

# Introdução alimentar



STELLANTIS  
SAÚDE



# HORA DAS REFEIÇÕES

**AS PRIMEIRAS REFEIÇÕES SÃO MUITO IMPORTANTES PARA A CRIANÇA.**

Quando a criança começa a ingerir outros alimentos, além do leite materno, ela descobre novos sabores, texturas, cheiros e consistências, possibilitando o crescimento e desenvolvimento adequados. Esta importante experiência não é tão fácil para a criança, motivo pelo qual, inicialmente, ela tende a rejeitar os primeiros alimentos oferecidos, pois tudo é novo.

Por isso, essa transição deve ser mais devagar. É preciso ser paciente e perseverante nesse momento. Como a criança pode recusar várias vezes a nova alimentação, é fundamental manter a amamentação para suprir as calorias totais da dieta da criança e, assim que ela for se acostumando com a nova alimentação, uma diminuição da amamentação poderá acontecer, sem danos à sua saúde.

**A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS) E O MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS) RECOMENDAM QUE O ALEITAMENTO MATERNO SEJA EXCLUSIVO ATÉ OS SEIS MESES DE IDADE. A PARTIR DESTA PERÍODO, ESTÁ INDICADA A INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR, PORÉM MANTENDO O ESTÍMULO DO ALEITAMENTO MATERNO ATÉ OS DOIS ANOS.**

# Os primeiros passos para uma alimentação saudável

INTRODUÇÃO  
DOS ALIMENTOS  
COMPLEMENTARES



A PARTIR DOS 6 MESES É CHEGADA A HORA DAS CRIANÇAS PROVAREM OS PRIMEIROS ALIMENTOS SÓLIDOS – SEM DEIXAR DE LADO AS MAMADAS, CLARO.

POR ISSO, DAREMOS UMA MÃOZINHA SOBRE O QUE DEVE SER FEITO NA HORA DE OFERECER AO SEU FILHO OU FILHA A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR AO ALEITAMENTO. CONFIRA:

## faixa etária..... tipo de alimento

ATÉ O 6º MÊS	Leite materno exclusivo
NO 6º MÊS	Frutas (amassadas ou raspadas) Primeira refeição principal (almoço)
DO 7º AO 8º MÊS	Segunda refeição principal (janta)
DO 9º AO 11º MÊS	Gradativamente, passar para a refeição da família com ajuste da consistência
NO 12º MÊS	Comida da família (observar a adequação)



# 1. FRUTAS

As frutas devem ser oferecidas *in natura*, raspadas, amassadas ou picadas e em pequenas porções. É importante observar se a criança apresenta algum tipo de alergia nesse processo.

Obedeça os sinais de rejeição da criança naquele momento. Numa outra oportunidade, tente oferecer o alimento novamente. Deixe que ela interaja com os alimentos, lambuzar a roupa e tudo o que estiver em volta faz parte desse período.

- É fundamental tirar sementes e caroços.
- Alimentos como uva e tomate-cereja devem ser cortadas longitudinalmente, sempre em 4 partes.
- Os frutos aconselhados devem ser previamente autorizados pelo Pediatra da criança.
- Procure oferecer as frutas inteiras, quando possível.

## BENEFÍCIOS:

Ricas em vitaminas, as frutas auxiliam no bom funcionamento do intestino e na hidratação do organismo da criança, além de aumentarem a resistência contra infecções.

# 2. SUCO

Os sucos de frutas podem ser oferecidos a partir de 1 ano de idade, não sendo recomendados antes por não estimularem a interação da criança com o alimento e nem a mastigação.

Como possuem um alto teor de frutose (açúcar das frutas) podem acontecer alterações no metabolismo da criança, cáries dentárias e obesidade no futuro.

Por mais saudável que a fruta seja, ela também é calórica. Então, se normalmente a criança consumiria uma laranja *in natura*, no suco ela consome três ou mais, e isso vira gordura.

# 3. ÁGUA

Após os seis meses de vida da criança já pode ser oferecida a água como meio de hidratação e complementação ao leite materno. Principalmente nos intervalos entre as refeições. É importante reforçar que a criança não percebe que está com sede e não pede água, então oferecer água ao logo do dia é extremamente importante.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, o quantitativo de água a ser oferecido para bebês e crianças altera de acordo com a estação do ano, idade, atividade física e alimentação.



..... **7 a 12  
meses**

..... **1 a 3  
anos**

..... **4  
anos**

## ALIMENTOS DEVEM SER EVITADOS:

- Alimentos industrializados ou embutidos
- Mel (permitido somente após 2 anos de vida)
- Chás
- Refrigerantes e sucos
- Café, puro ou com leite
- Água de coco
- Entre outros com excesso de sódio, açúcar e gordura

**OFERECER 800ML  
DE ÁGUA POR DIA**

**OFERECER 1300ML  
DE ÁGUA POR DIA**

**OFERECER 1700ML  
DE ÁGUA POR DIA**

**SEMPRE CONSULTE O PEDIATRA  
PARA PRESCRIÇÃO ADEQUADA  
DE ÁGUA POR DIA.**

# Consistências diferentes

## PAPA DE FRUTA

- ◆ Inicie ao sexto mês.
- ◆ Dê a fruta *in natura* (picada ou amassada), sem peneirar ou liquidificar.
- ◆ De início, pode ser que a criança não aprecie muito o gosto, mas vale a pena insistir para, aos poucos, ir educando o paladar dela, pois pode demorar até dez tentativas para ela aceitar a novidade.
- ◆ A introdução das frutas pode ser feita simultaneamente à introdução da refeição principal.



## REFEIÇÃO

- ◆ A primeira refeição completa deve ser oferecida a partir do sexto mês, na hora do almoço, conforme o horário que a família estiver reunida.
- ◆ A refeição deve conter, pelo menos, um alimento de cada um dos seguintes grupos:

### cereal ou tubérculo

arroz  
milho  
macarrão  
batatas  
mandioca  
inhame  
cará  
farinha de trigo  
aveia

### leguminosas

feijões  
soja  
ervilha  
lentilhas  
grão-de-bico

### proteína animal

carne bovina  
vísceras  
carne de frango  
carne suína  
carne de peixe  
ovos

### ..... hortaliças .....

#### verduras

alface  
couve  
repolho

#### legumes

tomate  
abóbora  
cenoura  
pepino

## HORA DO JANTAR

- ◆ A partir dos 7 meses de vida, no horário do jantar, devem ser oferecidas misturas múltiplas. Nas primeiras semanas, complemente com o leite materno, até que a criança se mostre saciada apenas com o jantar.

# A minha criança não quer comer, o que eu faço?

A introdução à alimentação complementar nem sempre é uma tarefa fácil e pode ser acompanhada de comportamentos como a recusa alimentar, preferência por alimentos limitados, restrição a grupos ou tipos específicos de alimentos e aversão a múltiplos alimentos. Esta situação pode ser passageira ou se apresentar durante todo o crescimento, em diferentes fases.

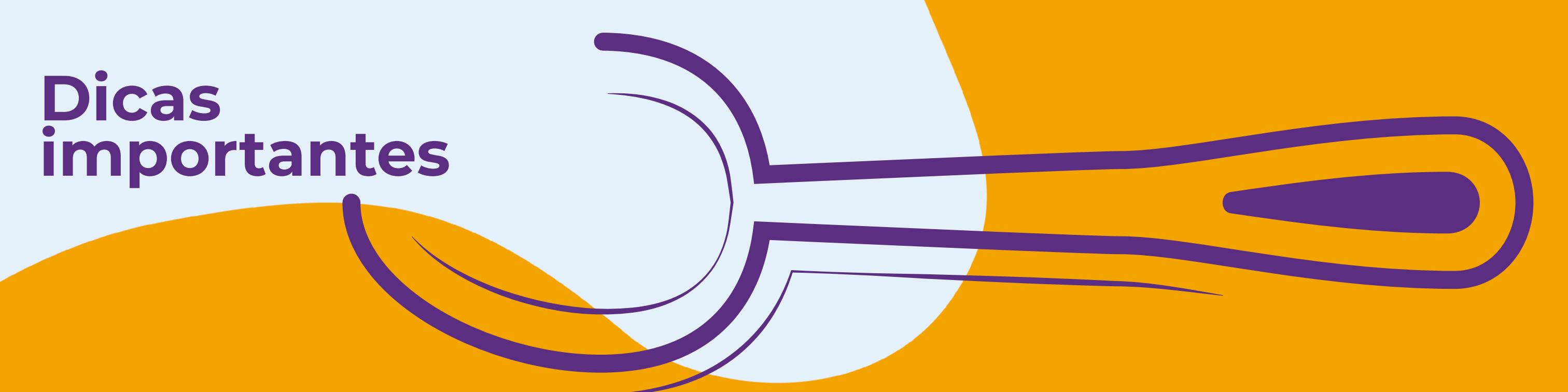
Caso esteja passando por esta situação, é sempre importante conversar e manter o acompanhamento com o seu Pediatra ou Médico de Referência da Stellantis Saúde.

# Fórmulas infantis

Caso haja alguma impossibilidade na amamentação ou casos de dietas inadequadas, as fórmulas infantis podem ser indicados pelo Pediatra e/ou nutricionista. Elas auxiliam nas necessidades Nutricionais da criança e na prevenção de doenças.



# Dicas importantes



- ◆ Antes de preparar as refeições, lave bem as mãos e os alimentos como frutas, verduras, vegetais, legumes e tubérculos.
- ◆ Após a preparação, garanta o armazenamento e conservação adequada dos alimentos.
- ◆ A criança deverá ser acomodada em local adequado para oferecer as refeições e deve-se utilizar talheres e pratos apropriados para a idade.
- ◆ As refeições deverão ser oferecidas sem rigidez de horários, respeitando sempre a vontade da criança.
- ◆ A alimentação complementar deve ser consistente desde o início e oferecida com colher. Comece com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumente a consistência até chegar à alimentação da família.
- ◆ Oferecer à criança diferentes alimentos ao longo do dia. Uma alimentação variada é, também, uma alimentação colorida. O leite de vaca não deve ser introduzido antes dos 12 meses de vida, assim como seus derivados (iogurtes, queijos, creme de leite, leite fermentado e outros).
- ◆ A oferta de carne pode ser iniciada a partir dos 6 meses, sendo recomendada de 50 a 70g/dia. Deve ser picada, amassada com as mãos ou desfiada.
- ◆ Para o preparo das refeições deve-se utilizar quantidade mínima de óleo ou gordura: 1 colher de sobremesa de azeite de oliva ou óleo de soja/canola ou 1 colher de sobremesa de manteiga.
- ◆ O sal não deve ser adicionado às refeições até 2 anos de idade.
- ◆ Estimular a criança doente ou em recuperação da saúde a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.
- ◆ A introdução de ovo na alimentação pode ser realizada a partir dos 06 meses de idade e deve ser sempre consumido cozido, oferecendo clara e gema.

# Receitas para almoço e jantar



## REFEIÇÃO DE FUBÁ, COUVE E CARNE

### INGREDIENTES

- ◆ 2 colheres de sopa de carne de boi moída
- ◆ 1 colher de chá de óleo de soja, canola ou azeite
- ◆ 1/2 dente de alho
- ◆ 1 colher de chá de cebola ralada
- ◆ 3 colheres de sopa de fubá
- ◆ 3 folhas médias de couve picada
- ◆ 1 colher de sopa de tomate picado
- ◆ 2 copos médios de água

### MODO DE FAZER:

Em uma panela refogue a carne, cebola e alho. Depois acrescente a couve e o tomate. O fubá deve ser acrescentado misturado com um pouco de água. Deixe cozinhar, sem parar de mexer. Adicione o óleo e misture a refeição. Amasse com o garfo e ofereça à criança.

## REFEIÇÃO DE CARÁ, QUIABO E FRANGO

### INGREDIENTES

- ◆ 2 colheres de sopa de carne de frango, sem pele, picada
- ◆ 1 colher de chá de óleo de soja, canola ou azeite
- ◆ 1/2 dente de alho
- ◆ 1 colher de chá de cebola ralada
- ◆ 1 cará médio (150g)
- ◆ 1 colher de sopa de quiabo picado
- ◆ 1 colher de sopa de feijão cozido (grão e caldo)
- ◆ 2 copos médios de água

### MODO DE FAZER:

Em uma panela coloque o alho e cebola. Depois acrescente o frango e um pouco de água. Deixe cozinhar até que fique bem macio. Acrescente os outros ingredientes, exceto o feijão e o óleo. Deixe cozinhar até que os ingredientes estejam macios e quase sem água. Coloque no prato e adicione o feijão cozido. Em seguida, adicione o óleo e misture a refeição. Amasse com o garfo e ofereça à criança.

## CREME DE ABÓBORA

### INGREDIENTES

- ◆ 1/4 de abóbora - 400g
- ◆ 1 batata - 100g
- ◆ 4 colheres (sopa) de frango (ou músculo) desfiado (pode usar 4 cubinhos de frango cozido, desfiado e congelado)
- ◆ 1 colher (sobremesa) de tempero caseiro natural.

### MODO DE FAZER:

Descasque e pique a batata e a abóbora (a abóbora pode ser com casca). Coloque em uma panela e cubra com água (aproximadamente 2 copos de água), acrescente 1 colher (sobremesa) do Tempero do Materninho. Deixe cozinhar até ficar bem macio (na pressão são 8 minutinhos). Bata a abóbora e a batata no mixer (use a água do cozimento para formar o creme). Acrescente o frango/músculo desfiado.

**Rendimento:** 4 porções. Pode congelar.

## PURÊ DE INHAME E COUVE

### INGREDIENTES

- ◆ 1 inhame
- ◆ 1 folha de couve

### MODO DE FAZER:

Descasque e pique o inhame. Cozinhe o inhame na água por 25 minutos, acrescente a couve picada bem fininha e deixe cozinhar por mais 2 minutos. Bata o inhame e a couve no processador ou mixer.

**Variações:** 1 tubérculo (batata, batata-doce, inhame, cará, mandioca) + 1 folhoso (couve, espinafre, agrião, acelga etc.)



## REFEIÇÃO DE MANDIOCA, ABOBRINHA E CARNE MOÍDA

### INGREDIENTES

- ◆ 2 colheres de sopa de carne de boi moída
- ◆ 1 colher de chá de óleo de soja, canola ou azeite
- ◆ 1/2 dente de alho
- ◆ 1 colher de chá de cebola ralada
- ◆ 2 pedaços médios de aipim (mandioca) (140g)
- ◆ 1 abobrinha pequena
- ◆ 1 folha de couve picada
- ◆ 2 copos médios de água

### MODO DE FAZER:

Em uma panela, coloque o alho e cebola. Refogue a carne moída em um pouco de água. Deixe cozinhar até que a carne fique quase cozida. Acrescente a abobrinha e o restante da água. Deixe cozinhar até que os ingredientes estejam macios e quase sem água. Acrescente a couve picada em tiras finas. Quando estiver cozida, adicione o aipim (mandioca) cozido. Adicione o óleo e misture a refeição. Amasse com o garfo e ofereça à criança.

## REFEIÇÃO DE ABÓBORA MORANGA, MANDIOCA E CARNE

### INGREDIENTES

- ◆ 2 colheres de sopa de carne de boi moída
- ◆ 1 colher de chá de óleo de soja, canola ou azeite
- ◆ 1/2 dente de alho
- ◆ 1 colher de chá de cebola
- ◆ 1 fatia grande de abóbora moranga (100g)
- ◆ 2 pedaços pequenos de mandioca (100g)
- ◆ 1 colher de sopa de feijão cozido (grão e caldo)
- ◆ 1 colher de chá de pimentão verde picado
- ◆ 2 copos médios de água

### MODO DE FAZER:

Em uma panela coloque o alho e cebola. Refogue a carne moída em um pouco de água. Deixe cozinhar até que a carne fique cozida. Acrescente a abóbora moranga, o pimentão verde e o restante da água. Deixe cozinhar até que os ingredientes estejam macios e quase sem água. Quando estiver cozida, acrescente a mandioca e o feijão cozidos. Adicione o óleo e misture a refeição. Amasse com o garfo e ofereça à criança.

## REFEIÇÃO DE BAROA, CENOURA E FRANGO

### INGREDIENTES

- ◆ 2 colheres de sopa de frango, sem pele e picado
- ◆ 1 colher de chá de óleo de soja, canola ou azeite
- ◆ 1/2 dente de alho
- ◆ 1 colher de chá de cebola
- ◆ 2 baroas médias, picadas
- ◆ 2 colheres de sopa de cenoura, ralada
- ◆ 2 colheres de sopa de espinafre, picada
- ◆ 2 copos médios de água

### MODO DE FAZER:

Em uma panela coloque o alho e cebola. Refogue o frango e acrescente um pouco de água. Deixe cozinhar até que o frango fique cozido. Acrescente a baroa, cenoura e o restante da água. Deixe cozinhar até que os ingredientes estejam macios e quase sem água. Acrescente o espinafre picado fino, quando estiver cozido. Adicione o óleo e misture a refeição. Amasse com o garfo e ofereça à criança.

## REFEIÇÃO DE BATATA, ALMEIRÃO E PEIXE

### INGREDIENTES

- ◆ 1/2 filé médio de peixe, picado
- ◆ 1 colher de chá de óleo de soja, canola ou azeite
- ◆ 1/2 dente de alho
- ◆ 1 colher de chá de cebola
- ◆ 1 batata média, picada
- ◆ 3 folhas médias de almeirão
- ◆ 1 colher de sopa de tomate picado
- ◆ 2 copos médios de água

### MODO DE FAZER:

Em uma panela coloque o alho e cebola. Acrescente os outros ingredientes (menos o peixe) e a água para fazer um molho. Deixe cozinhar até que os ingredientes estejam macios e quase sem água. Em seguida, acrescente o peixe. Adicione o óleo e misture a refeição. Amasse com o garfo e ofereça à criança.

### OBSERVAÇÕES

Prefira os peixes que não têm espinhas. Se não for possível, retire-as com cuidado.

Fonte:  
Manual de Alimentação da Infância à Adolescência - 2018 - Sociedade Brasileira de Pediatria - 4a Edição Revisada e Ampliada.



 [www.stellantissaude.com.br](http://www.stellantissaude.com.br)

  /stellantissaude

  /stellantissaude.pe.pb

 Baixe o aplicativo  
Stellantis Saúde

STELLANTIS  
SAÚDE

 VidaNova