



# Alimentação Infantil



DE 0 A 2 ANOS



PROGRAMA  
**Meu Bebê**

Cuida *Bem*

**Unimed**   
Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS

[www.unimedvtrp.com.br/cuidabem](http://www.unimedvtrp.com.br/cuidabem)



# Alimentação nos primeiros seis meses de vida

**Até os seis meses de vida o bebê deve receber, somente leite materno\*, sem chás, água, sucos, outros leites ou qualquer outro tipo de alimento líquido ou sólido.**

**O leite materno é um alimento completo: possui todos os nutrientes que seu bebê necessita para crescer forte e saudável.**

- Diminui o risco de: alergias, hipertensão, colesterol alto, diabetes e obesidade infantil. Evita diarreia e infecções;
- Promove a nutrição adequada da criança, causa efeito positivo na inteligência, melhora o desenvolvimento da cavidade bucal, protege a mãe contra o câncer de mama;
- É o melhor alimento para o bebê e de menor custo financeiro.

*\*Exceto nas situações em que há restrições do aleitamento materno*

# Alimentação dos seis meses aos dois anos de idade

**A introdução adequada dos alimentos complementares nessa fase auxilia na prevenção de doenças como desnutrição, anemia, obesidade, pressão alta, diabetes, entre outras.**

- Após os 6 meses é o início da alimentação complementar (mantendo o leite materno como principal fonte de nutrição), a criança deve receber três refeições ao dia (duas papas de fruta e uma papa salgada/comida de panela). Após completar 7 meses de vida, respeitando-se a evolução da criança, a segunda papa salgada/comida de panela pode ser introduzida (arroz, feijão, carne, legumes e verduras);
- Entre os 6 e 12 meses de vida, a criança deve se adaptar aos novos alimentos, cujos sabores, texturas e consistências são muito diferentes do leite materno;
- Com 12 meses a criança já deve receber, no mínimo, cinco refeições ao dia;
- Nos primeiros dias da introdução dos alimentos, não é preciso se preocupar com a quantidade de comida ingerida, o mais importante é proporcionar introdução lenta e gradual dos alimentos para que a criança se acostume aos poucos.



## Esquema alimentar para crianças de seis meses até dois anos de idade que estão em aleitamento materno

AO COMPLETAR 6 MESES	AO COMPLETAR 7 MESES	AO COMPLETAR 12 MESES ATÉ OS 24 MESES
Leite materno à demanda	Leite materno à demanda	Leite materno à demanda
Lanche da manhã - Fruta <sup>1</sup> (raspada/amassada) + Refeição almoço <sup>2</sup> (amassada) + Lanche da tarde - Fruta <sup>1</sup> (raspada/amassada)	Lanche da manhã - Fruta <sup>1</sup> (raspada/amassada) + Refeição almoço <sup>2</sup> (amassada/em pedaços pequenos e bem cozidos) + Lanche da tarde - Fruta <sup>1</sup> (raspada/amassada/em pedaços bem pequenos) + Refeição jantar <sup>2</sup> (amassada/em pedaços pequenos e bem cozidos)	Café da manhã - Fruta ou Cereal ou Tubérculo + Lanche da manhã - Fruta <sup>1</sup> (em pedaços) + Refeição da família <sup>2</sup> (almoço) + Lanche da tarde - Fruta <sup>1</sup> (em pedaços) + Refeição da família <sup>2</sup> (jantar)

<sup>1</sup> Recomenda-se que a fruta seja oferecida *in natura*, ao invés de sucos que possuem baixa densidade energética.

<sup>2</sup> A refeição deve conter um alimento de cada grupo (cereais ou tubérculos + leguminosas + legumes ou verduras + carne ou ovos).

### Grupo dos alimentos que devem compor as refeições das crianças

 <b>Cereais, raízes e tubérculos</b>	 <b>Legumes, verduras e frutas</b>	 <b>Carnes e ovos</b>	 <b>Feijões, leguminosas</b>
Arroz, aipim/mandioca/macaxeira, milho, batata, batata-doce, cará, inhame, fubá, etc.	Folhas verdes (espinacafre, alface, rúcula, couve), beterraba, cenoura, abobrinha, abóbora, tomate, repolho, acelga, laranja, banana, abacate, mamão, melancia, manga, limão, maçã, dentre outros.	Frango, gado, peixe, porco, vísceras (miúdos) e ovos.	Feijão, lentilha, ervilha, soja, grão-de-bico, etc.



# Consistência e composição

- Deve-se procurar variar ao máximo a alimentação para que a criança receba todos os nutrientes de que necessita, contribuindo com a formação dos hábitos alimentares, evitando a monotonia alimentar;
- No início os alimentos devem ser amassados com o garfo, nunca liquidificados ou peneirados. Os alimentos devem apresentar consistência de papas ou purês, pois apresentam maior densidade energética;
- Aos 6 meses de vida as crianças precisam receber alimentos bem amassados;
- Aos 8 meses as crianças aceitam alimentos picados ou em pedaços pequenos;
- Aos 12 meses a criança já está apta a comer alimentos na consistência de adultos
- As crianças amamentadas desenvolvem o autocontrole de saciedade. Algumas crianças aceitarão volumes maiores ou menores por refeição, sendo importante observar e respeitar os sinais de fome e saciedade da criança.

## Idade, textura e quantidade aproximada recomendada

IDADE	TEXTURA	QUANTIDADE
A partir de 6 meses	Alimentos amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar a quantidade conforme aceitação
A partir dos 7 meses	Alimentos amassados	$\frac{2}{3}$ de uma xícara ou tigela de 250 ml
9 a 11 meses	Alimentos cortados ou levemente amassados	$\frac{3}{4}$ de uma xícara ou tigela de 250 ml
12 a 24 meses	Alimentos cortados	1 xícara ou tigela de 250 ml

## Importante

- Estimular o consumo de alimentação caseira, da família, priorizando os alimentos regionais;
- Introduzir a carne nas refeições, desde os seis meses de idade;
- Alimentos devem ser pouco temperados ou salgados.





# Higienização

- A água utilizada no preparo das papinhas deve ser tratada, fervida ou filtrada;
- As mãos devem ser lavadas em água corrente e sabão antes de preparar e oferecer a alimentação para a criança;
- Os alimentos contidos nas papas devem ser bem cozidos.
- Para higienizar as hortaliças, frutas e legumes, é necessário:
- Selecionar, retirando as folhas e ou partes deterioradas;
- Lavar em água corrente vegetais folhosos (alface, rúcula, agrião, etc.) folha a folha e frutas e legumes um a um;
- Colocar de molho por 10 minutos em solução clorada, utilizando produto adequado para este fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de 1 colher de sopa para 1 litro de água. Lavar novamente em água corrente.

## Utensílios e materiais



### Utensílios permitidos:

- Colher de alumínio, inox, silicone ou ferro – para mexer a papinha no fogo;
- Panelas: Inox, ferro, cerâmica, sem revestimento anti-aderecentes pois podem soltar do utensílio contaminando o alimento;
- Para congelar as papinhas preferir potes de vidro com tampa plástica; identifique com uma etiqueta a composição da papinha e prazo de validade para ela;
- Pratinhos, colherinhas e copinhos: preferir os sem desenhos pois a tinta utilizada na pintura pode ser tóxica;
- Todos os plásticos utilizados devem ser livres de Bisfenol-A. Essa é uma substância liberada por alguns tipos de plástico quando este é submetido à temperaturas altas ou baixas;
- Tábua de corte: preferir as de vidro. Uma para o corte de vegetais e outra para o corte das carnes.

### Utensílios proibidos:

- Colheres de pau, tábuas de madeira ou plástico, panelas anti-aderecentes e de alumínio, esponja de aço para lavar os utensílios.



## DICAS:

- Troque a esponja de lavar louças a cada 15 dias;
- Esterilize os utensílios: pratinhos, colheres, copos, mamadeiras, chupetas fervendo-os por cinco minutos;
- Utilize detergente neutro para a higienização dos utensílios;
- Sempre armazene os alimentos no congelador ou na geladeira em recipientes tampados;
- A geladeira deve ser limpa toda a semana e o congelador/freezer limpo a cada 15 dias;
- Para o descongelamento, utilize o micro-ondas ou descongele a papinha na geladeira, nunca fora da geladeira;
- Para levar a papinha em viagens, procure utilizar bolsa térmica. O prazo de validade dessa papinha é de 4 horas.

## Alimentos não indicados para crianças

- Açúcar, enlatados, refrigerantes, balas, salgadinhos, biscoitos recheados e outros alimentos com grandes quantidades de açúcar, gordura e corantes devem ser evitados especialmente nos primeiros anos de vida;
- Os sucos artificiais não devem ser oferecidos pelo fato de não oferecerem nada além de açúcar, essências e corantes artificiais, que são extremamente prejudiciais à saúde e podem causar alergias;
- O consumo de mel deve ser evitado no primeiro ano de vida. Apesar de suas excelentes propriedades medicinais e de seu valor calórico, o mel pode estar contaminado por Clostridium Botulinum, podendo causar toxi-infecção alimentar;
- Alimentos em conserva, como palmito e picles, embutidos como salsichas, salames, presuntos e patês;
- Amendoim e frutos do mar pelo potencial alergênico;
- Sal.



**Em caso de dúvidas, entre em contato conosco,  
em horário comercial, através do contato:**

**(51) 99521-7414**

