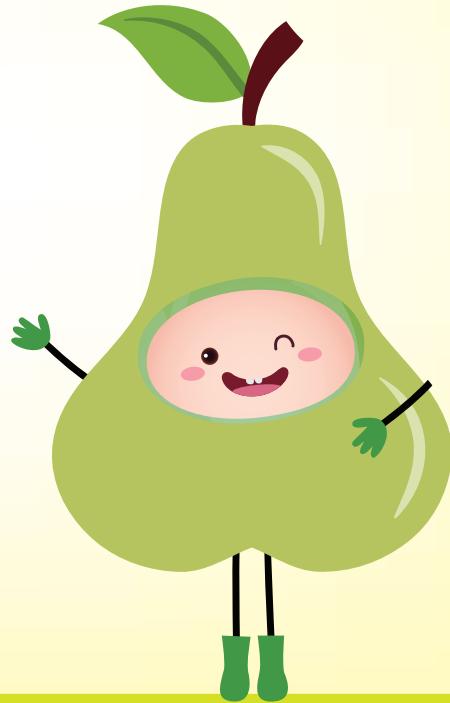
ESQUEMA BÁSICO PARA A INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR



Horário	Introdução alimentar (com 6 meses)				
	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	7 a 8 meses
8h30	-----	-----	Fruta	Fruta	Fruta
11h30	Tubérculo Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite	Proteína Tubérculo Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite	Leguminosa Proteína Tubérculo Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite	Arroz Leguminosa Proteína Tubérculo Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite	Arroz Leguminosa Proteína Tubérculo Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite
15h	-----	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
18h	-----	-----	-----	-----	Arroz ou tubérculo Leguminosa Proteína Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite
Leite Materno: Livre demanda				Leite Materno: 6h; 9h; 16h; 20h	

Obs.: Os horários da oferta do leite materno (ou fórmula) e das refeições podem variar de acordo com a rotina de cada bebê.





PREPARO das PAPINHAS

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS PARA O PREPARO E A OFERTA DAS PAPINHAS

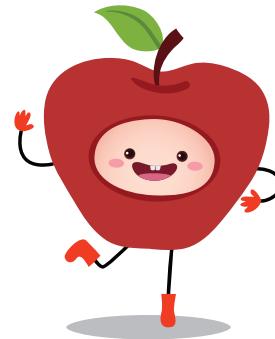
- ♥ **Panelas:** para cozinhar, use panelas de inox, vidro ou cerâmica. Evite panela de alumínio.
- ♥ **Panela de pressão:** ajuda a diminuir o tempo de preparo dos alimentos.
- ♥ **Cestinho de cozinhar a vapor:** é melhor em inox. Pode ser substituído por uma cuscuzeira.
- ♥ **Garfos:** para amassar os alimentos.
- ♥ **Amassador de batatas ou amassador de papinhas:** útil para auxiliar a amassar todos os alimentos.
- ♥ **Forma de gelo com tampa:** para congelar os alimentos em porções individuais.
- ♥ **Vasilhas de vidro com tampa:** (com capacidade de 250 ml a 400 ml) para armazenar os alimentos e congelar ou transportar a papinha completa.
- ♥ **Pratinho infantil:** com ou sem divisão. Os de inox são mais fáceis de higienizar e possuem maior durabilidade. Pode usar outras opções desde que *BPA free*. Os pratinhos de plástico não devem ser aquecidos.
- ♥ **Copinho de água:** copinhos de transição (até 1 ano); copinhos abertos ou copinhos com canudo.
- ♥ **Colherzinha do bebê:** boas opções são as de silicone, que não machucam a boca do bebê. A partir dos 9 meses, pode-se utilizar as de inox.
- ♥ **Babador:** os de plástico ou silicone são mais fáceis de limpar.
- ♥ **Copinho térmico:** existem opções que mantêm a refeição quente por até 6 horas.
- ♥ **Bolsa térmica:** para transportar os alimentos aquecidos ou refrigerados.

ORGANIZANDO AS COMPRAS



As frutas e hortaliças são a base da alimentação complementar do bebê. Por serem alimentos perecíveis, é muito importante realizar as compras semanalmente. Ao consumir tomate, morango, pimentão e folhosos (couve, espinafre, alface, agrião etc.), alimentos que comprovadamente recebem maior quantidade de agrotóxicos segundo a Anvisa, dê preferência aos orgânicos sempre que possível.

O ideal é planejar o cardápio da semana e, só depois, realizar as compras. Isso evita desperdícios e ajuda a oferecer uma alimentação mais variada.



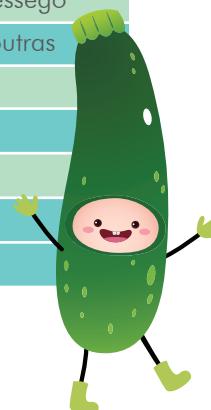
Sugestão de lista de compras semanais. Para oferecer uma alimentação variada, escolha pelo menos três opções de cada grupo alimentar.

Tubérculos	Hortaliças verdes	Hortaliças coloridas	Frutas laxantes	Frutas constipantes
batata-baroa	acelga	abóbora	abacate	banana
batata-doce	abobrinha	berinjela	caqui	goiaba
batata-inglesa	brócolis	beterraba	kiwi	maçã
cará	chuchu	cenoura	laranja	pera
inhame	couve	couve-flor	mamão	pêssego
mandioca	espinafre	repolho roxo	manga	outras
	jiló		melancia	
	maxixe		melão	
	quiabo		tangerina	
	repolho verde		uva	
	vagem		outras	

Temperos: cebola, alho, cheiro-verde etc.

Sugestão de lista de compras mensal:

Proteínas	Leguminosas (no mínimo duas opções ao mês)	Cereal (no mínimo duas opções ao mês)
carne bovina (patinho, músculo)	ervilha (seca ou fresca congelada)	arroz branco
carne suína (lombo, filé mignon)	feijão azuki	arroz integral
fígado de galinha (preferir orgânico)	feijão carioca	arroz 7 cereais
frango (peito, coxinha da asa)	feijão fradinho	milho
ovos caipiras	feijão preto	quinoa
peixe (tilápia, salmão, pescada, robalo, atum, linguado, truta – filé sem espinhas)	grão-de-bico	macarrão
	lentilha	aveia



HIGIENIZAÇÃO DAS FRUTAS E HORTALIÇAS

Antes de iniciar o preparo das papinhas, é importante ter cuidado com a higiene no preparo dos alimentos. Lave bem as frutas e as hortaliças em água corrente. As frutas e hortaliças que serão consumidas cruas devem ficar de molho por 15 minutos no hipoclorito de sódio (1 colher de sopa de água sanitária própria para alimentos para cada litro de água), depois devem ser enxaguadas em água corrente.

PREPARO DA REFEIÇÃO PRINCIPAL

Pré-preparo e organização



Após a compra e higienização dos alimentos, corte as hortaliças em pedaços grandes.



Faça 14 porções (7 para o almoço e 7 para o jantar), escolhendo um alimento de cada grupo (ex.: batata, abóbora e quiabo).



Coloque em saquinhos e guarde na geladeira por até 7 dias.

Se possível, na hora da compra escolha hortaliças pequenas (ex.: batata bolinha) para não ter que fracionar o alimento. Se precisar fracionar a hortaliça em pedaços menores (ex.: chuchu, abobrinha), envolva com um papel-filme antes de colocar nos saquinhos. Depois é só preparar, conforme as orientações a seguir:

Tempero do Materninho

Ingredientes:

- 🍴 1 cebola grande
- 🍴 3 dentes de alho
- 🍴 1 xícara (chá) de cheiro-verde
- 🍴 1 colher (sopa) de azeite
- 🍴 ½ colher (chá) de sal (opcional)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no mixer ou processador. Armazene na geladeira em um pote de vidro com tampa por até 1 semana. O tempero pode ser congelado por até 1 mês.

Dicas:

- ♥ Coloque etiquetas no pote com data de preparo e validade.
- ♥ Congele o tempero em forminhas de gelo (prefira as formas com cubinhos menores). Depois de congelado, transfira para saquinhos tipo ziplock e coloque identificação com nome do produto e data de validade.
- ♥ O cheiro-verde é rico em ferro, cálcio e magnésio.
- ♥ O alho e a cebola possuem propriedades antibacterianas e antifúngicas.
- ♥ O sal é enriquecido em iodo. Em pequenas quantidades (½ colher de chá por semana), não ultrapassa as recomendações diárias de sódio.
- ♥ O azeite é rico em gordura monoinsaturada e ajuda na conservação do tempero.



Muito além do sabor, o Tempero do Materninho deixa a papinha mais nutritiva.

Outros temperos naturais que podem ser utilizados no preparo das papinhas: alecrim, alho-poró, canela, cominho, cravo da Índia, cúrcuma (açafrão da terra), erva-doce, estragão, gengibre, hortelã, louro, manjericão, manjerona, orégano, páprica doce, sálvia, tomilho.

PREPARO DAS HORTALIÇAS

Preparo das hortaliças em água

Ingredientes:

- 🍴 1 porção de tubérculo (ex.: ½ batata pequena ou ½ inhame pequeno)
- 🍴 1 porção de hortaliça colorida (ex.: 1 pedaço de abóbora ou ½ cenoura)
- 🍴 1 porção de hortaliça verde (ex.: ½ abobrinha pequena ou ¼ de chuchu)

Opcional: 1 colher (chá) do Tempero do Materninho

Modo de preparo:

Corte as hortaliças em rodelas grandes (cerca de 2 cm). Coloque 500 ml de água para ferver, acrescente as hortaliças e o Tempero do Materninho (opcional). Tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até que as hortaliças estejam macias. Amasse

separadamente cada ingrediente da papinha com o auxílio de dois garfos ou utilizando um amassador ou espremedor de batatas.



Dica:

♥ Pode preparar o almoço e o jantar juntos. Para oferecer uma alimentação variada, cozinhe juntas 2 opções de cada hortaliça. Deixe o pratinho do jantar pronto, guarde na geladeira (tampado ou coberto com papel-filme) e antes de servir aqueça-o em banho-maria.



Pode-se aproveitar a cocção das hortaliças e preparar também o arroz.

Modo de preparo:

Coloque 500 ml de água para ferver, acrescente uma colher de sopa de arroz, as hortaliças e o Tempero do Materninho. Tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até que as hortaliças estejam macias. Retire as hortaliças e deixe o arroz cozinhar mais um pouco (se necessário, acrescente mais água).

Os folhosos cozinham mais rápido, por isso coloque na panela apenas nos 2 minutos finais de cocção ou cozinhe-os separadamente. Corte os

folhosos (couve, espinafre etc.) e vegetais mais fibrosos (vagem, quiabo) bem picados com garfo e faca.



Autonomia: você pode cozinhar um pedaço grande de hortaliça e oferecê-lo à criança para que ela use as mãos para comer (ex.: cenoura e abobrinha).



Preparo das hortaliças no vapor

Ingredientes:

- 🍴 1 porção de tubérculo (ex.: ½ batata-baroa pequena)
- 🍴 1 porção de hortaliça colorida (ex.: 1 pedaço de couve-flor)
- 🍴 1 porção de hortaliça verde (ex.: ¼ de chuchu)

Modo de preparo:

Corte as hortaliças em rodelas ou pedaços grandes (cerca de 2 cm). Em uma panela, acrescente 2 xícaras de água. Por cima, coloque o cestinho de cozinhar a vapor e acrescente as hortaliças. Tampe a panela e deixe cozinhar por 30

minutos ou até as hortaliças ficarem bem macias. Amasse separadamente cada ingrediente da papinha com o auxílio de dois garfos ou utilizando um amassador ou espremedor de batatas.

Dicas:

- ♥ Pode cozinhar a ervilha fresca congelada e descongelar a proteína junto com as hortaliças.
- ♥ Se não tiver o cestinho de cozinhar a vapor, pode usar uma cuscuzeira.
- ♥ Cozinhe um pedaço grande de hortaliça para oferecer para a criança comer com a mão (ex.: chuchu ou couve-flor).
- ♥ Para otimizar o tempo, você pode cozinhar as hortaliças na panela de pressão (ver método Papinha Prática, na página 49).



Cestinho de cozinhar a vapor:

Esse modelo cabe em qualquer panela. A preparação no vapor conserva mais os nutrientes.

Preparo das hortaliças na panela de pressão

Ingredientes:

- 🍴 1 porção de tubérculo (ex.: 1 pedaço de cará ou de mandioca)
- 🍴 1 porção de hortaliça colorida (ex.: 1 pedaço abóbora ou 1/2 cenoura)
- 🍴 1 porção de hortaliça verde (ex.: 2 maxixes ou 2 jilós ou 1/4 de chuchu)

Opcional: 1 colher (chá) do Tempero do Materninho.

Modo de preparo:

Corte as hortaliças em rodelas ou pedaços grandes (cerca de 2 cm). Em uma panela de pressão, acrescente 2 xícaras de água (500 ml), acrescente as hortaliças e o Tempero do Materninho (opcional). Tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 5 a 8 minutos após pegar pressão. Desligue o fogo e espere a pressão sair por completo e só então abra a panela. Amasse separadamente cada ingrediente da papinha com o auxílio de dois garfos ou utilizando um amassador ou espremedor de batatas.



Dicas:

- ♥ Você pode aproveitar a cocção das hortaliças e preparar também o peito de frango ou músculo junto com as hortaliças (ver modo de preparo na página 47).
- ♥ Você pode usar o cestinho de cozinhar a vapor dentro da panela de pressão.



Panela de pressão elétrica:

A vantagem em utilizar a panela de pressão é que ela torna o cozimento bem mais rápido. Com a panela de pressão elétrica, não é preciso se preocupar com o tempo de desligar

o fogo, pois, quando dá o tempo programado, ela desliga automaticamente. Mas pode-se usar a panela comum ou panela de pressão comum.

Preparo das hortaliças assadas

Ingredientes:

- 🍴 1 porção de tubérculo (ex.: 1 pedaço de batata-doce)
- 🍴 1 porção de hortaliça colorida (ex.: ½ berinjela pequena ou 1 cenoura)
- 🍴 1 porção de hortaliça verde (ex.: ½ de chuchu pequeno ou ½ abobrinha pequena)

Modo de preparo:

Corte as hortaliças ao meio no sentido longitudinal. Forre uma forma com papel-manteiga e coloque as hortaliças (com a casca

voltada para baixo). Cubra com papel-alumínio (parte brilhosa para fora) e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Amasse separadamente cada ingrediente da papinha com o auxílio de dois garfos ou utilizando um amassador ou espremedor de batatas.



Dicas:

- ♥ Você pode aproveitar o preparo das hortaliças e assar coxinhas da asa ou um peixe mais rico em gordura, como o salmão.
- ♥ Pode preparar a refeição de toda a família dessa forma.



Tempo de preparo das hortaliças:

HORTALIÇAS VERDES



Hortaliças verdes	Fervura na água (min.)	Vapor (min.)	Pressão (min.)	Dicas
Abobrinha	20-25	25-30	3-4	Ficam as sementinhas, mas pode oferecer sem problema. Pode cozinhar com a casca.
Brócolis	8-10	15-20	2-3	Se for o brócolis japonês, dá para amassar.
Chuchu	10-15	15-20	2-3	Pode cozinhar com a casca, mas retire antes de amassar.
Couve	1-2	3-5	1	São difíceis de amassar. Corte bem pequeno com garfo e faca.
Espinafre	3-5	5-10	1	
Jiló	10-15	15-20	3-4	Pode cozinhar com a casca, mas retire antes de amassar. Para bebês com mais de 9 meses, cozinhe em cubinhos com a casca.
Quiabo	10-15	15-20	3-4	Retire as sementes antes de cozinhar. Para bebês com mais de 9 meses, pode oferecer com as sementes.
Maxixe	15-20	20-25	3-4	Ficam as sementinhas, mas pode oferecer sem problema.
Repolho	5-10	10-15	1-2	Bem cozido dá para amassar.
Vagem	10-15	15-20	3-4	Corte em rodela bem finas antes de cozinhar.

HORTALIÇAS COLORIDAS



Hortalças coloridas	Fervura na água (min.)	Vapor (min.)	Pressão (min.)	Dicas
Abóbora	20-25	25-30	5-6	Pode cozinhar com a casca, mas retire antes de amassar. Para bebês com mais de 9 meses, pode oferecer com a casca.
Berinjela	10-15	15-20	2-3	Pode cozinhar com a casca, mas retire antes de amassar. Para bebês com mais de 9 meses, pode oferecer com a casca.
Beterraba	45-50	50-90	8-15	Pode cozinhar junto com feijão (cozinha com a casca para não perder a cor). Outra opção é ralar e cozinhar por 30 minutos com pouca água. Não pode cozinhar em água junto com outras hortalças, pois libera cor (fica tudo rosa).
Cenoura	25-30	30-35	6-8	Pode cozinhar com a casca, mas retire antes de amassar.
Repolho roxo	15-20	20-25	3-4	Bem cozido dá para amassar. Não pode cozinhar em água com outras hortalças, pois libera cor.
Couve-flor	20-25	25-30	5-6	----

TUBÉRCULOS



Tubérculos	Fervura na água (min.)	Vapor (min.)	Pressão (min.)	Dicas
Batata	25-30	30-35	6-8	Os tubérculos ressecam muito depois de amassar. Para garantir uma textura mais fácil para a criança ingerir, acrescente um pouco da água de cocção na hora de amassar o tubérculo. Para bebês com mais de 9 meses, descasque e cozinhe o tubérculo já cortado em cubinhos.
Batata-baroa	10-15	15-20	6	
Batata-doce	15-20	20-25	6-8	
Inhame	20-25	25-30	6-8	
Cará	30-35	40-50	15	
Mandioca	15-30	30-35	10-15	

MIX DE HORTALIÇAS

Mix de hortaliças	Sem beterraba	Com beterraba	Dicas
Método Papinha Prática (vapor na panela de pressão)	6 minutos de pressão	8 minutos de pressão	Brócolis e folhosos não ficam bons nesse método. Melhor forma de preparar beterraba e repolho roxo, pois como não entram em contato com a água, podem ser cozidos junto com as outras hortaliças.
Assado	40-50 minutos	60-80 minutos	Melhores hortaliças para fazer assadas: Abobrinha, chuchu, abóbora, cenoura, berinjela, batata-doce, batata-inglesa, batata-baroa.

PREPARO das PROTEÍNAS

FRANGO

Ingredientes:

- 🍴 300 g de frango (prefira orgânico ou caipira)
- 🍴 Tempero a gosto: cebola, alho, cheiro-verde, açafrão etc. ou 1 colher (sobremesa) do Tempero do Materninho
- 🍴 2 tomates italianos orgânicos (bata o tomate com um pouco de água fazendo um purê) ou use apenas água (cerca de 300 ml)

Modo de preparo:

Pique o frango em cubinhos e refogue no tempero. Depois que o frango deixar de ter a coloração rosada e ficar branquinho, acrescente a água (ou molho de tomate caseiro), feche a panela e deixe cozinhar bem. Se utilizar panela de pressão, deixe cozinhar por 10 minutos após pegar pressão.

Dicas:

- ♥ Transfira o frango para uma vasilha com tampa e agite bem (com força mesmo). O frango ficará todo desfiado (parece mágica!). Se necessário, use o mixer. Aumente gradativamente o tamanho. Distribua o frango na forminha de gelo e congele. Consuma em até 30 dias. Rende em média 10 porções.
- ♥ Se comprar a bandeja de frango congelada, divida em porções menores, de aproximadamente 300 g sem deixar o frango descongelar.



PEIXE

Ingredientes:

- 🍴 2 filés de peixe sem espinhas (300 g)
- 🍴 Tempero a gosto: cebola, alho, cheiro-verde etc. ou 1 colher (sobremesa) de Tempero do Materninho
- 🍴 2 tomates italianos orgânicos (bata o tomate com um pouco de água fazendo um purê) ou use apenas água (cerca de 300 ml)

Modo de preparo:

Aqueça o purê de tomate até ferver. Acrescente o tempero e o peixe picado em cubinhos. Cozinhe bem até sobrar pouco molho. Rende em média 8 porções. Congele as porções na forminha de gelo. Utilize em até 30 dias.

Sugestões de peixe (sempre filé sem espinhas): tilápia, salmão, pescada, robalo, atum, linguado, truta.

Rende em média 10 porções.

○ o peixe também pode ser preparado assado, conforme receita da página 41.



CARNES OU FÍGADO

Ingredientes:

- 🥄 300 g de patinho moído ou fígado
- 🥄 Tempero a gosto: cebola, alho, cheiro-verde, etc. ou 1 colher (sobremesa) do Tempero do Materninho
- 🥄 2 tomates italiano orgânico (bata o tomate com um pouco de água fazendo um purê) ou apenas água (cerca de 300 ml)

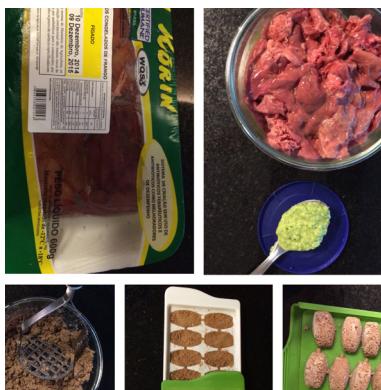
Dica:

- ♥ Pedir no açougue para moer a carne duas vezes.

Modo de preparo:

Refogue a carne no tempero até perder a coloração rosa e ficar marrom. Acrescente o purê de tomate ou água (o suficiente para cobrir) e deixe cozinhar bem. A carne deve ficar com a consistência bem macia. Amasse muito bem com o garfo. Se necessário, use o mixer. Aumente gradativamente o tamanho.

Rende em média 10 porções.



OVO CAIPIRA

Ingredientes:

- 🥄 1 ovo

Modo de preparo:

Coloque 500 ml de água para ferver. Acrescente o ovo e deixe cozinhar por 12 minutos (a gema deve estar bem cozida).



Inicialmente oferecer $\frac{1}{4}$ do ovo e depois aumentar para $\frac{1}{2}$ ovo.

Dica:

- ♥ Amasse o ovo com garfo. Para não ficar seco, acrescente 1 colher (chá) de azeite no ovo amassado.



MÚSCULO COZIDO COM LEGUMES

Ingredientes:

- 🍴 600 g de músculo
- 🍴 Tempero a gosto: cebola, alho, cheiro-verde etc. ou 1 colher (sopa) do Tempero do Materninho
- 🍴 2 cenouras pequenas
- 🍴 2 batatas ou 1 batata-doce
- 🍴 6 maxixes ou 6 quiabos ou 1 chuchu
- 🍴 3 tomates italianos orgânicos (bata o tomate com um pouco de água fazendo um purê) ou use apenas água (cerca de 600 ml)



Modo de preparo:

Limpe o músculo retirando todo o excesso de gordura e corte em cubinhos. Descasque e pique as hortaliças em cubos grandes ou rodelinhas. Na panela de pressão, refogue o músculo no tempero até perder a coloração avermelhada e ficar marrom. Acrescente a água ou o molho de tomate, feche a panela e deixe cozinhar por 35 minutos depois que pegar pressão. Passado o tempo, retire a pressão, abra a panela e acrescente as hortaliças picadas. Feche novamente a panela e deixe cozinhar por mais 8 minutos depois de pegar pressão.

Amasse separadamente as hortaliças e a carne.

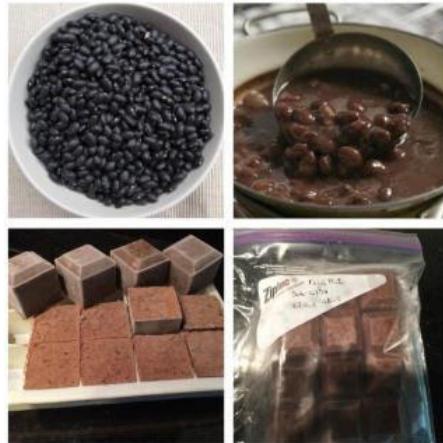
Essa preparação pode ser elaborada para toda a família. Se for só para a criança, rende em média 15 porções de carne (pode congelar) e 4 porções de cada hortaliça.

PREPARO DE LEGUMINOSAS

Ingredientes:

- 🍴 1 xícara (chá) de feijão ou outra leguminosa (ervilha, lentilha, grão-de-bico)
- 🍴 3 xícaras (chá) de água
- 🍴 1 colher (sobremesa) do Tempero do Materninho

Opcional: folhas de louro.



Modo de preparo:

Numa panela de pressão, coloque o feijão, cubra com água e acrescente gotinhas de limão ou vinagre. Assim que a água começar a ferver, desligue o fogo e deixe o feijão de molho na água

quente por cerca de 30 a 60 minutos. Despreze essa água (para evitar gases no bebê) e cozinhe o feijão em uma nova água com o Tempero do Materninho. Depois que a panela pegar pressão, deixe por mais 25 minutos e desligue o fogo. Espere sair toda a pressão antes de abrir a panela. Amasse os grãos com um amassador. Gradativamente aumente a consistência.

Rende em média 14 porções.

Obs.: Desde o início da introdução da alimentação complementar, ofereça os grãos das leguminosas.

Dica:

♥ Você pode congelar o feijão cozido em forminhas de gelo. Depois de congelado, desenforme e coloque em saquinhos tipo ziplock. Acrescente etiqueta com nome do produto e data de validade (ver orientações de congelamento na página 59). Na hora do preparo da papinha, utilizar 1 cubinho.

Tempo médio para cocção das leguminosas (na panela de pressão)

Feijão	25-30 minutos
Grão-de-bico	30-35 minutos
Lentilha	10-15 minutos
Ervilha	15-20 minutos
Ervilha fresca congelada	cozinhar no vapor por 10 minutos

Cereais

ARROZ PAPA

Ingredientes:

- 🥄 1 xícara (café) de arroz cru lavado
- 🥄 2 xícaras (chá) de água
- 🥄 1 colher (chá) de Tempero do Materninho

Modo de preparo:

Com o fogo aceso, coloque em uma panela o Tempero do Materninho e refogue o arroz; deixe cozinhar por 30 segundos; adicione a água e deixe ferver. Diminua a chama e deixe cozinhar até a água secar e o arroz amolecer. Se for necessário, adicione mais água. Rende 5 porções de 30 g (1 colher de sopa cheia).

Para o arroz integral, use 1 xícara (café) de arroz cateto integral e 5 xícaras (café) de água (0,5 l). Cozinhe na panela de pressão por 30 minutos.

Dica:

♥ Se o arroz feito para o restante da família for preparado com pouco sal e sem temperos industrializados, pode utilizá-lo. Coloque 2 colheres de sopa de arroz em uma panela, cubra com água e deixe cozinhar até se tornar uma papa.



ANGU DE MILHO

Ingredientes:

- 🥄 1 espiga de milho
- 🥄 150 ml de água
- 🥄 1 colher (chá) de azeite
- 🥄 1 colher (chá) de Tempero do Materninho

Modo de preparo:

Tire o milho da espiga e bata no mixer ou liquidificador com a água.

Coe e leve ao fogo com o azeite e o tempero. Deixe cozinhar até engrossar.



Rende em média 5 porções.

QUINOA

Ingredientes:

- 🥄 1/2 xícara (chá) de quinoa
- 🥄 2 xícaras (chá) de água
- 🥄 1 colher (chá) de Tempero do Materninho

Modo de preparo:

Adicione 2 xícaras de água e deixe ferver. Coloque a quinoa e o tempero e mexa de vez em quando até levantar fervura. Assim que ferver, tampe, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 a 25 minutos. Deixe descansar com a tampa fechada por 5 minutos antes de servir.



Método Papinha Prática: Prepare a papinha em 15 minutos

Ingredientes:

- 🥄 1 porção de tubérculo (ex.: 1/2 batata pequena ou 1/2 inhame pequeno)
- 🥄 1 porção de hortaliça colorida (ex.: 1 beterraba pequena ou 1/2 xícara de repolho roxo)
- 🥄 1 porção de hortaliça verde (ex.: 1/2 xícara de vagem ou 1/4 de chuchu ou 1/2 abobrinha pequena)
- 🥄 1 colher (sopa) de arroz ou quinoa em grãos
- 🥄 2 xícaras (chá) de água
- 🥄 1 colher (café) do Tempero do Materninho

Modo de preparo:

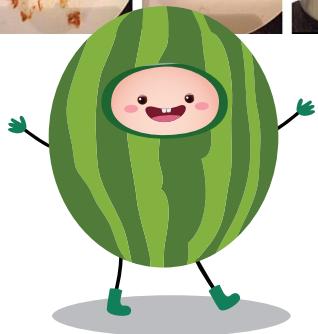
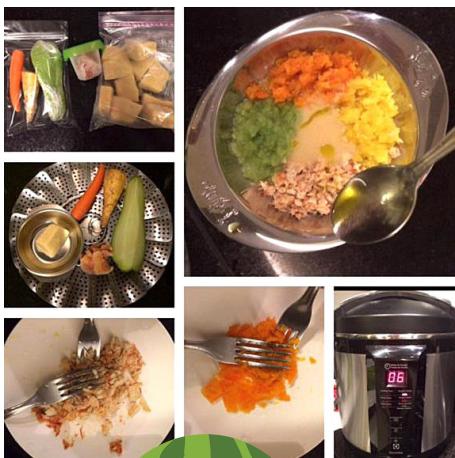
Corte as hortaliças em rodelas ou pedaços grandes (cerca de 2 cm). Em uma panela de pressão, acrescente o arroz (ou quinoa), o Tempero do Materninho e a água (se for arroz integral acrescente 3 xícaras (chá) de água). Por cima coloque o cestinho de cozinhar no vapor e acrescente as hortaliças. Feche a panela e, após pegar pressão, deixe cozinhar por 5 a 8 minutos. Desligue o fogo, espere a pressão sair por completo e só então abra a panela. Amasse separadamente cada ingrediente da papinha com o auxílio de dois garfos ou utilizando um amassador ou espremedor de batatas.

Dicas:

- ♥ Como explicado anteriormente, as leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilha etc.) e as carnes (carne vermelha, fígado, frango) podem ser preparadas em maior quantidade e congeladas

em pequenas porções em forminhas de gelo. O descongelamento pode ser realizado também na pressão com as hortaliças. Quanto às hortaliças, o melhor é não congelar. Deixe para prepará-las sempre no dia. Lembrando que uma boa dica é separar as porções em saquinhos e guardar na geladeira.

- ♥ Para que as hortaliças cozinhem no mesmo tempo, o ideal é cortar as que levam mais tempo para cozinhar (ex.: beterraba, vagem, cenoura etc.) em pedaços pequenos e as que cozinham mais rápido (abobrinha, chuchu, batata) deixar inteiras ou em pedaços grandes.



As imagens a seguir ilustram o modo de preparo das papinhas.



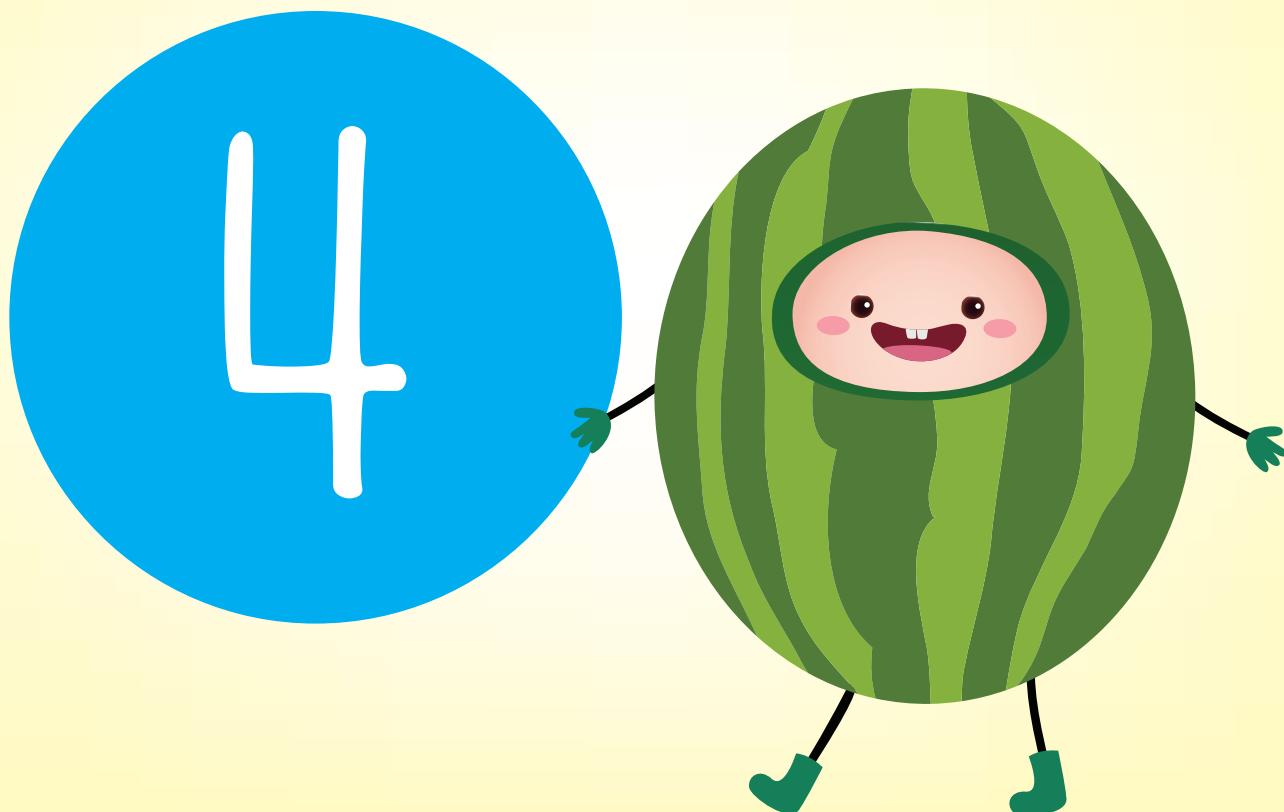
Você pode aproveitar a hora do almoço e preparar o jantar (se possível usando ingredientes diferentes). Nesse caso, já monte o pratinho do jantar, guarde na geladeira coberto com papel-filme ou em pote de vidro com tampa. Depois é só aquecer em banho-maria.



Almoço: batata, abobrinha, beterraba, salmão, grão-de-bico e arroz.

Jantar: batata-doce, cenoura, vagem, frango e lentilha.





SUGESTÃO DE FRUTAS
E MODO DE PREPARO

PREPARO das frutas



Todas as frutas podem ser oferecidas para o bebê desde a introdução alimentar. O ideal é iniciar com as frutas que já fazem parte do hábito da família e priorizar as da estação (são mais nutritivas e mais baratas). Ofereça as frutas raspadas, amassadas ou em pedaços (com corte seguro). Algumas frutas podem ser oferecidas cozidas ou assadas, mas como a cocção realça o sabor doce, o ideal é oferecer apenas eventualmente (até 2 vezes na semana).

As frutas são excelentes fontes de fibra, vitaminas e minerais. Varie ao máximo a oferta intercalando frutas laxantes (que soltam o intestino) com frutas constipantes (que prendem o intestino).

O suco não substitui a fruta, e deve ser evitado antes de 12 meses. Após essa idade limite, a oferta em 120 ml/dia para crianças até 3 anos e 175 ml/dia para crianças de 4 a 6 anos de idade. Os sucos devem ser oferecidos sem açúcar e sem coar.

Conforme a aceitação da criança, aumente gradativamente a consistência das papinhas de frutas.

FRUTAS Laxantes



Abacate

Quantidade: 2 colheres de sopa ou $\frac{1}{4}$ de abacate.

Modo de oferecer: amasse ou raspe a fruta. A partir de 9 meses, pode ser oferecido em cubinhos. Ofereça com a colher ou espete com um garfinho e dê para a criança comer segurando o garfo. Outra forma é deixar o bebê pegar os cubinhos com a mão e levar à boca.

Autonomia: para estimular a autonomia do bebê pode ser oferecida uma fatia para ele segurar e levar à boca.

Dicas:

- ♥ A partir de 6 meses de idade, ofereça abacate pelo menos 1 vez na semana.
- ♥ Inicialmente, ofereça o abacate puro e, se o bebê não aceitar, misture com outras frutas, tais como: laranja-lima, banana, manga, ameixa etc.
- ♥ Para bebês com dificuldade de ganhar peso, o abacate pode ser um ótimo aliado.
- ♥ Guarde o restante do abacate com o caroço, isso faz com que ele não escureça.
- ♥ Para que o abacate amadureça mais rápido, coloque-o dentro de um saco junto com uma banana. A banana libera maior quantidade de gás etileno, responsável pelo processo de amadurecimento das frutas.

Ameixa

Quantidade: 1 a 2 ameixas.

Modo de oferecer: parta a ameixa, retire o caroço e ofereça raspadinha ou retire a casca e o caroço e amasse bem a fruta.

A partir de 9 meses, pode ser oferecida em cubinhos

Autonomia: descasque a ameixa e deixe o bebê levar à boca ou ofereça em formato meia-lua ou parta uma bandinha da fruta e faça pequenos cortes.

Dica:

- ♥ Ameixa seca é uma ótima opção para oferecer quando a criança está com constipação. Você pode preparar de duas formas:
- ♥ Coloque 3 ameixas secas com caroço em um pequeno recipiente com tampa. Cubra com 100 ml de água e deixe na geladeira de um dia para o outro. Ofereça a água para o bebê ao longo do dia.
- ♥ **Ameixa cozida:** cozinhe 3 ameixas secas em pouca água. Corte a ameixa ao meio e ofereça a polpa ou amasse a ameixa e ofereça com outra fruta.

Caqui

Quantidade: 1 unidade pequena.

Modo de oferecer: parta a fruta e a ofereça raspadinha.

Autonomia: a partir de 9 meses, pode ser oferecido em meia-lua.

Dica:

- ♥ Ao raspar o caqui, descarte os gominhos gelatinosos. Como não é possível raspar

ou amassar esses pedaços, a criança pode engasgar. Outra opção é bater a fruta no mixer.

Mamão

Quantidade: ½ mamão papaia ou 1 fatia do mamão formosa.

Modo de oferecer: corte o mamão, retire as sementes e ofereça raspado ou amassadinho.

A partir de 9 meses, pode ser oferecido em cubinhos. Ofereça com a colher ou espete com um garfinho e dê para a criança comer segurando o garfo. Outra forma é deixar o bebê pegar os cubinhos com a mão e levar à boca.

Autonomia: ofereça tiras de mamão (largura do punho do bebê e comprimento do dedo de um adulto). Pode deixar parte da casca para que o bebê consiga segurar sem escorregar.

Dica:

- ♥ O mamão por ser bem macio (fácil de mastigar), é uma ótima opção de fruta para começar a oferecer em pedacinhos para o bebê a partir de 9 meses.

Manga

Quantidade: ½ unidade grande ou 1 pequena.

Modo de oferecer: corte uma banda da manga (sem o caroço) e ofereça raspadinha. Outra opção é oferecer a fruta amassada.

A partir de 9 meses, pode ser oferecido em cubinhos. Ofereça com a colher ou espete com um garfinho e dê para a criança comer segurando o garfo. Outra forma é deixar o bebê pegar os cubinhos com a mão e levar à boca.

Autonomia: corte em formato de tira ou meia-lua. Pode deixar parte da casca para que o

bebê consiga segurar sem escorregar. Os bebês também adoram chupar o caroço da manga.

Dica:

♥ A melhor opção para criança é a Palmer ou Haden (não possui fiapos). Para amassar, use dois garfos ou um amassador de batatas.

Figo

Quantidade: 2 a 3 unidades.

Modo de oferecer: parta o figo ao meio e o ofereça raspadinho.

Autonomia: pode ser oferecido em meia-lua para o bebê pegar e levar à boca.

Melancia

Quantidade: 1 fatia.

Modo de oferecer: retire as sementes, corte a melancia em cubinhos bem pequenos e amasse com o garfo.

A partir de 9 meses, pode ser oferecida em cubinhos. Ofereça com a colher ou espete com um garfinho e dê para a criança comer segurando o garfo. Outra forma é deixar o bebê pegar os cubinhos ou tirinhas com a mão e levar à boca.

Autonomia: corte um triângulo ou fatia de melancia, retire todas as sementes e ofereça para o bebê.

Melão

Quantidade: 1 fatia grande.

Modo de oferecer: corte a fatia do melão, retire as sementes e ofereça raspando com uma colher (raspe com a colher de inox, que é mais firme, e ofereça com a colher de silicone). Outra opção é ralar o melão no ralador fino e, se necessário, terminar de amassar com o garfo.

A partir de 9 meses, pode ser oferecido em

cubinhos. Ofereça com a colher ou espete com um garfinho e dê para a criança comer segurando o garfo. Outra forma é deixar o bebê pegar os cubinhos ou tirinhas com a mão e levar à boca.

Autonomia: corte uma tira ou fatia de melão, retire todas as sementes e ofereça para o bebê.

Dica:

♥ ○ ideal é que o melão esteja bem maduro.

FRUTAS CONSTIPANTES



Banana

Quantidade: 1 unidade de banana-prata ou de banana-nanica ou 2 unidades de banana-ouro.

Modo de oferecer: ofereça a fruta amassada com um garfo. Outra opção é descascar apenas a metade da banana (na horizontal) e oferecê-la raspadinha.

A partir de 9 meses, pode ser oferecida em



cubinhos. Ofereça com a colher ou espete com um garfinho e dê para a criança comer segurando o garfo. Outra forma é deixar o bebê pegar os cubinhos ou tirinhas com a mão e levar à boca.

Autonomia: descasque a banana até a metade com o auxílio de uma faca, verifique se a banana não é muito grande e, se necessário, ajuste o tamanho.

Dicas:

- ♥ Todos os tipos de banana podem ser oferecidos para o bebê e não há necessidade de retirar as sementes.
- ♥ A banana-nanica é mais docinha. Portanto, para as crianças com preferência para o paladar mais doce, essa é uma boa opção.

Goiaba

Quantidade: 1 unidade bem madura.

Modo de oferecer: Parta ao meio, retire as sementes e ofereça a polpa. Outra opção é bater tudo no mixer.

Pera

Quantidade: 1 pera (Williams ou Portuguesa) ou 2 peras portuguesas pequenas.

Modo de oferecer: ofereça a fruta raspadinha. A partir de 9 meses, pode ser oferecida em cubinhos ou meia-lua.

Autonomia: ofereça em formato de palito ou meia-lua. A fruta deve estar bem macia.

Dica:

- ♥ Na hora de comprar a pera, escolha aquelas levemente macias ao toque. As peras duras são muito difíceis de raspar.

Maçã

Quantidade: 1 unidade.

Modo de oferecer: parta a fruta e raspe com uma colher de inox. Ofereça com colher de silicone.

Autonomia: a maçã *in natura* é muito dura a apresenta maior risco de engasgo, por isso é preciso muita atenção ao oferecê-la para o bebê comer sozinho. Dê uma bandinha de maçã ligeiramente raspada para o bebê terminar de comer. Uma alternativa é oferecer a maçã cozida cortada em meia-lua.

Dicas:

- ♥ A maçã Gala é a mais fácil de raspar. A maçã argentina é a menos ácida, sendo mais recomendada para crianças com refluxo.
- ♥ Em vez de partir a maçã ao meio, corte em quatro pedaços. Assim, ficará bem mais fácil raspá-la, pois não há aquele miolinho atrapalhando.
- ♥ Para bebês muito constipados, a maçã pode ser oferecida cozida.

Pêssego

Quantidade: 2 unidades pequenas ou 1 grande.

Modo de oferecer: parta a fruta ao meio, retire o caroço e ofereça raspadinha.

A partir de 9 meses, pode ser oferecida em cubinhos.

Autonomia: descasque a metade do pêssego, deixe o bebê levar à boca ou parta uma bandinha da fruta e faça pequenos cortes. A fruta deve estar bem madura.

FRUTAS ÁCIDAS

Abacaxi

Quantidade: 2 fatias.

Modo de oferecer: a partir de 9 meses, pode ser oferecido em cubinhos. Antes dessa idade, o ideal é oferecer o abacaxi cozido.

Kiwi

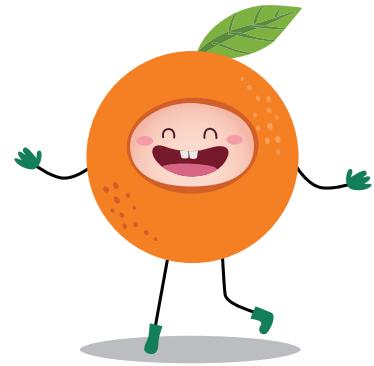
Quantidade: 1 a 2 unidades.

Modo de oferecer: corte-o ao meio e ofereça-o raspadinho.

A partir de 9 meses, pode ser oferecido em cubinhos.

Dica:

♥ O kiwi deve estar bem maduro e doce. A melhor opção é o Kiwi Gold.



Laranja

Quantidade: 1 unidade.

Modo de oferecer: corte-a ao meio, retire as sementes e a ofereça à criança. Sempre observando para que ela não engasgue.

Morango orgânico

Quantidade: 5 a 8 unidades.

Modo de oferecer: ofereça-o amassadinho ou inteiro para a criança ir mordendo. Sempre observando para que ela não engasgue.

Tangerina/Mexerica

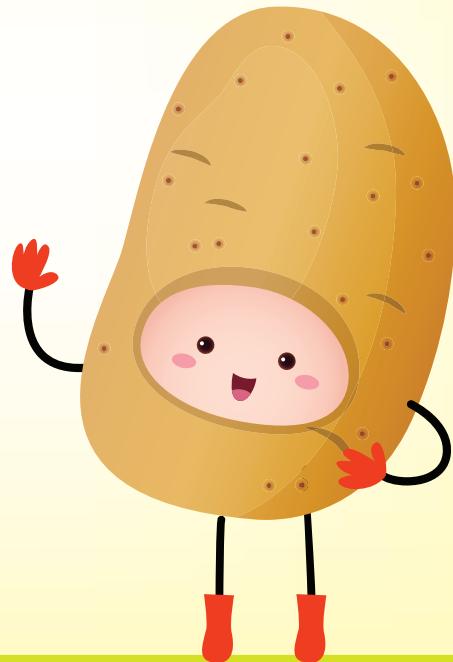
Quantidade: 1 unidade.

Modo de oferecer: as sementes e ofereça os gominhos. O ideal é oferecer apenas depois de 9 meses.

Uva

Quantidade: 10 unidades.

Modo de oferecer: prefira a uva sem caroço. Parta a uva ao meio e a ofereça à criança sempre observando para que ela não engasgar. O ideal é oferecer apenas depois de 9 meses.



congelamento e
armazenamento

COMO CONGELAR OS ALIMENTOS?

Para congelar os alimentos, amasse na consistência em que o bebê irá consumir e porcione em forminhas de gelo. Depois de congelar nas forminhas, transfira para saquinhos próprios para freezer e coloque identificação com nome e data de validade. Assim, fica mais organizado e ocupa menos espaço.

Para facilitar a rotina de preparo das papinhas, tenha sempre as proteínas (carne, frango, peixe e fígado) e, pelo menos, dois tipos de leguminosas congeladas.

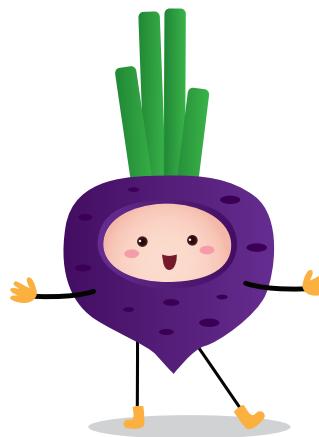


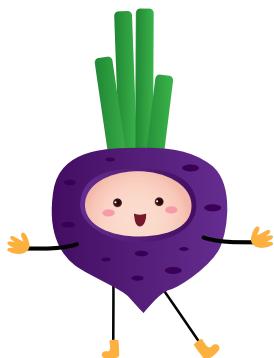
O ideal é sempre oferecer as papinhas fresquinhas, mas, em determinados momentos, como viagens ou fins de semana corridos, nem sempre isso é possível. Nessas situações, é possível congelar a papinha toda pronta. Uma opção é usar vasilhas de vidro com tampa, com capacidade de 200 ml a 250 ml.

Para oferecer ao bebê as papinhas que foram congeladas, retire-as do congelador no dia anterior e deixe-as descongelar na geladeira. Após, aqueça-as em banho-maria.



Prefira a papinha preparada no dia e use as papinhas caseiras congeladas apenas eventualmente!





COMO ARMAZENAR OS ALIMENTOS?

Alimentos	Onde?	Por quanto tempo?
Papinha pronta	Geladeira <i>Dica:</i> armazenar em potes de vidro com tampa ou pratinho inox coberto com papel-filme	2 dias
Frutas e hortaliças higienizadas	Geladeira	7 dias
Frutas e hortaliças fracionadas ex.: melão partido/picado, chuchu fracionado	Geladeira <i>Dica:</i> armazenar frutas picadas em potes com tampa. Proteger as hortaliças fracionadas com papel-filme.	3 dias
Papinha pronta - Cubinhos de proteínas, leguminosas ou cereais - Hortaliças branqueadas	Congelador (geladeiras de 1 porta, atingem em média -4°C a - 6°C)	10 dias
Papinha pronta - Cubinhos de proteínas, leguminosas ou cereais - Hortaliças branqueadas	Freezer (geladeiras de duas portas, em média -18°C)	30 dias

DESCONGELAMENTO

O descongelamento deve ocorrer na geladeira, para garantir a adequada penetração do calor e menor perda de nutrientes. O ideal é se programar para deixar o alimento descongelando de um dia para o outro na geladeira. Outra forma é descongelar diretamente em banho-maria ou direto na panela.



O micro-ondas também pode ser utilizado para descongelar ou aquecer as papinhas, mas é importante ter alguns cuidados:

- ♥ Aqueça os alimentos em recipientes de vidro ou cerâmica. Não use recipientes de metal ou plástico.
- ♥ Muito cuidado com o superaquecimento, você pode queimar a comida e nem perceber.
- ♥ Atenção à temperatura do alimento, pois o micro-ondas não aquece o alimento por igual e algumas partes podem ficar frias e outras muito quentes. O ideal é utilizar a função de descongelamento do micro-ondas para um

aquecimento mais uniforme. Sempre teste a temperatura antes de oferecer para não correr o risco de queimar a boquinha do bebê.

- ♥ Nunca deixar a comida descongelar em temperatura ambiente. O alimento refrigerado deve ser bem aquecido antes do consumo. Jamais recongele um alimento.

QUANDO FOR SAIR DE CASA



Para transportar as refeições é fundamental ter uma bolsa térmica. O ideal são bolsas térmicas com gelo reutilizável, o que ajuda a manter o alimento refrigerado.

Refrigerado em bolsa térmica:	4 horas
No potinho térmico, aquecido:	6 horas

- ♥ Coloque a comidinha em vasilhas de vidro com tampa para facilitar o aquecimento ou já leve aquecida em potinho térmico.
- ♥ Leve a frutinha em potes com tampa ou saquinhos próprios para alimentos.
- ♥ Lembre-se de levar o copinho com a água filtrada.

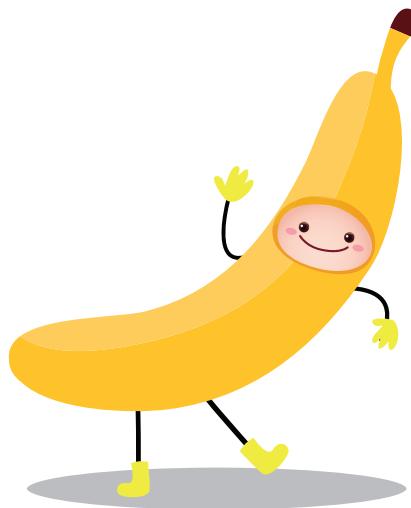
Papinhas para Viagem: Passo a Passo para o seu Planejamento



- ♥ Para levar as comidinhas congeladas para a viagem, informe-se com antecedência se no local de hospedagem haverá como armazenar as papinhas e descongelá-las (em banheira ou micro-ondas).
- ♥ Elabore um cardápio bem variado, porém, prático.

- ♥ Providencie os recipientes para armazená-las, de preferência de forma que possam ser levados ao freezer e ao micro-ondas.
- ♥ Como serão congeladas, prepare as papinhas com ingredientes bem frescos.
- ♥ Após preparar as papinhas, monte as marmitas, identifique-as e coloque-as no congelador.
- ♥ Para transportar, coloque as papinhas em uma bolsa térmica cheia de gelo reciclável, em quantidade suficiente para mantê-las congeladas. Dessa forma, elas serão conservadas por até 6h. Se precisar transportar por um período maior, use gelo seco no lugar do gelo reciclável.

Obs.: Para não passar por apuros, confira todos os dias se o freezer em que as papinhas estão armazenadas está ligado e funcionando.







DICAS COMPLEMENTARES

COMO OFERECER ÁGUA PARA O BEBÊ

Ao iniciar a alimentação complementar, deve-se também iniciar a oferta de água para o bebê. A recomendação de água para crianças de 7 a 12 meses é de 800 ml/dia, levando-se em conta a quantidade de água presente no leite materno/fórmula. Dessa forma recomenda-se oferecer pelo menos 100 ml de água por dia.

Horário recomendados

- ♥ Deve-se oferecer a água nos intervalos das refeições, cerca de 4 vezes ao dia.
- ♥ Bons horários para se oferecer a água são assim que a criança acorda e no horário do banho.

Copos recomendados



- ♥ Copinhos de transição ou copo aberto.
- ♥ O copo de transição, como o nome já diz, é de transição, ou seja, por volta de 1 ano pode trocar por copinho aberto ou copinho com canudo.
- ♥ O copinho em inox é uma ótima opção, pois é mais fácil de higienizar.
- ♥ Não utilizar mamadeiras ou chuquinhas, pois o uso desses utensílios pode prejudicar a amamentação. Se você já oferece para o seu filho, a partir de um ano comece a transição para o copinho.

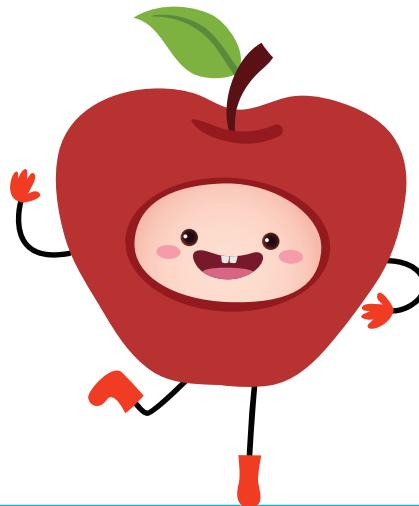
- ♥ Se seu filho “não gosta” de água, faça água aromatizada com folhinhas de hortelã e/ou rodela de laranja. Não substitua a água por sucos ou água de coco, pois, por terem sabor adocicado, dificulta ainda mais a aceitação de água.

Dica: caso o bebê não aceite tomar água no copo, coloque na colher e vá dando aos poucos para primeiro ele se acostumar com o líquido e depois com o copo.



SUCOS, CHÁS e ÁGUA DE COCO

- ♥ **Sucos:** a Sociedade Brasileira de Pediatria não recomenda a oferta de sucos antes de 1 ano. Mesmo depois dessa idade, o suco deve ser oferecido com moderação.
- ♥ **Água de coco:** por ser rica em eletrólitos, deve ser oferecida com moderação, seguindo as quantidades recomendadas para suco. O excesso pode sobrecarregar o rim do bebê.
- ♥ **Chás:** os chás sem cafeína, como erva cidreira, capim santo, camomila, funcho, podem ser oferecidos em pequenas quantidades desde os 6 meses. O chá não deve ser adoçado e não pode substituir a água nem as refeições.



Oferta de suco

Menores de 1 ano	<p>Não é recomendado.</p> <p>Pode ser oferecido eventualmente com o objetivo de introduzir novos sabores de frutas que são difíceis de oferecer antes de 1 ano (ex.: maracujá, acerola, jabuticaba, caju, tamarindo etc.).</p> <p>O melhor horário para oferecer o suco é cerca de 30 minutos após o almoço ou jantar, para melhorar a absorção do ferro. Se a criança tiver refluxo, evite a oferta de suco nesses horários.</p> <p>Quantidade máxima: 50 ml/dia.</p>
Crianças de 1 a 3 anos	<p>Oferecer suco de fruta natural ou polpa de fruta 100% integral.</p> <p>Não coar nem adoçar o suco.</p> <p>Para adoçar naturalmente os sucos mais azedos, misture com opções adocicadas. Ex.: acerola com mamão, maracujá com beterraba, caju com manga etc.</p> <p>Quantidade máxima: 120 ml/dia.</p>
Crianças de 4 a 6 anos	<p>Continue a oferecer suco de fruta natural ou polpa de fruta 100% integral. Não coar nem adoçar o suco. Atenção à quantidade de suco oferecida nos lanches da escola.</p> <p>O ideal é consumir suco apenas uma vez ao dia.</p> <p>Quantidade máxima: 175 ml/dia.</p>

DICAS PARA O CONTROLE DA CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

Durante a fase de introdução alimentar, é muito comum o bebê apresentar alterações no funcionamento intestinal. A constipação intestinal e o aumento dos gases são as alterações mais comuns. Isso ocorre porque o bebê está aprendendo a digerir novos alimentos e o funcionamento intestinal passa por uma fase de adaptação.

Veja algumas dicas gerais para o controle da constipação e a diminuição de gases

- ♥ Aumentar a oferta das frutas e hortaliças mais laxantes.
- ♥ Oferecer as frutas constipantes (maçã, banana, pera) misturadas com frutas laxantes ou então cozidas.
- ♥ Oferecer água com mais frequência.
- ♥ Acrescentar 1 colher (sopa) de azeite na comida (depois de pronta).
- ♥ Oferecer chá de erva-doce ou funcho (no máximo 100 ml).
- ♥ Oferecer água de ameixa 1x a 2x ao dia (veja a receita na página 54).

Alimentos laxantes (que soltam o intestino):	Alimentos constipantes (que prendem o intestino):	Alimentos flatulentos (que provocam gases):
<p>Frutas: mamão, manga, abacate, ameixa, laranja, morango, caqui, melão, melancia, pitaya, kiwi, uva, mexerica</p> <p>Tubérculos: cará, inhame</p> <p>Hortaliças coloridas: abóbora, beterraba, repolho roxo</p> <p>Hortaliças verdes: quiabo, vagem, brócolis, folhosos</p> <p>Outros: milho, arroz integral, leguminosas (feijão, ervilha, grão-de-bico etc), aveia, quinoa, azeite</p>	<p>Frutas: banana, maçã, pera, goiaba, pêssego</p> <p>Tubérculos: mandioca, batata, batata-baroa</p> <p>Hortaliças coloridas: cenoura</p> <p>Hortaliças verdes: chuchu, abobrinha</p> <p>Outros: arroz branco, polvilho, tapioca, biscoito de polvilho</p>	<p>Alho, cebola, aipo, batata-doce, brócolis, couve, couve-flor, repolho, melão, melancia, milho, ovo, leguminosas (feijão, ervilha, lentilha etc)</p>

RECUSA ALIMENTAR

“Meu filho não come” ou “meu filho faz cara feia para a comida”

Não existem frases mais angustiantes do que essas e acredito que quase 100% das famílias passarão por essa experiência nos primeiros anos de vida do bebê. Mas é preciso ter muita calma nesse momento.

Primeiramente, é importante avaliar se a falta de apetite da criança é fisiológica (dentes nascendo, gripe, febre etc.) ou comportamental.

- ☹️ **Falta de apetite fisiológica:** quando a criança está doentinha, é normal a falta de apetite. Nesses momentos, é importante estimular a criança a se alimentar, oferecendo seus alimentos favoritos (entre os saudáveis), respeitando sempre sua aceitação.
- ☹️ **Dentes nascendo:** ofereça as refeições principais em temperatura ambiente e as frutas mais geladinhas. Modificar a textura dos alimentos para uma consistência mais pastosa e oferecer um pedaço de alimento maior para o bebê pegar e levar à boca (ajuda a “coçar” a gengiva). Um pouco antes da refeição, ofereça um mordedor gelado para aliviar o incômodo do nascimento dos dentes. Manga e melancia são ótimas opções de frutas que podem ser oferecidas em pedaços compridos para o bebê aliviar o incômodo na gengiva.
- ☹️ **Gripe e febre:** ofereça muita água para auxiliar na hidratação. Se o bebê estiver com o nariz constipado e dificuldade para respirar,

uma preparação mais cremosa pode facilitar a aceitação, enquanto ele estiver adoecido. Aumente a oferta de alimentos ricos em vitamina C e com propriedades anti-inflamatórias, tais como: maçã, mamão, laranja-lima, goiaba, abacate, abóbora, brócolis, agrião, inhame e peixe.

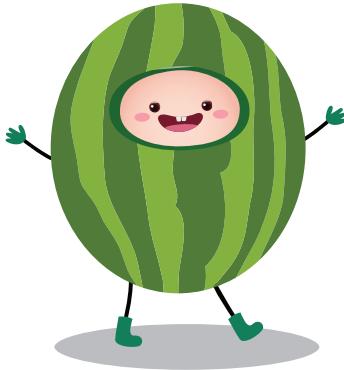
- ☹️ **Diarreia:** ofereça muita água para auxiliar na hidratação. Diminua a oferta de alimentos laxantes e aumente a oferta de alimentos constipantes, tais como: banana, pera ou maçã (sem casca), goiaba, cenoura, batata e arroz branco.
- ☹️ **Falta de apetite comportamental:** em muitos casos, as crianças deixam de comer para chamar a atenção ou para conseguir alguma coisa. Por isso, quando a falta de apetite é comportamental, a atenção nas estratégias para fazer a criança comer é fundamental.

Algumas dicas infalíveis para auxiliar o seu filho a comer bem:

- ♥️ Tenha paciência (muita paciência).
- ♥️ Siga uma rotina alimentar, mesmo nos fins de semana.
- ♥️ Alimente a criança em local apropriado. Nunca ofereça os alimentos para a criança em frente à televisão ou a outros equipamentos eletrônicos.
- ♥️ Faça do momento da alimentação um momento feliz e descontraído, mas sem fazer muita bagunça.
- ♥️ Varie ao máximo o cardápio e a apresentação das refeições.

- ♥ Estimule a criança a pegar os alimentos com a mão.
- ♥ Práticas de coerção (castigos) e gratificação (prêmios) são desaconselhadas. Nunca force a criança a comer, estimule-a.
- ♥ Respeite o limite da criança. Não há necessidade de forçá-la quando se percebe que ela não quer mais comer. Ela precisa aprender os sinais de saciedade.
- ♥ Não substitua as refeições por lanches ou leite e não ofereça alimentos industrializados.
- ♥ Tenha sempre uma postura amorosa e positiva nos momentos de recusa alimentar.
- ♥ Envolver a criança nas compras e no preparo das refeições.
- ♥ Faça refeições em família. Quando a criança observa outras pessoas comendo, isso pode estimular o apetite.
- ♥ Seja um exemplo positivo.

Não desista nunca!



ALIMENTOS QUE O BEBÊ NÃO DEVE CONSUMIR

Agora que você já sabe tudo o que o seu bebê pode comer, é muito importante saber o que você não deve oferecer para o seu filho nos primeiros anos de vida.

- ⊖ **Açúcar:** não ofereça nenhum tipo de açúcar: branco, demerara, mascavo, açúcar de coco, mel, melado, rapadura. O ideal é introduzir o açúcar somente depois de dois anos e sempre com moderação. Adoçantes artificiais também não devem ser oferecidos durante a infância.
- ⊖ **Alimentos açucarados:** cereais açucarados, biscoitos, achocolatado, geleia de mocotó, bolos, doces, sorvete, refrigerantes, balas, sucos industrializados, gelatina etc.
- ⊖ **Enlatados, embutidos, conservas e frituras:** milho e ervilha enlatados, sardinha e atum em lata, presunto, peito de peru, azeitona, alcaparras, batata frita, bolinho frito, carnes fritas etc.
- ⊖ **Alimentos ultraprocessados:** salgadinhos, alimentos com conservantes e aditivos comerciais. Ex.: macarrão instantâneo, nuggets, salsicha, queijo tipo *petit suisse* (danoninho), bisnaguinha, pães e bolinhos industrializados etc.

Dica:

- ♥ Para identificar um alimento ultraprocessado, fique atento ao rótulo do produto. A lista de ingredientes sempre está presente na ordem decrescente de quantidade, ou seja, o primeiro

é o ingrediente que está em maior quantidade. Se a lista possui muitos ingredientes e “nomes estranhos”, provavelmente esse é um alimento ultraprocessado.

Atenção: o consumo desses alimentos aumenta o risco de sobrepeso e obesidade, além de prejudicar o paladar do bebê, que está em fase de formação.

☹ **Leite e derivados:** não são recomendados antes de 12 meses de idade, porém, a partir de 9 meses podem ser utilizados em pequenas quantidades como ingredientes de preparações culinárias.

Mesmo depois de 2 anos, não ofereça iogurte com corantes e conservantes ou leite fermentado. Prefira as opções mais caseiras. Boa opção é o iogurte natural integral. Pode ser oferecido puro, com aveia ou fruta.

☹ **Café, chá mate, chá preto e outros chás com cafeína.**

☹ **Mel:** deve ser evitado até 12 meses de idade, devido ao risco de contaminação com *Clostridium botulinum*. **Evitar a oferta antes de 2 anos por ser um alimento doce.**

Depois de 12 meses, a criança já pode consumir a “alimentação da família”, mas é preciso avaliar como está a alimentação de todos os familiares da criança, pois ela aprende pelo exemplo, olha os pais e os irmãos comendo e os imita. Isso ocorre porque a criança quer fazer parte do grupo em que está inserida. Por isso, seja sempre um exemplo positivo para o seu filho, alimentando-se de forma saudável.



PREVENINDO ENGASGOS

O engasgo ocorre quando um alimento ou objeto bloqueia a traqueia impedindo a passagem de ar. Pode ser classificado de duas formas: parcial ou total. É considerado uma emergência e caso ocorra, deve-se agir rapidamente para evitar complicações.

O que podemos fazer para evitar que o bebê engasgue?

- ☹ Alimentar o bebê em local adequado, sempre em posição ereta (sem tombar) e com os pés apoiados. Não fazer a criança rir durante as refeições.
- ☹ Sempre supervisionar a alimentação da criança.
- ☹ Não deixar a criança correr, brincar ou deitar com alimentos na boca. Não oferecer alimentos no carro.
- ☹ Oferecer alimentos macios e que possam ser amassados com a gengiva.
- ☹ Desde o início da introdução alimentar, estimular a mastigação, evoluindo gradativamente a consistência dos alimentos. Engasga menos quem mastiga melhor.
- ☹ Cuidado especial com as crianças mais velhas, pois muitos engasgos ocorrem quando elas oferecem algum alimento ou objeto inadequado para os menores.

O que fazer em caso de engasgo?

Se o bebê engasgar, é preciso manter a calma e agir rapidamente. Nunca enfie o dedo na boca da criança para retirar o objeto, pois há risco de empurrar o objeto de obstrução ainda mais. Se o engasgo for total e a criança estiver inconsciente e sem chorar, é preciso fazer a manobra de Heimlich:

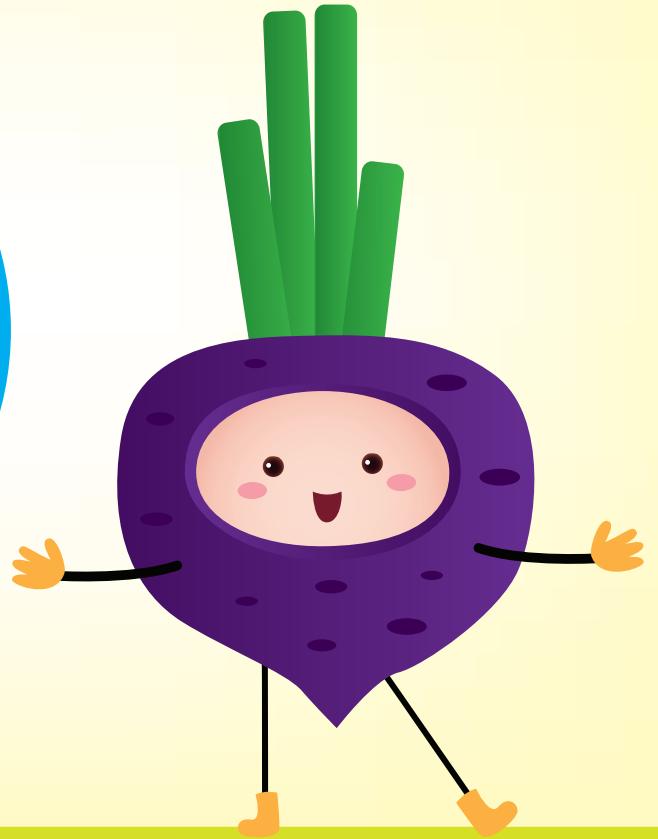
1. Apoie o bebê no braço, com a cabeça mais abaixo que o corpo, mantendo a boca do bebê aberta.
2. Aplique 5 batidas com o dorso da mão nas costas do bebê, na região entre as escápulas.
3. Se o bebê não desengasgar, vire-o com a barriga para cima, mantendo a inclinação e a boca aberta. Iniciar 5 compressões com os dedos indicador e médio no osso do peito da criança, logo abaixo da linha imaginária traçada entre os mamilos.
4. Repita esse ciclo até o bebê expelir o objeto ou desengasgar.

Caso o quadro da criança piore, ligue imediatamente para o serviço médico especializado do **192** (Samu) ou **193** (Corpo de Bombeiros).

Atenção aos alimentos que mais provocam engasgos:

Alimento	Recomendações
Doces duros e pegajosos (balas, pirulitos, chiclete), salsicha	Não devem ser oferecidos para crianças antes de 4 anos.
Frutas pequenas ou com caroços (acerola, uva, jabuticaba, tomate cereja etc.)	Para oferecer, retire as sementes e os caroços e corte a fruta em 2 a 4 pedaços (no sentido longitudinal).
Grãos crus	Oferecer os grãos sempre bem cozidos e não deixar grãos crus ao alcance de crianças.
Oleaginosas (amendoim, castanhas e nozes)	Oferecer triturado ou ralado. Como são duros, podem causar engasgo e sufocamento, por isso não são seguros para serem oferecidos inteiros à criança. O ideal é oferecer inteiro somente depois do nascimento dos dentes molares.
Pedaços grandes de carnes e queijos	Oferecer esses alimentos picadinhos, moídos ou desfiados. Se for oferecer para a criança comer sozinha, as opções mais seguras são os bolinhos de carne ou hambúrguer.
Peixes	Antes de cozinhar, retirar todas as espinhas. Depois de cozido, conferir se não tem nenhuma espinha. A melhor opção é comprar o filé de peixe.
Pipoca	O ideal é oferecer apenas depois de 2 anos.
Sementes e caroços, cascas de frutas, uvas	Retirar sementes grandes e caroços de frutas antes de oferecer. Enquanto a criança ainda não possui nenhum dente, pode oferecer a fruta com uma parte da casca (como as frutas escorregam, oferecer com a casca ajuda a criança segurar o alimento).
Vegetais duros crus e verduras cruas	Oferecer alimentos cozidos e que possam ser amassados com a gengiva. Introduzir salada crua depois de 1 ano, oferecendo bem picadinha.

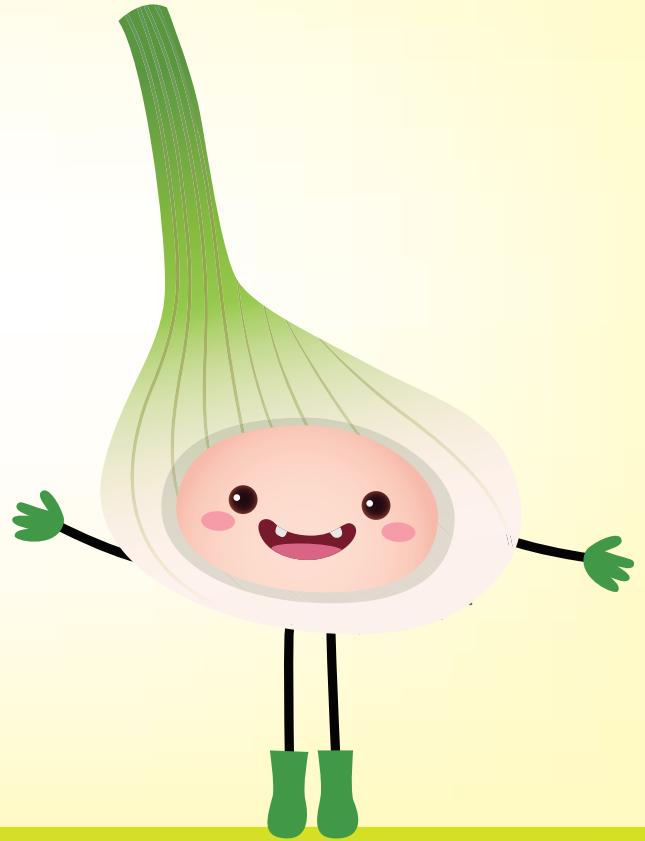




OS 12 PASSOS PARA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
DE CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS

O Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria estabeleceram, para crianças menores de dois anos, os doze passos para a alimentação saudável, listados a seguir:





ESQUEMA ALIMENTAR



ESQUEMA ALIMENTAR PARA INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR (1ª a 4ª semana)

Primeira semana

	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia
Almoço	Batata Abóbora Chuchu	Batata Cenoura Chuchu	Batata Abóbora Abobrinha	Inhame Cenoura Abobrinha	Batata Abóbora Chuchu	Inhame Beterraba Chuchu	Batata-baroa Cenoura Abobrinha
Lanche	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Segunda semana

	8º dia	9º dia	10º dia	11º dia	12º dia	13º dia	14º dia
Lanche	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Almoço	Batata-baroa Cenoura Chuchu Frango	Inhame Beterraba Brócolis Frango	Batata Abóbora Brócolis Fígado de frango	Inhame Berinjela Abobrinha Frango	Batata-baroa Beterraba Brócolis Frango	Inhame Abóbora Chuchu ¼ de ovo	Batata Cenoura Abobrinha Frango
Lanche	Mamão	Pera	Mamão	Maçã	Manga	Pera	Abacate

Curiosidade: oferta calórica média da alimentação complementar por dia: 250 Kcal.

Terceira semana

	15º dia	16º dia	17º dia	18º dia	19º dia	20º dia	21º dia
Lanche	Banana	Manga	Maçã	Mamão	Pera	Abacate	Pêssego ou Goiaba
Almoço	Feijão preto Batata-doce Cenoura Quiabo Vagem Frango	Feijão preto Batata-baroa Couve-flor Abobrinha Peixe	Lentilha Batata Beterraba Chuchu	Lentilha Cará Beterraba Brócolis Frango	Feijão Batata-doce Cenoura Quiabo Vagem Frango	Lentilha Batata Beterraba Abobrinha Peixe	Feijão Cará Couve-flor Chuchu Fígado
Lanche	Maçã	Pera	Abacate	Banana	Ameixa ou Melão	Maçã	Manga

Curiosidade: oferta calórica média da alimentação complementar por dia: 350 Kcal.

Quarta semana

	22° dia	23° dia	24° dia	25° dia	26° dia	27° dia	28° dia
Lanche	Abacate	Banana	Manga	Maçã	Mamão	Pera	Melancia ou Ameixa
Almoço	Arroz Feijão carioca Batata-baroa Abóbora Maxixe ½ ovo	Quinoa Ervilha Mandioca Berinjela Chuchu Frango	Arroz integral Lentilha Cará Cenoura Couve Carne	Milho Feijão carioca Mandioca Beterraba Brócolis Peixe	Arroz Grão-de-bico Batata-baroa Repolho roxo Abobrinha Fígado de frango	Macarrão Ervilha Cará Abóbora Jiló Frango	Arroz integral Lentilha Batata-baroa Couve-flor Chuchu Carne
Lanche	Goiaba	Melão	Pera	Abacate	Pêssego	Manga	Banana

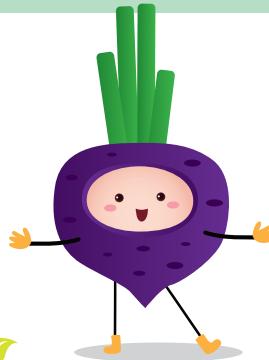
Curiosidade: oferta calórica média da alimentação complementar por dia: 350 Kcal.

Observações gerais para o preparo das refeições:

- ♥ Cozinhar as hortaliças em pouca água ou no vapor.
- ♥ Amassar os alimentos com garfo ou amassador. Não passar na peneira nem liquidificar.
- ♥ Oferecer os alimentos separadinhos no prato.
- ♥ Quantidade: começar com 1 colher de sobremesa de cada alimento (em média 20 g de cada), se o bebê quiser mais pode aumentar para 1 colher de sopa (em média 30 g de cada alimento).
- ♥ Depois da preparação pronta, acrescentar uma colher de chá de azeite e aumentar gradativamente até chegar a uma colher de sobremesa.
- ♥ Preparar as proteínas e leguminosas em maior quantidade e congelar em porções conforme orientações do livro.

Lista de compras

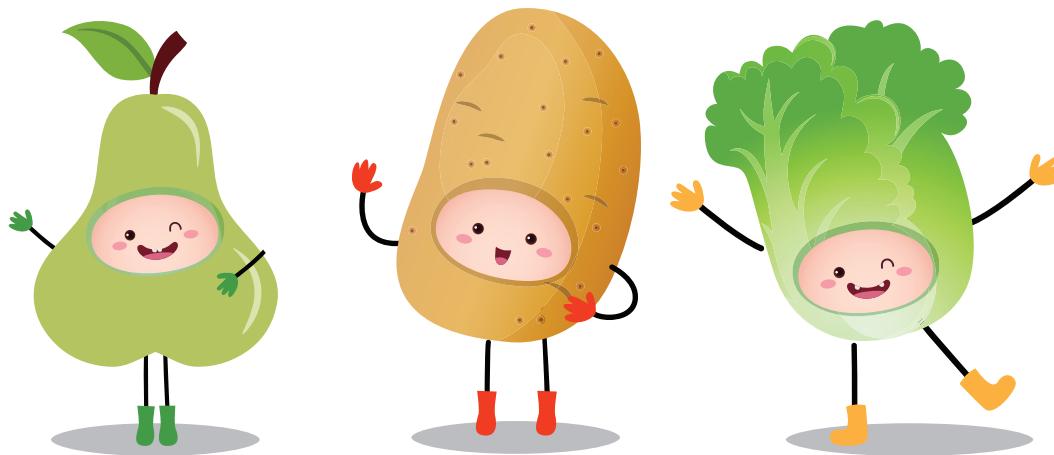
1ª semana	batata, batata-baroa, inhame, abóbora, beterraba, cenoura, abobrinha, chuchu
2ª semana	batata, inhame, batata-baroa, abóbora, cenoura, beterraba, berinjela, chuchu, abobrinha, brócolis, frango, fígado de frango orgânico, ovo caipira, frutas (mamão, pera, maçã, manga, abacate)
3ª semana	batata, batata-doce, batata-baroa, abóbora, cenoura, beterraba, couve-flor, repolho roxo, chuchu, abobrinha, brócolis, quiabo/vagem, peixe, ovo caipira, lentilha, feijão preto, grão-de-bico, frutas (banana, mamão, pera, maçã, manga, abacate, ameixa ou melão, goiaba ou pêssego)
4ª semana	mandioca, cará, batata-doce, abóbora, cenoura, beterraba, couve-flor, repolho roxo, berinjela, chuchu, abobrinha, brócolis, couve, maxixe, carne, frango, ovo caipira, feijão carioca, ervilha, frutas (banana, mamão, pera, maçã, manga, abacate, melão, goiaba, pêssego, melancia)



ESQUEMA ALIMENTAR BÁSICO: 7 a 8 MESES

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Lanche	Fruta laxante	Fruta constipante	Fruta laxante	Fruta constipante	Fruta laxante	Fruta constipante	Fruta laxante
Almoço	Arroz Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Quinoa Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Arroz Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Arroz Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Macarrão Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Arroz Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Arroz Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína
Lanche	Fruta constipante	Fruta laxante	Fruta constipante	Fruta laxante	Fruta constipante	Fruta laxante	Fruta constipante
Jantar	Jantar semelhante ao almoço. Oferecer arroz/macarrão ou tubérculo + leguminosas + hortaliça colorida + hortaliça verde + proteína. Variar o tipo de proteína (oferecer um opção diferente da oferecida no almoço).						

Curiosidade: oferta calórica média da alimentação complementar por dia: 550 Kcal.



ESQUEMA ALIMENTAR BÁSICO: 9 a 12 MESES

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Lanche	Fruta laxante + complemento da fruta*	Fruta constipante + complemento da fruta	Fruta laxante + complemento da fruta	Fruta constipante + complemento da fruta	Fruta laxante + complemento da fruta	Fruta constipante + complemento da fruta	Fruta laxante + complemento da fruta
Almoço	Arroz Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Quinoa Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Arroz Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Arroz Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Macarrão Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Arroz Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Milho Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína
Lanche	Fruta constipante + complemento da fruta	Fruta laxante + complemento da fruta	Fruta constipante + complemento da fruta	Fruta laxante + complemento da fruta	Fruta constipante + complemento da fruta	Fruta laxante + complemento da fruta	Fruta constipante + complemento da fruta
Jantar	<p>Jantar semelhante ao almoço.</p> <p>Oferecer o arroz/macarrão ou tubérculo + leguminosas + hortaliça colorida + hortaliça verde + proteína. Variar o tipo de proteína (oferecer uma opção diferente da oferecida no almoço).</p> <p>*Complemento da fruta: aveia, quinoa em flocos, tubérculos (batata, mandioca, inhame etc.), castanhas trituradas, cuscuz, tapioca, panqueca de banana, preparações caseiras sem açúcar e sem leite. Depois de 1 ano, bolo e pães caseiros (sem açúcar e sem leite).</p>						

Curiosidade: oferta calórica média da alimentação complementar por dia: 550 Kcal.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Promovendo o aleitamento materno**. 2. ed. revisada. Brasília, 2007. 18p. (Álbum seriado).

_____. **Saúde da Criança: nutrição infantil – aleitamento materno e alimentação complementar**. Brasília, 2009. 112p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos. Cadernos de Atenção Básica, n. 23).

_____. **Saúde da Criança: nutrição infantil – aleitamento materno e alimentação complementar**. 2. ed. Brasília, 2015. 184p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p.

BRASIL. Sociedade Vegetariana Brasileira. Departamento de saúde e nutrição. **Alimentação para bebês e crianças vegetarianas até 2 anos de idade**. Guia Alimentar para a família. S.l.: SVB, 2018.

BROWN, A.; JONES, S. W.; ROWAN, H. Baby-led weaning: the evidence to date. **Curr. Nutr. Rep.**, n. 6, p. 148-156, 2017.

DANIELS, L.; HEATH, A. L.; WILLIAMS, S.M. *et al*. Baby-Led Introduction to Solids (BLISS) study: a randomised controlled trial of a baby-led approach to complementary feeding. **BMC Pediatrics**, v. 15, n. 179, 2015.

DU T. G.; SAMPSON, H. A.; PLAUT, M.; BURKS, A.W.; AKDIS, C. A.; LACK, G. Food allergy: update on prevention and tolerance. **J Allergy Clin Immunol.**, v. 141, n. 1, p. 30-40, 2018.

FEWTRELL, M.; BRONSKY, J.; CAMPOY, C.; DOMELLOF, M.; EMBLETON, N.; FIDLER, M. N. *et al*: Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. **J Pediatr Gastroenterol Nutr.**, v. 64, n. 1, p. 119-132, 2017.

FISBERG, M; MAXIMINO, P. **Guia descomplicado da alimentação infantil**. São Paulo: Abril, 2012. 237p.

JUNQUEIRA, P. **Por que meu filho não quer comer?** Uma visão além da boca e do estômago. Bauru: Idea, 2017.

KIM, S. K; PARK, S; OH, J.; KIM, J.; AHN, S. Interventions promoting exclusive breastfeeding up to six months after birth: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Int J Nurs Stud.**, v. 80, p. 94-105, 2018.

PADOVANI, ALINE. **Introdução Alimentar Participativa**. 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: Conalcolab, 2018

PÉREZ-ESCAMILLA, R.; SEGURA-PÉREZ, S.; LOTT, M. **Feeding guidelines for infants and young toddlers: a responsive parenting approach**. Durham, NC: Healthy Eating Research, 2017.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 – Parte 1 – Etiopatogenia, clínica e diagnóstico. **Arquivos de Asma, Alergia e Imunologia**, v. 2, n. 1, p. 7-38, 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. **Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar**. 4. ed. São Paulo: SBP, 2018. 172p.

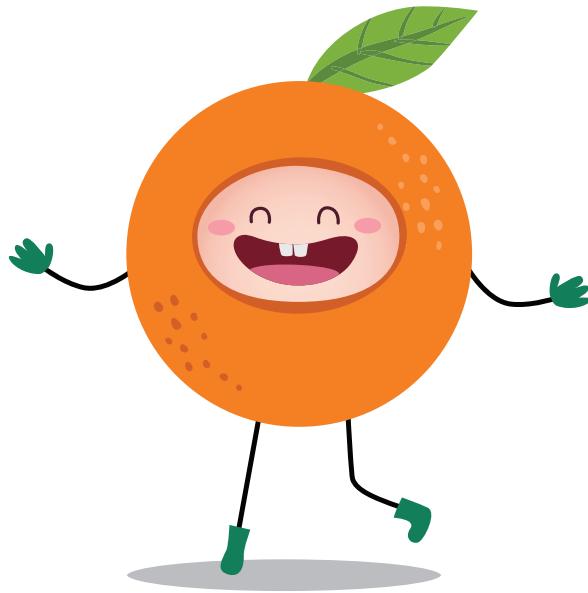
_____. **Manual de Orientação: Obesidade na infância e adolescência**. 2. ed. São Paulo: SBP, 2012. 142 p.

VICTORIA, C. G. *et al*. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. **Lancet**, v. 387, n. 10033, p. 2089-2090, 2016.

VITOLO, M. **Nutrição da gestação ao envelhecimento**. 3. reimpressão. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **Complementary Feeding**. Report of the Global Consultation. Geneva, 10-13 December 2001. (Summary of Guiding Principles).

_____. **Infant and young child feeding Model Chapter for textbooks for medical students and allied health professionals**. Geneva, 2009. 112p.



MPF

Ministério Público Federal