

INTRODUÇÃO

ALIMENTAR

dicas e orientações



EDITORA CONHECIMENTO LIVRE



PROEX
Pró-Reitoria
de Extensão



Mayla Cardoso Fernandes Toffolo
Silvia Fernandes Mauricio
João Victor Monsores Barbosa
Hana Gabriela Severino Araújo
Maria Fernanda Nunes Pinheiro Barbosa
Maria Julia Cupertino Sarmiento
Maíra de Oliveira Peixoto
Wallisson Policarpo Maia

Introdução alimentar: dicas e orientações

1ª ed.

Piracanjuba-GO
Editora Conhecimento Livre
Piracanjuba-GO

1ª ed.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

T653I Toffolo, Mayla Cardoso Fernandes
Introdução alimentar: dicas e orientações

/ Mayla Cardoso Fernandes Toffolo. Silvia Fernandes Mauricio. João Victor Monsores Barbosa. Hana Gabriela Severino Araújo. Maria Fernanda Nunes Pinheiro Barbosa. Maria Julia Cupertino Sarmiento. Máira de Oliveira Peixoto. Wallisson Policarpo Maia. – Piracanjuba-GO

Editora Conhecimento Livre, 2023

33 f.: il

DOI: 10.37423/2023.edcl756

ISBN: 978-65-5367-316-8

Modo de acesso: World Wide Web

Incluir Bibliografia

1. introdução-alimentar 2. alimentação-infantil 3. pediatria I. Toffolo, Mayla Cardoso Fernandes II. Mauricio, Silvia Fernandes III. Barbosa, João Victor Monsores IV. Araújo, Hana Gabriela Severino V. Barbosa, Maria Fernanda Nunes Pinheiro VI. Sarmiento, Maria Julia Cupertino VII. Peixoto, Máira de Oliveira VIII. Maia, Wallisson Policarpo IX. Título CDU: 613

<https://doi.org/10.37423/2023.edcl756>

O conteúdo dos artigos e sua correção ortográfica são de responsabilidade exclusiva dos seus respectivos autores.

EDITORIA CONHECIMENTO LIVRE

Corpo Editorial

MSc Edson Ribeiro de Britto de Almeida Junior

MSc Humberto Costa

MSc Thays Merçon

MSc Adalberto Zorzo

MSc Taiane Aparecida Ribeiro Nepomoceno

PHD Willian Douglas Guilherme

MSc Andrea Carla Agnes e Silva Pinto

MSc Walmir Fernandes Pereira

MSc Edisio Alves de Aguiar Junior

MSc Rodrigo Sanchotene Silva

MSc Wesley Pacheco Calixto

MSc Adriano Pereira da Silva

MSc Frederico Celestino Barbosa

MSc Guilherme Fernando Ribeiro

MSc. Plínio Ferreira Pires

MSc Fabricio Vieira Cavalcante

PHD Marcus Fernando da Silva Praxedes

MSc Simone Buchignani Maigret

Dr. Adilson Tadeu Basquerote

Dra. Thays Zigante Furlan

MSc Camila Concato

PHD Miguel Adriano Inácio

MSc Anelisa Mota Gregoleti

PHD Jesus Rodrigues Lemos

MSc Gabriela Cristina Borborema Bozzo

MSc Karine Moreira Gomes Sales

Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares

MSc Pedro Panhoca da Silva

MSc Helton Rangel Coutinho Junior

MSc Carlos Augusto Zilli

MSc Euvaldo de Sousa Costa Junior

Dra. Suely Lopes de Azevedo

MSc Francisco Odecio Sales

MSc Ezequiel Martins Ferreira

MSc Eliane Avelina de Azevedo Sampaio



10.37423/2023.edcl756



Apresentação

Este ebook foi elaborado como parte das atividades do projeto de extensão "Grupo de Estudos em Saúde da Mulher, Criança e Adolescente - GENMUCA", desenvolvido por professores e estudantes da Escola de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP).

Sabemos que a introdução alimentar é uma fase repleta de descobertas tanto para você quanto para o seu bebê. No entanto, entendemos que pode ser um momento de dúvidas e preocupações sobre como oferecer os alimentos corretos, garantir uma nutrição adequada e estabelecer hábitos alimentares saudáveis desde cedo.

Por esse motivo, criamos o ebook "Introdução Alimentar: Dicas e Orientações", com o objetivo de fornecer informações confiáveis, baseadas nas últimas diretrizes e melhores práticas em nutrição infantil, que ajudarão você a passar com tranquilidade por essa fase importante.

Este guia foi cuidadosamente elaborado para fornecer as informações e orientações necessárias para uma introdução alimentar bem-sucedida. Mas não se esqueça de que nada substitui uma avaliação clínica e individualizada do bebê pelo pediatra e pelo nutricionista.

Boa leitura!

Equipe



Profa. Dra. Mayla Cardoso Fernandes Toffolo, Professora ENUT/DENCS/UFOP, Nutricionista e mestre em Saúde e Nutrição pela UFOP. Doutora em Saúde pela UFJF e Especialista em Nutrição Materno Infantil. Coordenadora do GENMUCA.



Profa. Dra. Sílvia Fernandes Maurício, Professora ENUT/DENCS/UFOP, Nutricionista, mestre e doutora em Cirurgia pela UFMG e Vice coordenadora do GENMUCA.

Alunos participantes do projeto, envolvidos com o Ebook:



João Monsores



Hana Araujo



Maria Fernanda
Barbosa



Maria Júlia
Cupertino



Maíra Peixoto



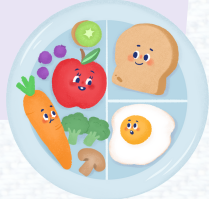
Wallisson Policarpo

NESSE E-BOOK VOCÊ IRÁ ENCONTRAR:

- 1** Qual a importância de uma boa introdução alimentar? **5**
- 2** Porque não usar chupetas ou mamadeiras? **8**
- 3** O que você não deve fazer na introdução alimentar. **9**
- 4** O que precisa ter no pratinho do bebê? **11**
- 5** Como temperar a comida do bebê? **15**
- 6** Como adoçar as receitas sem açúcar? **16**
- 7** Sugestão de cardápio **17**
- 8** Dicas Finais **26**
- 9** Referências **27**

Qual a importância de uma boa introdução alimentar?

A introdução alimentar é um marco importante no desenvolvimento do bebê, pois a partir dos 6 meses de idade, o leite materno sozinho não é mais suficiente para suprir todas as necessidades nutricionais do bebê.

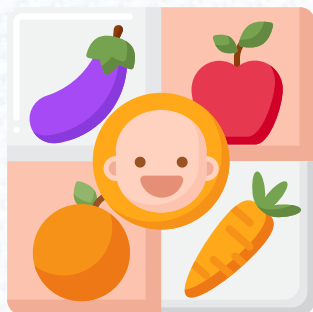


Uma boa introdução alimentar é essencial para garantir um crescimento e desenvolvimento saudável, além de contribuir para a formação de hábitos alimentares adequados ao longo da vida. Isso porque, durante essa fase, o bebê está desenvolvendo sua capacidade de mastigar e engolir alimentos sólidos, além de estar experimentando novos sabores e texturas e seu paladar está sendo moldado pelas escolhas alimentares dos pais ou cuidadores.



Portanto, é importante que a introdução alimentar seja realizada de forma adequada e que os alimentos oferecidos sejam variados e saudáveis. É importante que os pais ou cuidadores tenham paciência e não desistam de oferecer um alimento só porque o bebê não gostou na primeira vez, já que podem ser necessárias várias tentativas para que o bebê aceite um novo alimento.

Além disso, é fundamental que os pais ou cuidadores sejam um modelo de comportamento alimentar saudável, já que as crianças tendem a imitar o comportamento alimentar dos adultos. Oferecer alimentos variados e saudáveis, evitar o uso de alimentos industrializados e açúcar em excesso, e sentar à mesa para fazer as refeições em família são algumas das práticas que podem ajudar a formar hábitos alimentares saudáveis desde cedo.



Os dois primeiros anos de vida são super importantes para o desenvolvimento e crescimento da criança.

Além de aumentar a estatura, ela está aprendendo muitas coisas novas. Aumentam suas habilidades e agilidade e, além disso, acontecem importantes modificações na sua relação com o ambiente e com as pessoas ao seu redor.

Por isso é fundamental que a alimentação do bebê seja adequada às suas necessidades nutricionais, levando em consideração sua idade, peso e estatura.

Uma boa introdução alimentar também pode ajudar a prevenir o desenvolvimento de alergias alimentares, uma vez que a exposição precoce a uma variedade de alimentos pode ajudar a desenvolver a tolerância a esses alimentos.

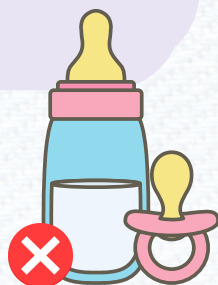
Portanto, é importante que os pais ou cuidadores estejam bem informados sobre os cuidados necessários para a introdução alimentar e busquem orientação de um profissional de saúde qualificado, como um pediatra ou nutricionista, para garantir que essa fase seja realizada da maneira correta e saudável.



Porque não usar chupetas ou mamadeiras?

A maneira que a criança suga o peito é diferente do jeito que ela suga a mamadeira, e isso pode confundi-la, pois sugar a mamadeira é mais fácil, não tem muito esforço. Por isso, quando ela for sugar no peito, o leite pode não sair de forma fácil, fazendo com que a criança desista por frustração e recuse o peito.

Além disso também pode acontecer:



- Alterar a habilidade de regular o apetite
- Ganho de peso excessivo
- A posição e movimentação da língua podem atrapalhar o movimento de deglutição, mastigação e fala
- A mamadeira pode ser uma fonte contaminação de vírus e bactérias
- Mal alinhamento dos dentes

O que você **NÃO** deve fazer na Introdução Alimentar

1 Não inicie a introdução alimentar antes dos 6 meses de idade do seu bebê

2 Não deixe seu bebê sem mamar para que ele coma mais

É importante destacar que os alimentos oferecidos a partir dos 6 meses complementarão o leite e não o substituirão. O leite materno continuará sendo o principal alimento da criança!



3 Não se apegue à quantidade ingerida

4 Não ignore os sinais de saciedade do seu filho

É muito importante respeitar o apetite da criança e os intervalos entre as refeições.



5 Não forçar a aceitação daquele alimento e oferecer em outras ocasiões

Estudos revelam que o mesmo alimento deve ser oferecido de 10 a 15 vezes, de forma alternada, para a criança acostumar com o sabor.



6

Não ligue a televisão ou celular com a intenção de distrair o bebê fazendo com que ele coma mais



7

Não ofereça sucos antes dos 12 meses. Açúcar, mel e melado não devem ser oferecidos antes dos 24 meses

Após os 24 meses, açúcar e produtos adoçados não devem fazer parte da rotina alimentar da criança e sim oferecidos de forma esporádica.



8

Não oferecer: alimentos ultraprocessados, doces, frituras e que possuem risco de engasgo (uva, tomate cereja, pipoca amendoim)

Alimentos ultraprocessados: biscoito recheado, iogurtes, macarrão instantâneo, nuggets, salgadinhos de pacote, entre outros



10

Não ofereça sempre a mesma comida. É muito importante uma comida saudável e variada.



11

Não compare seu bebê com outros bebês



12

Não se preocupe com a melhor colher, prato ou copo. Use talheres de acordo com o tamanho da boca do bebê



O que precisa ter no pratinho do bebê?

CARBOIDRATO:

Arroz; Batata doce; Batata inglesa; Inhame; Mandioca; Angu; Macarrão



Os carboidratos são uma das principais fontes de energia para o organismo. Eles fornecem glicose, que é utilizada pelas células como combustível para realizar suas funções. Nos bebês, que estão em rápido crescimento e desenvolvimento, os carboidratos desempenham um papel crucial no fornecimento de energia para sustentar esse processo.

LEGUMINOSAS:

Feijão (branco, carioca, preto); Ervilha; Lentilha; Grão de bico



As leguminosas desempenham um papel importante na alimentação do bebê, pois são alimentos altamente nutritivos e ricos em proteínas vegetais, fibras, vitaminas e minerais essenciais para o crescimento saudável e desenvolvimento adequado.

PROTEÍNA ANIMAL:

Carne bovina e suína; Carne de frango;
Peixes; Ovos



Os alimentos fontes de proteína animal são uma excelente fonte de proteínas completas, que contêm todos os aminoácidos essenciais necessários para o crescimento e desenvolvimento adequados do bebê. É recomendado escolher cortes magros de carne, evitar o consumo excessivo de gorduras saturadas e processadas e optar por métodos de preparo saudáveis, como grelhados, assados ou cozidos no vapor. Mas caso a família opte em não introduzir esses alimentos devido a princípios pessoais, é possível fazer a substituição deles, desde que seja bem orientado pelo nutricionista.

LEGUMES

Abóbora; Abobrinha; Beterraba; Berinjela;
Cenoura; Chuchu...



Os legumes são uma excelente fonte de uma variedade de vitaminas e minerais essenciais, como vitamina A, vitamina C, vitamina K, ácido fólico, potássio e cálcio. Esses nutrientes são importantes para o desenvolvimento do sistema imunológico, a saúde óssea, a formação de células sanguíneas e o bom funcionamento do organismo como um todo.

Também é importante destacar que os legumes são ricos em fibras dietéticas, que auxiliam no funcionamento adequado do sistema digestivo do bebê, promovendo a saúde intestinal e prevenindo problemas como constipação. As fibras também contribuem para a sensação de saciedade, ajudando a regular o apetite do bebê.

Além disso, oferecerem uma ampla variedade de sabores e texturas ajudando a desenvolver o paladar do bebê. Ao expor o bebê a diferentes legumes e verduras, você está ajudando a criar uma base para que ele aceite e aprecie uma variedade maior de alimentos no futuro.

FOLHOSOS

.....

Brócolis; Espinafre; Couve; Couve-flor; Alface;
Agrião...



As verduras folhosas também são importantes fontes de fibras, vitaminas e minerais, em especial o ferro, cálcio e vitamina K. Elas apresentam uma textura macia e suave, o que as torna adequadas para a introdução alimentar do bebê. Elas podem ser cozidas e amassadas, tornando-as fáceis de mastigar e digerir.

Exemplo de pratinho:

Proteína animal:
Frango



Verdura:
Brócolis
Legume:
Cenoura

Carboidrato:
Arroz

Leguminosa:
Feijão

Coloque separadamente os alimentos no prato para aprendizado de novos sabores, texturas, cheiros e consistências!

Durante a introdução alimentar não se deve introduzir sal na comida da criança. Mas, não é porque não usaremos sal que a comida deverá ser sem sabor, certo? Existem outras formas de temperar a refeição e deixá-la saborosa!

Para isso, use temperos naturais para a preparação das refeições do bebê:

- ✓ **Temperos:** Salsinha, cebolinha, manjeriço, alecrim, alho, cebola, ervas finas desidratadas, alho poró, orégano, coentro, tomilho.

Antes de 1 ano nada de sal!

- ✓ **Azeite:** Você pode utilizar o azeite virgem para refogar a comida do bebê, e ao final da montagem do prato, utilize 1 colher de sopa de azeite extra virgem. Isso ajudará no funcionamento intestinal do seu bebê.



Como adoçar as receitas sem açúcar para o bebê?

O açúcar não deve ser oferecido ao bebê antes dos 2 anos de idade. E mesmo depois o seu consumo deve ser moderado!

Por isso trouxemos algumas opções saudáveis para adoçar as receitas:

BANANA MADURA

Apenas amasse
e junte na
receita



PURÊ DE MAÇÃ

Cozinhe a maçã
no microondas
ou no vapor e
amasse!



AMEIXA SECA

Deixe de molho
na água por uns
20 minutos em
média, bata no
liquidificador e
use para adoçar



GELÉIA DE MANGA

Coloque a manga
palmer no fogo
brando e misture
até se desmanchar,
espere esfriar para
usar



↳ Para bebês de 6 meses:

Café da manhã:

Leite materno em livre demanda ou na impossibilidade, fórmula infantil para idade. Aqui nada muda.



Lanche da manhã:

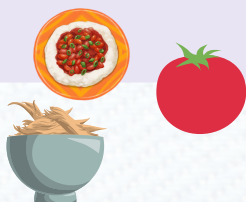
1 fruta. Por exemplo: Banana
Observe na imagem as diferentes formas de oferecer a banana para o seu bebê.



Almoço:

Todos os grupos de alimentos!

Exemplo: Purê de batata inglesa, feijão, frango desfiado, quiabo e tomate



Lanche da tarde

Oferecer outra fruta, diferente da já ofertada de manhã. Exemplo: Mamão



Jantar:

Leite materno em livre demanda ou na impossibilidade, fórmula infantil para idade.

Ceia:

Leite materno em livre demanda ou na impossibilidade, fórmula infantil para idade.



↳ Sugestão de cardápio para bebês de 7 a 8 meses:

Café da manhã:

Leite materno em livre demanda ou na impossibilidade, fórmula infantil para idade. Aqui nada muda.



Lanche da manhã:

1 fruta.

Por exemplo: Manga



Almoço:

Todos os grupos de alimentos!

Exemplo: Arroz, lentilha, filé de peixe grelhado, espinafre cozido, salada de cenoura e beterraba ralada.



Lanche da tarde:

Outra fruta diferente da ofertada de manhã. Por exemplo: 1 Maçã



Dica: Para um melhor funcionamento do intestino, se ofertar uma fruta laxante de manhã, oferte um tipo de fruta constipante no lanche da tarde.

Frutas laxantes

(que soltam o intestino):

mamão, manga, abacate,
ameixa, laranja, morango, caqui,
melão, melancia, kiwi, uva,
mexerica



Frutas constipantes

(que predem o intestino):

banana, maçã, pera, goiaba,
pêssego

Jantar:

Refogado de carne moída com chuchu e abóbora, batata doce no vapor, tomate cereja



Ceia:

Leite materno em livre demanda ou na impossibilidade, fórmula infantil para idade.

↳ Sugestão de cardápio para bebês de 9 a 12 meses:

Café da manhã:

Leite materno em livre demanda ou na impossibilidade, fórmula infantil para idade. Aqui nada muda.



Lanche da manhã:

1 fruta + complemento

Por exemplo: Abacate + Farelo de aveia



*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.

Almoço:

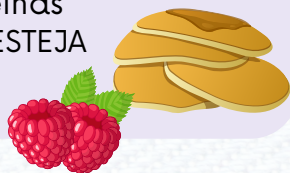
Todos os grupos de alimentos!

Exemplo: Arroz, Feijão preto, Repolho roxo, Abobrinha, Fígado de frango

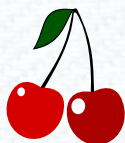


Lanche da tarde:

Panqueca, banana e frutas vermelhas
(IMPORTANTE QUE A FRUTA ESTEJA
SEMPRE PRESENTE)



Receita da Panqueca:



1 ovo
1 colher cheia de farelo de aveia
1/2 banana amassada
1 pitada de fermento em pó



misture bem e leve para frigideira untada até que
doure os dois lados

Jantar:

Inhame, Grão de bico, Abóbora, Chuchu, Couve-
flor, carne cozida



Ceia:

Leite materno em livre demanda ou na
impossibilidade, fórmula infantil para idade.

↪ Sugestão de cardápio a partir de 12 meses:

Café da manhã:

- Fruta e leite materno/ou leite de vaca integral OU
- Cereal (pães caseiros, Muffin, aveia, cuscuz de milho) e leite materno/leite de vaca integral
- Raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata-doce, inhame) e leite materno/leite de vaca integral



Lanche da manhã:

Fruta + leite materno/ou leite de vaca integral



Receita do Muffin de maçã

- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 banana madura e bem amassada
- 1 maçã (ralada)
- 1 xícara de cenoura bem ralada
- 1/3 xícara (80g) purê de maçã (cozinhe sem casca e amasse BEM)
- 1/2 xícara de leite de vaca integral
- 2 ovos (batidos com o garfo)
- 1 1/2 xícaras de farinha de aveia
- 1/2 xícara de amêndoas trituradas
- 1 colher de chá de canela
- 1/2 colher de chá de gengibre em pó
- 1 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de nozes picadas (opcional)

Misture bem todos os ingredientes (colocando por último o bicarbonato de sódio, preencha forminhas de muffin com a mistura e polvilhe as nozes picada (opcional). Coloque em forno pré-aquecido por aproximadamente 35 minutos. Rende 16 bolinhos.



Almoço:

Todos os grupos de alimentos!

Exemplo: Arroz integral com brócolis, feijão, filé de frango grelhado, repolho com tomate e pepino picadinho.



Lanche da tarde:

Salada de frutas amarelas (mamão, goiaba e laranja) + iogurte natural caseiro



Receita do iogurte:

1 litro de leite

1 potinho de iogurte natural.

Ferver o leite e deixar esfriar até ficar morno (conseguir colocar o dedo). Misturar o iogurte e manter a mistura por 10 horas em local abafado (exemplo: dentro do forno desligado), tampada com um pano ou plástico filme.

Guardar em potinhos de vidro para melhor textura e firmeza do iogurte.



O leite de vaca e seus derivados, pode ser introduzido na alimentação da criança a partir de 1 ano de idade. Mas cada bebê tem suas especificidades e necessidades, por isso sempre é muito importante consultar o Nutricionista ou Pediatra.

Jantar:

Macarrão com ervilha e legumes, carne cozida desfiada e couve picadinha cozida.



Ceia:

Leite materno em livre demanda ou na impossibilidade, fórmula infantil para idade.

Atenção!

O leite materno segue em livre demanda! A Organização Mundial de Saúde recomenda a continuação do aleitamento materno até pelo menos os dois anos de idade, juntamente com a introdução gradual de alimentos adequados para a idade e o desenvolvimento do bebê.



Lembre-se: o Nutricionista pode fornecer orientações específicas sobre a introdução de novos alimentos e outras recomendações alimentares com base nas necessidades individuais do seu bebê!

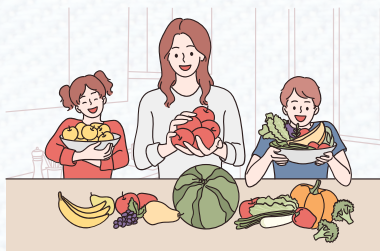


Não esqueça da água!!



Após 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. Mas levando-se em consideração a quantidade de água presente no leite materno/fórmula, recomenda-se oferecer pelo menos 100 ml de água por dia.

Após completar 12 meses, a criança está pronta para consumir a mesma "alimentação da família". No entanto, é importante avaliar a alimentação de todos os membros da família, pois a criança aprende por meio do exemplo. Ela observa os pais e os irmãos enquanto comem e tende a imitá-los. Isso acontece porque a criança deseja fazer parte do grupo em que está inserida. Portanto, é fundamental ser um exemplo positivo para o seu filho, adotando uma alimentação saudável.



MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras. 13 maio 2021. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br>. Acesso em: 10 jan. 2023.

MATOS, R.; SANTOS, A. Introdução Alimentar para bebês. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br>. Acesso em: 11 jan. 2023.



GENMUCA

INTRODUÇÃO

ALIMENTAR

dicas e orientações



conhecimentolivre.org/home



contato@conhecimentolivre.org



[editoraconhecimentolivre](https://www.instagram.com/editoraconhecimentolivre)



EDITORA CONHECIMENTO LIVRE



PROEX
Pró-Reitoria
de Extensão

