

# A IMPORTÂNCIA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR EM CRIANÇAS DE 06 A 12 MESES



Cartilha de orientação aos pais



S676i Soares, Larissa Liberato

A importância da introdução alimentar em crianças de 06 a 12 meses: cartilha de orientação aos pais / Larissa Liberato Soares, Maria Eduarda Lima Teixeira, Heloiza Jatobá Bezerra, João Lucas Azevedo Luz Leite, Verônica Duarte Lima, Guilherme Marques de Melo Silva — São Luís: Faculdade Edufor, 2024.

18 f. : il.

Prática de extensão (MEDICINA) — Faculdade Edufor - São Luís, 2024.

Orientador(a): Prof. Gabriel Nava Lima

1. Introdução alimentar. 2. Métodos. 3. Higiene dos alimentos. I. Título.

FACULDADE EDUFOR SÃO LUÍS

CDU 613.2-053.2





**DISCIPLINA**

**PROJETO DE EXTENSÃO**

**PROFESSOR**

**DR. GABRIEL NAVA**

**ALUNOS**

**LARISSA LIBERATO SOARES**

**MARIA EDUARDA TEIXEIRA**

**JOÃO LUCAS AZEVEDO**

**VERÔNICA DUARTE**

**GUILHERME MELO**

**HELOIZA JATOBÁ**





## **CARTILHA SOBRE A IMPORTÂNCIA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR EM CRIANÇAS DE 06 A 12 MESES.**

Esta cartilha foi desenvolvida por acadêmicos do Curso de medicina da faculdade edufor. Nele contém orientações e informações importantes para o melhor desenvolvimento durante a fase introdução alimentar.



# SUMÁRIO

<b>1. Alimentação dos 6 meses aos 12 meses de idade.....</b>	<b>6</b>
<b>2. Aleitamento em conciliação a introdução alimentar .....</b>	<b>9</b>
<b>3. Métodos para iniciar a introdução alimentar .....</b>	<b>11</b>
<b>4. Alimentos para iniciar a introdução alimentar .....</b>	<b>14</b>
4.1 Quais alimentos não devo oferecer para o meu filho?	
4.2 Higiene dos alimentos	





**ALIMENTAÇÃO DOS 6  
MESES AOS 12 MESES DE  
IDADE**



# ANOTAÇÕES

A series of 20 horizontal blue lines for writing notes, each line starting and ending with a small arrowhead pointing outwards.

## A partir de agora você irá passa a entender qual a importância da introdução alimentar pada o desenvolvimento do seu bebê.

- ▶ A iniciação da complementação alimentar aos 6 meses contribui para o aumento adequado de vitaminas e minerais. Isso não significa que o aleitamento materno deve parar.
- ▶ A fase dos 6 meses é muito importante para a formação dos hábitos alimentares saudáveis, pois é nessa fase onde seu bebê começa a conhecer e identificar uma infinidade de sabores que acompanharam pelo resto da sua vida.
- ▶ Os alimentos devem ser introduzidos de forma lenta e gradual.
- ▶ Há crianças que se adaptam facilmente a essa nova etapa e aceitam bem os novos alimentos. Outras precisam de mais tempo, o que não deve ser motivo de ansiedade e angústia para as mães.
- ▶ É normal que a criança rejeite as primeiras ofertas dos alimentos, pois tudo é novo: a colher, as formas dos alimentos e os sabores.
  - ↳ Quando seu bebê rejeita o alimento, pode ser chamado de reflexo de GAG, se trata de um mecanismo natural para assegurar que objetos estranhos não passem pela garganta.





# **ALEITAMENTO EM COMUNICAÇÃO COM A INTRODUÇÃO ALIMENTAR**



# ANOTAÇÕES

A series of 20 horizontal blue lines for writing, each line starting and ending with a small blue arrowhead pointing outwards.

# INTRODUÇÃO ALIMENTAR É A FASE EM QUE OUTROS ALIMENTOS SÃO INTRODUZIDOS NA DIETA DOS BEBÊS PARA COMPLEMENTAR O ALEITAMENTO MATERNO.

▶ A recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde é que a criança seja amamentada já na primeira hora de vida e por 2 anos ou mais em caso de livre demanda.

▶ Nos primeiros 6 meses, a recomendação é que ela receba somente leite materno. Quando isso ocorre, dizemos que a criança está em amamentação exclusiva. Nenhum outro tipo de alimento necessita ser dado ao bebê enquanto estiver em amamentação exclusiva: nem líquidos, como água, água de coco, chá, suco ou outros leites.

▶ Vale ressaltar que mesmo depois da introdução alimentar o bebê deve continuar tomando fórmula ou leite materno, pois ainda é o único alimento que garante todos os nutrientes necessários para seu desenvolvimento. Mas em relação a fórmula, o recomendado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) é que o uso deve ocorrer até os 12 meses, diferente do aleitamento materno.





# MÉTODOS PARA INICIAR A INTRODUÇÃO ALIMENTAR



# ANOTAÇÕES

A series of 20 horizontal blue lines for writing notes, each line starting and ending with a small arrowhead pointing outwards.

# DIFERENTES MÉTODOS DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR NA PRÁTICA CLÍNICA DO NUTRICIONISTA: TRADICIONAL, BLW E PARTICIPATIVA.

▶ O Método BLW é uma abordagem alternativa ao método tradicional, pela oferta de alimentos complementares em pedaços maiores, na forma de tiras ou bastões para o bebê experimentar e descobrir texturas e sabores com as próprias mãos.

## ORIENTAÇÕES PARA MÉTODO BLW

- Continuar com o leite materno ou a fórmula infantil;
- Posicionar a criança sempre sentada para alimentar-se;
- Permitir que o lactente se suje e interaja durante as refeições;
- Oferecer variedade de alimentos, evitando a monotonia;
- Dar o tempo necessário para a refeição sem pressionar, respeitando o limite da criança;
- Os alimentos devem ser introduzida de forma natural, crua ou cozida, evitando os amassados e purês;
- Incluir o bebê na refeição da família, estimulando o consumo do mesmo alimento desde a introdução alimentar



▶ O método tradicional baseia-se na introdução gradual dos novos alimentos na rotina alimentar da criança com gerenciamento e supervisão dos pais ou cuidadores. A orientação inicial envolve a oferta de preparações em forma de papas e purês, para facilitar a deglutição da criança e evitar um possível engasgo com o alimento e o risco de sufocamento, pela obstrução das vias aéreas.

### VANTAGENS

- **Maior controle dos pais na quantidade e ritmo da alimentação da criança.**
- **Evita o desperdício de alimentos.**
- **A apresentação dos alimentos respeita os sinais de maturidade do bebê, em seu desenvolvimento oral e neuropsicomotor.**



### DESAFIOS

- **Exige maior dedicação no preparo de um cardápio direcionado para a criança, diferente do cardápio da família.**
- **Dificulta o reconhecimento do sinal de saciedade pelo bebê.**
- **Alimentação monótona sem interação da criança com a comida, resultando em menor interesse.**

▶ No método participativo a mãe segue sua intuição e analisa qual a forma melhor de alimentar o bebê conforme o alimento, idade, lugar ou necessidade do bebê. Não há confusão de métodos, pois o bebê se acostuma com a forma e aceita. Quando deixa de aceitar a mãe procura outra forma de oferecer. O método participativo utiliza da Papinha (método tradicional) e modelos de cortes do BLW, alguns alimentos são dados de colher e outros em pedaços estilo, as mães acabam mesclando os dois





# **ALIMENTOS PARA INICIAR A INTRODUÇÃO ALIMENTAR**



# ANOTAÇÕES

A series of 20 horizontal blue lines for writing, each with small arrowheads at both ends.

# A DIETA DURANTE A INTRODUÇÃO ALIMENTAR TEM QUE TER O FOCO EM ALIMENTOS DIVERSIFICADOS .

**VERDURAS  
E  
LEGUMES**



**OVOS**



**CARNES  
E  
PEIXE**



**LEGUMINOSAS**



**NOZES**



↪ O consumo de itens ricos em amido deve ser minimizado, pois não fornecem proteínas de alta qualidade ou nutrientes, como ferro, zinco e vitamina B12.



Aos 6 meses a criança deve ser apresentada primeiramente às frutas raspadas ou amassadas e em seguida à alimentação "salgada". A papa ou purê salgado deve conter cereais ou tubérculos + leguminosas + legumes ou verduras + carne, ovos ou derivados de leite. É importante lembrar que a criança precisa ter contato de 8 a 10 vezes com cada alimento para que habitue o paladar àquele alimento.

<b>IDADE</b>	<b>6 meses</b>	<b>7-8 meses</b>	<b>9-11 meses</b>	<b>12-24 meses</b>
<b>Volume a ser ofertado</b>	2 a 3 colheres de sopa	160-170 ml	190-200 ml	Quantidade suficiente até a saciedade da criança
<b>Quantidade de refeições</b>	2 a 3 refeições	3 a 4 refeições	5 refeições	5-6 refeições junto com a família
<b>Consistência</b>	Papas ou purês salgados e frutas amassadas ou raspadas	Purê ou alimentos pouco amassados, frutas amassadas ou raspadas	Alimentos pouco amassados ou em pequenos pedaços, frutas macias in natura	Mesma consistência do preparo para os adultos



# ALGUNS ALIMENTOS DEVEM EVITADOS DURANTE A INTRODUÇÃO ALIMENTAR:

O AÇUCAR DEVE SER EVITADO DURANTE OS PRIMEIROS DOIS ANOS DE VIDA DO SEU BEBÊ.



ATÉ COMPLETAR UM ANO DE VIDA, A CRIANÇA POSSUI A MUCOSA GÁSTRICA SENSÍVEL E, PORTANTO, AS SUBSTÂNCIAS PRESENTES NO CAFÉ, ENLATADOS E REFRIGERANTES PODEM IRRITÁ-LA, COMPROMETENDO A DIGESTÃO E A ABSORÇÃO DOS NUTRIENTES, ALÉM DE TEREM BAIXO VALOR NUTRITIVO.

ALÉM DISSO, O USO DO SAL SÓ PODE COMEÇAR A PARTIR DOS 12 MESES DO SEU BEBÊ



ATÉ 1 ANO DE IDADE



**NÃO IMPORTA SÓ OFERECER ALIMENTOS SAUDÁVEIS, PRECISAM SER DE BOA QUALIDADE E A LIMPEZA TAMBÉM PRECISA SER CORRETA.**



▶ O cuidado com a higienização dos alimentos frescos, como frutas, verduras e legumes, é importante para a eliminação de possíveis impurezas do local onde ele foi comprado, de micróbios e parasitas que também podem estar presentes nesses alimentos.

▶ O indicado é que você lave suas frutas, verduras e legumes em água corrente. Se forem folhas, lavar cada uma separadamente. Em seguida, você pode colocar de molho em água clorada. As instruções de preparo são simples: use água sanitária (sem alvejante e perfume) com 1% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 1%. Dilua 2 colheres de sopa para cada litro de água.

▶ Se a sua água sanitária (sem alvejante e perfume) for com 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 2,5%, dilua 1 colher de sopa para cada litro de água. É sempre importante conferir as instruções do fabricante.





# ANOTAÇÕES

A series of 20 horizontal blue lines for writing, each with small arrowheads at both ends.

ARANTES, Ana Letícia Andries e et al. MÉTODO BABY-LED WEANING (BLW) NO CONTEXTO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR: uma revisão. Revista Paulista de Pediatria, [S.L.], v. 36, n. 3, p. 353-363, 10 jul. 2018.

<https://coalasaude.com.br/blog/descomplicando-a-introducao-alimentar-tudo-o-que-voce-saber-precisar-para-comecar#:~:text=A%20Introdu%C3%A7%C3%A3o%20alimentar%20%C3%A9%20a,prefer%C3%Aancias>

<https://www.missaomaterna.com.br/introducao-alimentar-participativa#:~:text=Neste%20m%C3%A9todo%20a%20m%C3%A3e%20segue,procura%20outra%20forma%20de%20oferecer>

[https://familiaridades.com.br/nosso-quarto/veja-as-recomendacoes-da-oms-para-a-alimentacao-de-bebes/?gad\\_source=1](https://familiaridades.com.br/nosso-quarto/veja-as-recomendacoes-da-oms-para-a-alimentacao-de-bebes/?gad_source=1)

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2023/12/12/oms-muda-recomendacoes-sobre-introducao-alimentar-e-o-uso-de-formulas.htm>

Ministério da Saúde, Organização Pan-Americana da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2005.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Guia prático de atualização: alimentação complementar e o método BLW (Baby-led Weaning), São Paulo: SBP; 2017.

<https://doi.org/10.2223/JPED.1588>

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/10\\_pas\\_sos.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/10_pas_sos.pdf)



# A ALIMENTAÇÃO

*é complementar e deve*

**ser encarada como**

# APRENDIZAGEM

