



ALIMENTANDO O SEU BEBÊ

Miniguia com orientações básicas para escolhas alimentares adequadas.

Autoras

Thaina Lobato Calderoni, Yasmim Garcia Ribeiro,
Naiara Sperandio e Jane de Carlos Santana Capelli

ALIMENTANDO O SEU BEBÊ

Miniguia com orientações básicas para escolhas alimentares adequadas.

Thaina Lobato Calderoni

Yasmim Garcia Ribeiro

Naiara Sperandio

Jane de Carlos Santana Capelli

MACAÉ— RJ
2020

Distribuição gratuita.

CIP - Catalogação na Publicação

A411

Alimentando o seu bebê: miniguia com orientações básicas para escolhas alimentares adequadas. / Thainá Lobato Calderoni. et al. –Macaé: Observatório da Cidade de Macaé, 2020.
47 p. il. ; 21 cm.

Bibliografia

ISBN: 978-65-89225-00-3

1. Nutrição da criança. 2. Alimentação infantil. 3. Alimentação complementar. I. Calderoni, Thainá Lobato. II. Ribeiro, Yasmim Garcia. III. Sperandio, Naiara. IV. Capelli, Jane de Carlos Santana. V. Título.

CDD 615.584

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Campus
UFRJ-Macaé Professor Aloísio Teixeira

Publicação aprovada pelo Conselho Acadêmicos de Gestão e
Conselho Editorial do Observatório da Cidade de Macaé em
16/09/2020.



Prefeitura Municipal de Macaé
Prefeito Aluízio dos Santos Júnior

Secretária Municipal de Educação
Leila Clemente

Secretaria Municipal Adjunta de Ensino Superior
Carlos José Mattos de Andrade

Secretaria Municipal de Saúde
Deusilane Galiza

Observatório da Cidade de Macaé
Scheila Ribeiro de Abreu e Silva

Realização
Universidade Federal do Rio de Janeiro
UFRJ-Campus Macaé Professor Aloísio Teixeira

Organização e Autores da Obra

Thainá Lobato Calderoni
Yasmim Garcia Ribeiro
Naiara Sperandio
Jane de Carlos Santana Capelli

SUMÁRIO

Apresentação	6
Você sabe a importância do aleitamento materno exclusivo?	8
Leite materno: Até quando oferecer?	9
Alimentação complementar: Quando começar?	10
Introduzindo novos alimentos ao bebê.	12
Preparando as refeições do bebê	13
Mais exemplos de papas de frutas e salgadas	14
Preparando as papas salgadas para uma boa refeição	15
Conhecendo os grupos de alimentos	16
Quanto de cada grupo alimentar devo colocar no prato?	17
Como posso colocar os alimentos no prato?	18
Exemplos de alimentos para o preparo das papas	19
Qual é a textura ideal da refeição do seu bebê?	20
Vamos conhecer os esquemas alimentares	21
Como oferecer as papas ao bebê?	25
Tipos de alimentos a partir do seu processamento: Vamos entender?	26
Como ler os rótulos das embalagens?	27
Quais são os aspectos do desenvolvimento infantil relacionados com a alimentação?	28
Você sabe como higienizar corretamente os alimentos?	29
Você conhece a recomendação de sal e açúcar para os bebês?	30
Conheça os sinais de fome e saciedade do bebê.	31
É necessário oferecer água ao bebê?	32
E os sucos?	33
Para comida do bebê todo cuidado é pouco!	34
Prático, seguro e delicioso!	35
Importante saber!	37
Vamos cozinhar?	38
Lembre-se	42
Doze passos para uma alimentação saudável	44
Referências	45

APRESENTAÇÃO

O presente Miniguia surgiu a partir das experiências dos membros de projeto de extensão universitária denominado Incentivo à Alimentação Complementar Adequada voltada aos Lactentes assistidos na Rede de Atenção à Saúde do Município de Macaé (IACOL), desenvolvido nas unidades de Atenção Básica de Saúde do município de Macaé/RJ, em parceria com o projeto de pesquisa Estado Nutricional de Iodo e Potássio entre Gestantes, Nutrizes e Lactentes Brasileiras um Estudo Multicêntrico (EMDI), ambos do Curso de nutrição; e com a coordenação da Área Técnica de Alimentação e Nutrição (CATAN), da Secretaria Municipal de Saúde de Macaé, desde o ano de 2013.

No desenvolvimento das ações educativas tanto nas unidades de saúde como em oficinas e minicursos, ao longo de três anos, verificou-se que os materiais educativos elaborados e distribuídos pelo projeto IACOL (duas filipetas e um folder) não eram suficientes para divulgar todo o conteúdo necessário para orientar o seu público alvo, constituído de gestantes, nutrizes, puérperas, familiares, cuidadores e profissionais de saúde, sobre o tema alimentação de crianças menores de dois anos, de modo a promover a alimentação adequada e saudável, baseada na comida de verdade, respeitando a identidade dos povos, promovendo a segurança alimentar e nutricional (SAN), visando garantir o direito humano a alimentação adequada (DHAA).

Além disso, profissionais de saúde, como agentes comunitários de saúde e enfermeiros, comentavam sobre a possibilidade de ter um material um pouco mais aprofundado sobre o tema para ser distribuído aos profissionais de saúde.

Assim, a proposta da construção do Miniguia foi viabilizada tendo como objetivo principal apresentar os conhecimentos atualizados aprofundado sobre a alimentação da criança menor de dois anos, de forma mais acessível à realidade da população e profissionais e saúde do município de Macaé.

As Autoras

VOCÊ SABE A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO?

Recomenda-se que a alimentação complementar adequada e oportuna a partir dos 6 meses de vida:

- ✓ O leite materno é o melhor alimento para a criança menor de seis meses, sem a oferta de água, chás, sucos e outros alimentos. Ele supre todas as necessidades do bebê, nesse período, sendo importante para o seu crescimento e desenvolvimento adequados.
- ✓ Além dos nutrientes e água, o leite materno contém anticorpos e atua como uma primeira vacina para o bebê.
- ✓ Por meio do leite materno, o bebê também tem a percepção dos sabores da comida consumida pela mãe, o que pode influenciar na aceitação dos alimentos.

Amamentar é importante porque:

- Beneficia a criança, a mãe, a sociedade e o planeta.
- Promove vínculo afetivo entre a criança e a mãe.
- É econômico.



Imagem 1

Fonte: Acervo do Projeto IACOL UFRJ-Campus Macaé.

LEITE MATERNO: ATÉ QUANDO OFERECER?

O Ministério da saúde recomenda a oferta do leite materno até dois anos ou mais, respeitando-se a vontade da nutriz (mulher que amamenta) e da criança.

Atenção!

A quantidade de leite produzida pela mulher depende da frequência e duração de mamadas da criança.



Imagem 2

Fonte: Acervo do Projeto IACOL
UFRJ-Campus Macaé.

A participação de toda a família e instituições na amamentação é muito importante para a criação de uma rede de apoio para a mãe.

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR: QUANDO COMEÇAR?

Inicia-se a partir dos 6 meses, e pode ser definida como sendo o conjunto de todos os alimentos, além do leite materno, oferecidos durante o período em que a criança continuar a ser amamentada ao seio, embora sem exclusividade.

Seu objetivo é fornecer energia, proteína, vitaminas, sais minerais e água, por meio da oferta da comida de verdade, com a escolha de alimentos saudáveis, dentre outros aspectos, pois o aleitamento materno exclusivo já não é capaz de suprir todas as necessidades nutricionais da criança.

Nessa fase, a maioria das crianças é capaz de fazer movimentos mesmo antes de surgirem os primeiros dentes, é capaz de demonstrar interesse pelos alimentos; é capaz de interagir com os familiares durante das refeições.



Imagem 3

Fonte: Acervo do Projeto IACOL
UFRJ-Campus Macaé.

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR: QUANDO COMEÇAR?

A criança começa a formar seus hábitos alimentares, suas preferências e seus gostos, sendo importante momento de aprendizagem para todos. Cabe ressaltar que é de responsabilidade da família a organização da rotina, que vai da escolha até a oferta dos alimentos.

Na hora da refeição, deve-se priorizar a boa relação com a criança, o afeto, a tranquilidade, o acolhimento, o aprendizado e a paciência. Deve-se estar atendo aos sinais demonstrados pelo comportamento como, por exemplo, a saciedade. A criança satisfeita tende a virar o rosto ou recusar a abrir a boca para receber o alimento.

Importante! Evite forçar a criança a comer ou fazer chantagens ou dar recompensas. Além disso, os sinais de fome e saciedade vão variar conforme o desenvolvimento e o crescimento da criança.



Imagem 4

Fonte: Acervo do Projeto IACOL
UFRJ-Campus Macaé.

INTRODUZINDO NOVOS ALIMENTOS AO BEBÊ

Com a introdução da alimentação complementar, a criança será apresentada a diferentes tipos de alimentos e, por isso, estará exposta a vários sabores e texturas que permitirá iniciar a formação de hábitos saudáveis.

Aconselha-se, portanto, priorizar os alimentos produzidos na própria região e, de preferência, aqueles que estiverem na safra (época) pois eles são mais baratos, possuem um sabor mais acentuado e contêm menos agrotóxicos. É melhor comprá-los nas feiras, nos hortifrutis e de pequenos agricultores.



Imagem 5

Fonte: Acervo do Projeto IACOL
UFRJ-Campus Macaé.

O SEGREDO PARA
UMA ALIMENTAÇÃO
BALANCEADA É
PROCURAR VARIAR
AO MÁXIMO OS
ALIMENTOS.

PREPARANDO AS REFEIÇÕES DO BEBÊ

Na alimentação complementar, as refeições do bebê podem ser aquelas consumidas pela família, porém, apresentando alimentos modificados quanto a textura e a consistência para atender as características fisiológicas do bebê.

Na transição do aleitamento materno exclusivo para a alimentação complementar (sem deixar de oferecer o leite materno até os dois anos ou mais), o alimento modificado é conhecido como papa, que pode ser de fruta ou salgada. A modificação pode ser: raspada, cozida, amassada; moída ou refogada para que o bebê receba pela primeira vez nas refeições, como os lanches e o almoço, a partir do sexto mês de vida, e o jantar, a partir do sétimo mês.

Exemplos de papas de fruta e salgada:

Papa de mamão

(fruta amassada)



Imagem 6

Fonte: Acervo do Projeto IACOL UFRJ-Campus Macaé.

Papas de feijão, cenoura e batata

(cozidos e amassados)



Imagem 7

Fonte: Acervo do Projeto IACOL UFRJ-Campus Macaé.

MAIS EXEMPLOS DE PAPAS DE FRUTAS E SALGADAS

Atenção!

A alimentação deve acontecer de forma progressiva, na qual a oferta de alimentos, em suas diferentes texturas e consistências (como, por exemplo, maçã raspada, cortada em pedaços e inteira; carne moída, desfiada, cortada em pedaços e inteira) permitirá que a alimentação da criança evolua conforme a maturidade do seu organismo até chegar a alimentação da família.



Imagem 8

Fonte: Acervo do Projeto IACOL UFRJ-Campus Macaé.



Imagem 9

Fonte: Acervo do Projeto IACOL UFRJ-Campus Macaé.



Imagem 10

Fonte: Acervo do Projeto IACOL UFRJ-Campus Macaé.



Imagem 11

Fonte: Acervo do Projeto IACOL UFRJ-Campus Macaé.

PREPARANDO AS PAPAS SALGADAS PARA UMA BOA REFEIÇÃO

Como vimos na página anterior, as papas salgadas podem ser modificadas de diferentes formas. Mas preste atenção! Quando cozinhar o alimento, coloque-o em uma panela bem limpa, com pouca água (somente cubra o alimento, sem ultrapassar mais de um centímetro) e tampe a panela para não haver perdas de certos minerais e vitaminas, por exemplo, magnésio, sódio, vitamina C e vitaminas do complexo B.

O sal deve ser apenas uma pitada, e ao refogar o alimento, procure adicionar a cebola ou alho em pouca quantidade. O sabor natural do alimento deve ser conhecido pela criança. Outros temperos naturais podem ser utilizados como salsa, cebolinha, coentro, manjericão, alecrim, entre outros.

Importante! As papas salgadas e de fruta devem ficar consistentes, na forma de purê grosso, não devendo escorrer da colher. Evite liquidificar e peneirar os alimentos.



Imagem 12

Fonte: Acervo do Projeto IACOL UFRJ-Campus Macaé.

CONHECENDO OS GRUPOS DE ALIMENTOS

Ao montar as refeições, é importante saber quais alimentos você irá escolher para fazer as papas tanto as de fruta como as salgadas. Por isso, conhecer os grupos de alimentos é fundamental para que haja diversidade e equilíbrio tanto nutricional como de cores, texturas e sabores. Um prato colorido irá estimular a criança a aceitar os alimentos. Para isso, você deve conhecer os principais grupos de alimentos.

GRUPO DOS CEREAIS E TUBÉRCULOS

arroz, arroz integral, aveia, centeio, trigo, milho, fubá, flocão, amido de milho, farinha de trigo, batatas, cará, inhame e mandioca/aipim



GRUPO DAS LEGUMINOSAS

feijão (branco, carioca, feijão de corda, feijão fava, fradinho, jalo-roxo, mulatinho, preto, rajado, roxinho, vermelho), ervilha, grão de bico, soja e lentilha.



GRUPO DAS HORTALIÇAS (legumes e verduras)

abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha torta, jiló, jurubeba, maxixe, pepino, pimentão, alface, acelga, espinafre e agrião.



GRUPO DAS CARNES OU OVOS

bovina, suína, cabrito, cordeiro, búfalo, aves, coelho, pescados, frutos do mar, ovos de galinha e de outras aves e miúdos

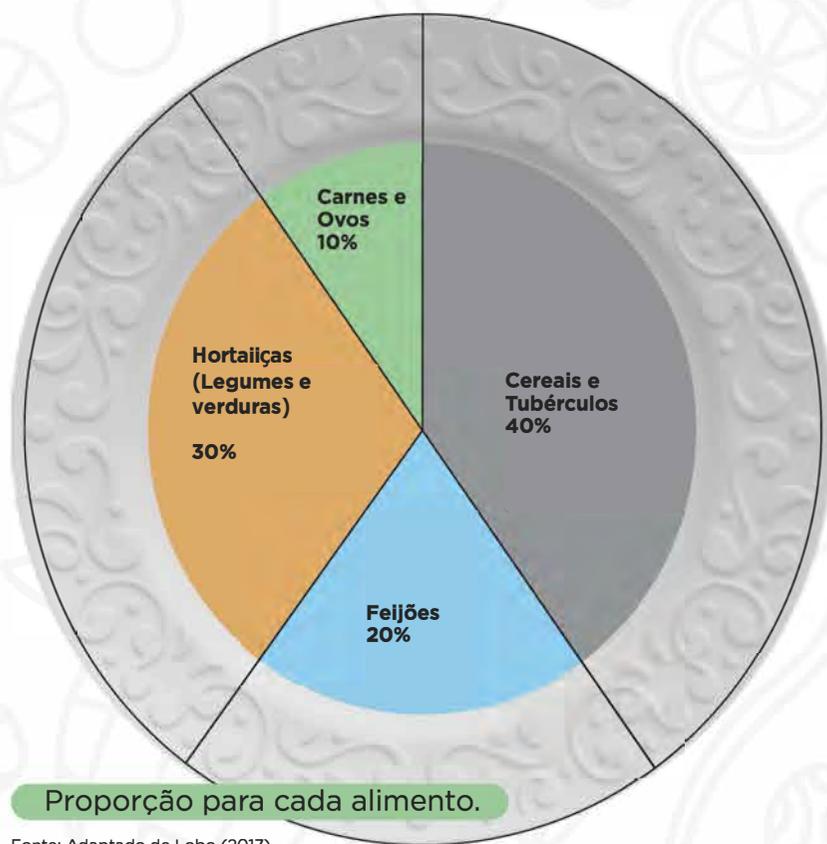


GRUPO DAS FRUTAS

abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, banana, cajá, cajú, caqui, carambola, cereja e cupuaçu.



QUANTO DE CADA GRUPO ALIMENTAR DEVO COLOCAR NO PRATO?



A grande vantagem é permitir à criança o consumo dos alimentos de forma separada!

COMO POSSO COLOCAR OS ALIMENTOS NO PRATO?

Pensando nos grupos de alimentos:

Na introdução da alimentação complementar, uma fruta pode ser escolhida para o preparo da papa de fruta. Se possível, escolha uma fruta para oferecer no lanche da manhã e outra no lanche da tarde. Nas papas salgadas, os alimentos escolhidos para a montagem do prato, tanto no almoço como no jantar, deverão ser um de cada grupo, ou seja, um alimento das leguminosas, um dos cereais e tubérculos, das hortaliças (legumes e verduras), e um das carnes ou ovos, como apresentados na página anterior.

Colocando no prato:

Os alimentos devem ser colocados no prato um do lado do outro, sem ser misturados, pois é importante que cada alimento seja oferecido separadamente, para que a criança descubra os sabores, texturas, odores, bem como a família possa saber qual alimento a criança irá aceitar, rejeitar ou causar alguma alergia ou intolerância.

Importante! As sobras de cada refeição não deverão ser oferecidas em outra refeição à criança. Elas têm que ser descartadas.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS PARA O PREPARO DAS PAPAS

ALIMENTOS PARA A PAPA SALGADA	ALIMENTOS PARA A PAPA DE FRUTA
Batata + cenoura + peixe sem espinha	Banana Amassada
Aipim + couve cozida + carne moída	Maça raspada
Macarrão + Vagem + frango desfiado	Mamão amassado
Batata doce + abobrinha + miúdo de frango	Pêra raspada
Batata-baroa + abóbora + fígado miúdo	Abacate amassado
Arroz + feijão + cenoura	Manga em pedaços pequenos

Fonte: Brasil (2015).

QUAL É A TEXTURA IDEAL DA REFEIÇÃO DO SEU BEBÊ?

IDADE	TEXTURA IDEAL
6 meses	Ofereça a comida amassada com o garfo. Mesmo que a criança ainda não tenha dentes, ela vai conseguir aceitar a comida desta forma. Nesta fase, é comum que a criança ainda apresente o reflexo de colocar a língua para fora, o que causa uma impressão de recusa alimentar.
7 e 8 meses	Evolua aos poucos a consistência dos alimentos. Avalie o desenvolvimento do seu bebê e ofereça de forma gradativa alimentos com uma consistência mais firme e pequenos pedaços.
9 a 11 meses	Ofereça alimentos picados, na mesma consistência da família. Incentive a criança a pegar os alimentos com as mãos, para que o movimento de pinça seja trabalhado. Ensine a cortar os alimentos com os dentes da frente, pois auxilia o desenvolvimento da mandíbula.
1 a 2 anos	Ofereça os alimentos em pedaços maiores, na mesma consistência da família. Estimule a criança a comer sozinha e evite distrações na hora da refeição.

Fonte: Brasil (2019).



Fonte: Acervo do Projeto IACOL UFRJ-Campus Macaé.



Fonte: Acervo do Projeto IACOL UFRJ-Campus Macaé.



Fonte: Acervo do Projeto IACOL UFRJ-Campus Macaé.

As texturas indicadas no quadro acima são orientações gerais do Ministério da Saúde. Por isso, é importante ressaltar que a textura ideal é aquela que seu bebê está preparado para receber!

VAMOS CONHECER OS ESQUEMAS ALIMENTARES

LEITE MATERNO

O esquema é a organização das refeições ao longo do dia, de modo que a criança possa receber o leite materno e as papas de fruta e salgada necessárias ao seu organismo, de acordo com a idade que se encontra.

Abaixo, segue o esquema alimentar de um bebê de seis meses que recebeu leite materno de forma exclusiva, e vai iniciar a introdução da alimentação complementar.

ESQUEMA ALIMENTAR		
REFEIÇÕES	6 MESES	7 E 8 MESES
 Café da manhã	Leite materno	Leite materno
 Lanche da manhã	Fruta e leite materno	Fruta e leite materno
 Almoço	2 ou 3 colheres de sopa. 1 alimento de cada grupo dos alimentos.	3 ou 4 colheres de sopa. 1 alimento de cada grupo dos alimentos.
 Lanche da tarde	Fruta e leite materno	Fruta e leite materno
 Jantar	Leite Materno	3 ou 4 colheres de sopa. 1 alimento de cada grupo dos alimentos.
 Antes de dormir	Leite Materno	Leite Materno

Fonte: Brasil (2019).

ESQUEMA ALIMENTAR PARA CRIANÇA EM ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO:

9 A 11 MESES E 1 A 2 ANOS

Abaixo, segue o esquema alimentar para bebês de 9 a 11 meses e 1 a 2 anos que receberam leite materno de forma exclusiva até os 6 meses de idade.

ESQUEMA ALIMENTAR		
REFEIÇÕES	9 A 11 MESES	1 A 2 ANOS
 Café da manhã	Leite materno	Fruta e leite materno ou cereal ou raízes e tubérculos
 Lanche da manhã	Fruta e leite materno	Fruta e leite materno
 Almoço	4 ou 5 colheres de sopa. 1 alimento de cada grupo dos alimentos.	5 ou 6 colheres de sopa. 1 alimento de cada grupo dos alimentos.
 Lanche da tarde	Fruta e leite materno	Leite materno e fruta ou leite materno e cereal
 Jantar	4 ou 5 colheres de sopa. 1 alimento de cada grupo dos alimentos.	5 ou 6 colheres de sopa. 1 alimento de cada grupo dos alimentos.
 Antes de dormir	Leite Materno	Leite Materno

Fonte: Brasil (2019).

ESQUEMA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS EM USO DE FÓRMULA LÁCTEA:

6 MESES E 7 A 8 MESES

O Ministério da Saúde recomenda o esquema alimentar para crianças em uso de fórmulas apresentado abaixo.

ESQUEMA ALIMENTAR		
REFEIÇÕES	6 MESES	7 E 8 MESES
 Café da manhã	Fórmula infantil	Fórmula infantil
 Lanche da manhã	Fruta	Fruta
 Almoço	2 ou 3 colheres de sopa 1 alimento de cada grupo dos alimentos	3 ou 4 colheres de sopa 1 alimento de cada grupo dos alimentos
 Lanche da tarde	Fórmula infantil e fruta	Fruta e fórmula infantil
 Jantar	Fórmula infantil	3 ou 4 colheres de sopa 1 alimento de cada grupo dos alimentos
 Antes de dormir	Fórmula infantil	Fórmula infantil

Fonte: Brasil (2019).

ESQUEMA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS EM USO DE FÓRMULA LÁCTEA:

9 A 11 MESES E 1 A 2 ANOS

ESQUEMA ALIMENTAR		
REFEIÇÕES	9 A 11 MESES	1 A 2 ANOS
 Café da manhã	Leite de vaca integral	Leite de vaca integral e fruta ou leite de vaca de integral e cereal ou raízes e tubérculos
 Lanche da manhã	Fruta	Fruta
 Almoço	4 ou 5 colheres de sopa 1 alimento de cada grupo dos alimentos	5 ou 6 colheres de sopa 1 alimento de cada grupo dos alimentos
 Lanche da tarde	Leite de vaca integral e fruta	Leite de vaca integral e fruta ou leite de vaca de integral e cereal ou raízes e tubérculos
 Jantar	4 ou 5 colheres de sopa 1 alimento de cada grupo dos alimentos	5 ou 6 colheres de sopa 1 alimento de cada grupo dos alimentos
 Antes de dormir	Leite de vaca integral	Leite de vaca integral

Fonte: Brasil (2019).

Atenção! É comum observar a presença de anemia em crianças alimentadas por fórmulas ou leite de vaca modificado, por isso, é recomendada a suplementação de ferro. Procure o médico da unidade de saúde mais próxima para saber sobre a suplementação de ferro.

COMO OFERECER AS PAPAS AO BEBÊ?

As papas tanto a de fruta quanto a salgada devem ser oferecidas de colher pequena, bem higienizadas e da preferência do bebe. As papas que irão compor a refeição, deverão ser oferecidas uma de cada vez, para você observar a aceitação. É importante aguardar a criança terminar de engolir para oferecer outra colher de papa.

Procure interagir, conversar com a criança em um local claro e tranquilo.

Sempre observe a aceitação da criança. Se ela não aceitar algum tipo de alimento, espere alguns dias e volte a oferecê-lo em outra refeição, junto aos alimentos (papas) que a criança já gosta. Porém, se continuar recusando, procure preparar o alimento de outra forma, como adicionar ou retirar algum tempero.

Importante! Algumas crianças precisam ser expostas (provar) a um alimento várias vezes até aceitá-lo, pois é comum elas rejeitarem novos alimentos

Atenção! Seguir todas as etapas da alimentação complementar é de fundamental importância, pois permitirá que a criança desenvolva a mastigação e a deglutição, fortaleça músculos do seu rosto, interaja com você e com as pessoas que estejam ao seu redor, dentre outros.

TIPOS DE ALIMENTOS A PARTIR DO SEU PROCESSAMENTO: VAMOS ENTENDER?

Os alimentos podem sofrer diferentes tipos de processamento durante a sua produção e, conseqüentemente, ter a sua composição nutricional alterada. Por isso, é importante que você saiba identificar e classificar os alimentos segundo o grau de processamento, para que possa realizar escolhas alimentares saudáveis. Veja a imagem abaixo:



Fonte: Acervo do Projeto IACOL UFRJ-Campus Macaé.

COMO LER OS RÓTULOS DAS EMBALAGENS?

Os rótulos dos alimentos podem facilitar na hora de identificar qual grau de processamento que o alimento pertence. Neles, há informações como: lista de ingredientes, o prazo de validade, quantidade contida no alimento, informação nutricional, fabricante e o lote.

Nos rótulos a listagem dos ingredientes se encontram do maior para o menor.

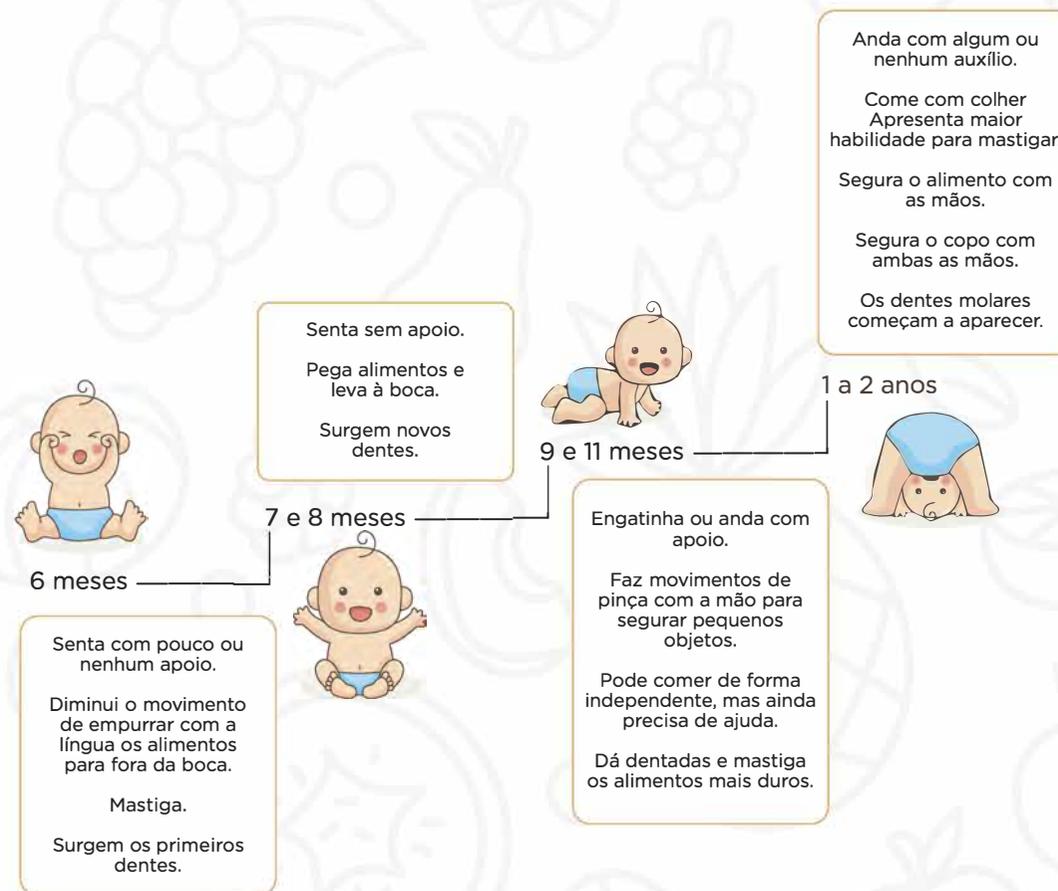
Se houver ingredientes que possuem nomes estranhos para você é bem provável que seja um produto ultraprocessado.

Não se engane: cada alimento apresenta uma tabela nutricional onde as proporções estão para uma certa quantidade e não para o produto todo.

Atenção! Não se esqueça de olhar a lista de ingredientes contida nos rótulos dos alimentos. Nessa lista, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no alimento; e o último, está em menor quantidade. Busque dar preferência a escolher alimentos in natura e minimamente processados! Quanto menos ingredientes no alimento, mais natural ele é.



QUAIS SÃO OS ASPECTOS DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL RELACIONADOS COM A ALIMENTAÇÃO?



Fonte: Brasil (2019).

VOCÊ SABE COMO HIGIENIZAR CORRETAMENTE OS ALIMENTOS?

No início da alimentação complementar, a exposição aumenta e, conseqüentemente, o risco de infecções também. Por isso, siga as seguintes recomendações de higiene no preparo dos alimentos:

Lave bem as mãos com sabonete anti séptico seguido da desinfecção com álcool 70%.

Lave os utensílios, como panela, garfo, facas, dentre outros.

Lave os alimentos, seguindo os seguintes passos:

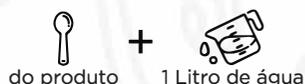
1. Retire partes danificadas;
2. Lave as folhas, legumes ou frutas com água corrente;
3. Coloque as folhas, legumes ou frutas na solução/ mistura de água sanitária.;
4. Deixe as folhas, legumes ou frutas de molho por 15 minutos na solução/ mistura;
5. Enxague as folhas, legumes ou frutas em água corrente;
6. Guarde as folhas, legumes ou frutas secos na geladeira em recipientes fechados.

Importante! O preparado da solução/ mistura clorada pode ser feito com água sanitária, ou com produtos para desinfetar os alimentos. Observe como fazer a diluição adequada:

• Água sanitária
com 1,0% de hipoclorito de sódio



• Água sanitária
com 2,5% de hipoclorito de sódio



VOCÊ CONHECE A RECOMENDAÇÃO DE SAL E AÇÚCAR PARA OS BEBÊS?

Imagem 16



Sal

Fonte: Acervo do Projeto IACOL
UFRJ-Campus Macaé.

Atenção! 1 Kg de sal para uma família de quatro pessoas deve durar em média 2 meses e meio.

Imagem 17



Açúcar

Fonte: Acervo do Projeto IACOL
UFRJ-Campus Macaé.

A comida da criança pode ser a mesma que a da família, sendo importante que esta seja preparada com uma quantidade mínima de sal. Temperos naturais podem ser utilizados a fim de reduzir a quantidade de sal nas comidas.

O consumo precoce do açúcar pode aumentar a chance de ganho de peso excessivo e prejudicar a formação de hábitos alimentares saudáveis. Além disso, o açúcar pode levar a formação de placas bacterianas e cáries. Por isso, não é recomendado oferecer bebidas ou alimentos adoçados antes dos 2 anos de idade.

Cuidado com as quantidades de sal e açúcar contidos nos alimentos ultraprocessados, que muitas vezes são oferecidos para as crianças!

CONHEÇA OS SINAIS DE FOME E SACIEDADE DO BEBÊ...

6 meses

Fome:

Chora e se inclina para frente quando a colher está próxima, segura a mão da pessoa que está oferecendo a comida e abre a boca.

Saciedade:

Vira a cabeça ou o corpo, perde interesse na alimentação, empurra a mão da pessoa que está oferecendo a comida, fecha a boca, parece angustiada ou chora.



7 e 8 meses

Fome:

Inclina-se para a colher ou alimento, pega ou aponta para a comida.

Saciedade:

Come mais devagar, fecha ou empurra o alimento. Fica com a comida parada na boca sem engolir.

9 e 11 meses

Fome:

Aponta ou pega alimentos, fica excitada quando vê o alimento.

Saciedade:

Come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento. Fica com a comida parada na boca sem engolir.



1 a 2 anos

Fome:

Combina palavras e gestos para expressar vontade por alimentos específicos, leva a pessoa que cuida ao local onde os alimentos estão, aponta para eles.

Saciedade:

Balança a cabeça diz que não quer, sai da mesa, brinca com o alimento, joga-o longe.

Fonte: Brasil (2019).

31

É NECESSÁRIO OFERECER ÁGUA AO BEBÊ?

Sim! É necessário que o bebê receba água durante a introdução alimentar.

A água deve ser oferecida nos intervalos das refeições. Ela deve ser potável, ou seja, tratada, própria para o consumo do ser humano. Por isso, tenha filtro em casa para filtrar a água que vem da torneira. Caso não tenha filtro, recomenda-se passar a água por um pano limpo e, depois, fervê-la por, no mínimo, 5 minutos. Deixa-a esfriar e ponha na geladeira para o consumo.

Ofereça a água em copos ou xícaras limpos, para evitar doenças. Não é necessário oferecer chás, sucos, cafés ou qualquer outra bebida antes de um ano, além do leite materno ou água. A oferta de leite materno é recomendada por conter importantes nutrientes para o crescimento da criança.



Imagem 18

Fonte: Acervo do Projeto IACOL UFRJ-Campus Macaé.

Observação:

Não é recomendado o consumo de café para crianças menores de 2 anos.

32

E OS SUCOS?



Imagem 19

Fonte: Acervo do Projeto IACOL
UFRJ-Campus Macaé.

Os sucos, mesmo naturais, feitos em casa, direto da fruta, não devem fazer parte da alimentação dos bebês menores de 1 ano.

Após o 1º ano de idade, os sucos naturais podem ser usados preferencialmente após as refeições principais, e não em substituição a elas. Evite colocar açúcar, mel ou qualquer adoçante.



Imagem 20

Fonte: Acervo do Projeto IACOL
UFRJ-Campus Macaé.

Atenção: Não é recomendado oferecer mel para crianças menores de 2 anos, pois além de conter açúcar, há risco de contaminação por uma bactéria associado ao botulismo.

Recomendação: 120 ml (1/2 xícara de chá) de suco pode ser oferecido após a refeição entre as idades de 1 a 3 anos.

PARA COMIDA DO BEBÊ TODO CUIDADO É POUCO!

Uma preparação cozida pode durar até três dias na geladeira e três meses no congelador.

Após o preparo, o alimento pode ficar em temperatura ambiente por até 1 hora, isso se a temperatura for inferior a 32°C.

Aquela porção que sobrou no prato do bebê deve ser descartada! Nada de colocá-la de volta na geladeira!

O descongelamento ideal é aquele que você planeja no dia anterior, tirando a preparação do congelador com um dia de antecedência e colocando-a na geladeira; ou retirando-a do congelador no mesmo dia, e levando-a diretamente à panela.



Imagem 21

Fonte: Acervo do Projeto IACOL
UFRJ-Campus Macaé.

PRÁTICO, SEGURO E DELICIOSO!

A comida descongelada também pode ser uma alternativa bem saborosa e saudável.

Um exemplo disso é o feijão (Imagem 1), que quando congelado sem tempero, ao ser descongelado e temperado fica “fresquinho”.

Na fase de introdução alimentar todo cuidado é pouco. Por isso, o congelamento de alimentos, que facilita muito a vida das mães e de toda família, não pode ser feito de qualquer forma. Para reduzir os riscos de contaminação, o segredo é cozinhar, separar em porções e congelar logo em seguida!

Orientações de remolho: Deixe de molho de 8h a 12h de preferência na geladeira. Antes de cozinhar, descarte a água do remolho.



Imagem 22

Fonte: Acervo do Projeto IACOL
UFRJ-Campus Macaé.

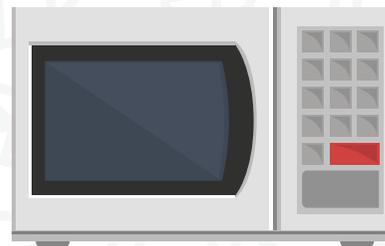
E O MICROONDAS?

Sim! Ele pode ser usado com alguns cuidados.

ATENÇÃO AOS RECIPIENTES!

A maioria dos plásticos, quando aquecidos, libera uma substância tóxica (Bisfenol A) que pode ser transferida para o alimento.

Por isso opte por vasilhas de vidro, cerâmica, inox ou plásticos livres de Bifenol A (BPA), que são próprios para o aquecimento em micro-ondas. Observe também o símbolo de reciclagem no fundo da vasilha. Os números 3 ou 7 indicam a presença de BPA, não sendo indicado para o aquecimento.



Fonte: Acervo do Projeto IACOL
UFRJ-Campus Macaé.



IMPORTANTE SABER!

- ✓ **Utensílios:**
Devem ser adequados e feitos de material resistente. Dê preferência a copos e pratos lisos.
- ✓ **Posição da criança:**
Deve estar sentada em postura ereta em um local confortável e seguro. A melhor forma de dar comida é estar sentada de frente para a criança, e na mesma altura. Assim, ela poderá interagir com quem estiver dando a refeição e com outros membros da família ou externos que estejam por perto.
- ✓ **Gengiva:**
O próprio alimento ajuda a romper a gengiva para a saída dos dentes. Por isso, deve-se atentar para a evolução das texturas dos alimentos oferecidos. Assim que aparecerem os primeiros dentes, é importante que se inicie a sua escovação pelo menos duas vezes ao dia (após as refeições, de preferência almoço e jantar).
- ✓ **Atenção à temperatura da comida:**
Não precisa estar muito quente. E caso precise esfriar, evite soprar, pois os microorganismos da boca podem passar para a comida. Uma alternativa é mexer com a colher a fim de esfriar.
- ✓ **Alteração nas fezes:**
É comum que ocorram mudanças na textura, consistência, cor e odor nas fezes das crianças durante a alimentação complementar.

VAMOS COZINHAR?

Cozinhar em casa é uma tarefa de toda família e não apenas da mãe. Pois, quando a família participa do preparo das refeições, permite que este momento ganhe um significado que extrapola o simples ato de preparar a refeição para nutrir o corpo da criança e da família. Como assim?

O ato de cozinhar proporciona saúde e interação entre os integrantes da família, e as receitas elaboradas podem ser transferidas para as futuras gerações. Por isso, é muito importante incluir a criança na cozinha, no preparo das refeições, misturando e adicionando os ingredientes.

QUE TAL TESTAR UMA RECEITAS EM CASA COM A SUA FAMÍLIA?



RECEITAS A PARTIR DE 1 ANO



Imagem 23

Fonte: Acervo do Projeto IACOL
UFRJ-Campus Macaé.

BOLO DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES:

- 3 bananas pequenas.
- 1 xícara de aveia em flocos finos.
- 1 colher de chá de canela em pó.
- 2 colheres de sopa de azeite.
- 2 ovos.
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 200° C.
2. Coloque as bananas, a aveia, a canela, o azeite e os ovos no processador ou no liquidificador e bata até ficar a massa homogênea.
3. Adicione o fermento e mexa cuidadosamente.
4. Transfira a massa para uma forma untada e leve para assar por cerca de 20 minutos.

- ✓ **Prefira as bananas bem maduras, maçã ralada ou uva passas para que não seja necessário adicionar o açúcar ao bolo.**

RECEITAS A PARTIR DE 1 ANO



Imagem 24

Fonte: Acervo do Projeto IACOL
UFRJ-Campus Macaé.

MOUSSE DE ABACATE COM BANANA E CACAU

INGREDIENTES:

- 2 bananas bem maduras.
- ½ Abacate.
- 1 colher de sopa cheia de cacau em pó.

MODO DE PREPARO:

- 1 - Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2 - Passe o creme para um recipiente com tampa e deixe na geladeira por no mínimo 40 minutos.

RECEITAS A PARTIR DE 1 ANO

OMELETE DE FORNO

INGREDIENTES:

- 2 ovos.
- 3 colheres de farinha de aveia.
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada.
- 1 colher de sopa de cebola picada.
- 1 colher de salsinha picada.
- 1 colher de chá de curry.
- 1 colher de chá de orégano.
- 1 colher de café de sal.



Imagem 25

Fonte: Acervo do Projeto IACOL
UFRJ-Campus Macaé.

MODO DE PREPARO:

- 1 - Pré-aqueça o forno à 180° C por 5 minutos.
- 2 - Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture até ficar homogêneo.
- 3 - Unte a forma que você irá despejar a mistura homogênea.
- 4 - Coloque no forno já pré-aquecido.
- 5 - Espere em torno de 25 minutos e o omelete está pronto para o consumo.

LEMBRE-SE

- ✓ É recomendado que o seu bebê receba alimentos quando mostrar, por meio dos sinais de fome, que quer comer.
- ✓ Não é necessário estabelecer horários fixos para oferecer as refeições, pois a criança irá sinalizar quando estiver com fome. Cabe ressaltar que o próprio cotidiano dará a percepção para quem cuida de quais situações serão de fome, ansiedade, irritabilidade, entre outros, da criança.
- ✓ Procure variar sempre que possível os alimentos.
- ✓ Reserve um tempo para você oferecer e a criança comer a refeição, uma vez que não é recomendado pressionar ou ter pressa em oferecer a comida. Esse momento é importante para estimular hábitos saudáveis à criança.
- ✓ Com orientação de um médico ou de nutricionista, ofereça também os alimentos em pedaços, tiras ou bastões de forma gradual e natural a fim de o bebê explorar com as mãos, experimentar e imitar os adultos ao seu redor.

Os temperos naturais podem ser adicionados aos alimentos escolhidos para preparar cada refeição (almoço e jantar), pois irão proporcionar mais sabor, aroma, e cor diferentes bem como agregar outros nutrientes às papas, como citado na página 14.

Dicas de temperos naturais: Alecrim, açafrão da terra (cúrcuma), canela, cebolinha, cheiro-verde, coentro, cominho, cravo, gengibre, louro, manjeriço, orégano, pimenta, salsa, cebola, alho, limão, azeites, entre outros.

LEMBRE-SE

- ✓ Estimule a criança a comer junto a família. Deixe-a segurar os alimentos e os utensílios. Apresente um prato bonito, colorido, cheiroso e saboroso.
- ✓ Estimule o reconhecimento dos alimentos nos pratos, conversando com a criança no momento da oferta de cada colherada; e aproveite para elogiar o consumo de cada alimento.
- ✓ Não é necessário ter atitudes como: oferecer equipamentos eletrônicos e fazer brincadeiras durante as refeições; esconder alimentos que a criança não gosta tanto no prato como na própria colherada, que será dada a cada oferta do alimento.

Evite frases como: “Se raspar o prato todo vai ganhar sobremesa”; “Vou ficar triste se você não comer”; “Se você não comer, não vai brincar”; “Só mais uma colherzinha”.

“Se raspar o prato todo vai ganhar sobremesa”.

“Vou ficar triste se você não comer”.



Imagem 26

Fonte: Acervo do Projeto IACOL UFRJ-Campus Macaé.

“Se você não comer, não vai brincar”.

“Só mais uma colherzinha”.

DOZE PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 1 AMAMENTAR ATÉ 2 ANOS OU MAIS, OFERECENDO SOMENTE O LEITE MATERNO ATÉ 6 MESES.
- 2 OFERECER ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS, ALÉM DO LEITE MATERNO, A PARTIR DOS 6 MESES.
- 3 OFERECER ÁGUA PRÓPRIA PARA O CONSUMO À CRIANÇA EM VEZ DE SUCOS, REFRIGERANTES E OUTRAS BEBIDAS AÇUCARADAS.
- 4 OFERECER A COMIDA AMASSADA QUANDO A CRIANÇA COMEÇAR A COMER OUTROS ALIMENTOS ALÉM DO LEITE MATERNO.
- 5 NÃO OFERECER AÇÚCAR NEM PREPARAÇÕES OU PRODUTOS QUE CONTENHAM AÇÚCAR À CRIANÇA ATÉ 2 ANOS DE IDADE.
- 6 NÃO OFERECER ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA A CRIANÇA.
- 7 COZINHAR A MESMA COMIDA PARA A CRIANÇA E PARA A FAMÍLIA.
- 8 ZELAR PARA QUE A HORA DA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA SEJA UM MOMENTO DE EXPERIÊNCIAS POSITIVAS, APRENDIZADO E AFETO JUNTO DA FAMÍLIA.
- 9 PRESTAR ATENÇÃO AOS SINAIS DE FOME E SACIEDADE DA CRIANÇA E CONVERSAR COM ELA DURANTE A REFEIÇÃO.
- 10 CUIDAR DA HIGIENE EM TODAS AS ETAPAS DA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA E DA FAMÍLIA.
- 11 OFERECER À CRIANÇA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL TAMBÉM FORA DE CASA.
- 12 PROTEGER A CRIANÇA DA PUBLICIDADE DE ALIMENTOS.

Fonte: Brasil (2019).

REFERÊNCIAS

Accioly E, Saunder SC, Lacerda EMA. **Nutrição em obstetrícia e pediatria**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

Bouskelá A, Braga FAMN, Almeida AM, Cunha ACSR. Necessidades de recomendações nutricionais da criança e do adolescente. In: Almeida MFL et al. (Orgs.) **Alimentação e nutrição da infância à adolescência: diálogo multidisciplinar com a prática em saúde**. São Paulo: RED Publicações, 2018. pp.79-95.

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

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar**/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184p.: il. – (Cadernos de Atenção Básica; n. 23).

Brasil. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica**/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2 ed. – 2 reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

Brasil. Ministério da Saúde. **ENPACS: Estratégia Nacional Para Alimentação Complementar Saudável: Caderno Do Tutor**/Ministério da Saúde, Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar – IBFAN Brasil. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010. 108 p.: il. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde).

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 112 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 23).

Brasil. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos**/Ministério da Saúde, Organização Pan-Americana da Saúde.– Brasília. Editora do Ministério da Saúde, 2005. 152 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Política de Saúde. Organização Pan Americana da Saúde. **Guia alimentar para crianças menores de dois anos**/Secretaria de Políticas de Saúde, Organização Pan Americana da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde; 2002.

Euclides MP. **Nutrição do lactente: base científica para uma alimentação saudável**. 1. ed. Viçosa: UFV, 2014.

Lobo R. **Comida de bebê: uma introdução à comida de verdade**. 1. ed. São Paulo: Editora Panelinha, 2017.

Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de orientações para alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2002.

Sperandio N, Monteiro LS, Bouskelá A, Paredes HDMT, Pinto DSO, Capelli JCS, Lima CST. Abordagem atualizada da alimentação do lactente. In: Almeida MFL et al. (Orgs.) **Alimentação e nutrição da infância à adolescência: diálogo multidisciplinar com a prática em saúde**. – São Paulo: RED Publicações, 2018. pp.69-77.

Sperandio N, Monteiro LS. Avaliação do consumo alimentar na infância e adolescência: Possibilidades a partir do novo guia alimentar da população brasileira. In: Almeida MFL et al. (Orgs.) **Alimentação e nutrição da infância à adolescência: diálogo multidisciplinar com a prática em saúde**. – São Paulo: RED Publicações, 2018. pp.103-108.

SOBRE AS AUTORAS



Thainá Lobato Calderoni

Graduanda do Curso de Nutrição. Bolsista do Projeto IACOL e Iniciação Científica do Projeto Amamenta e Alimenta. Voluntária dos Projetos EMDI.



Yasmim Garcia Ribeiro

Graduanda do Curso de Nutrição. Bolsista do Projeto IACOL e Iniciação Científica do Projeto Amamenta e Alimenta. Voluntária dos Projetos EMDI.



Dra. Naiara Sperandio

Professora Adjunta do Curso de Nutrição. Núcleo de Saúde Coletiva. Coordenadora do Projeto EMDI.



Dra. Jane de Carlos Santana Capelli

Professora Associada do Curso de Nutrição. Núcleo de Saúde Coletiva. Coordenadora do Projeto IACOL e Amamenta e Alimenta.

AGRADECIMENTOS

Projeto gráfico/Designer

Jackson Sales de Souza.

Revisão

Yasmim Garcia Ribeiro (UFRJ - Campus Macaé).

Especialistas Colaboradores

Nutricionista Carolina da Costa Pires (Divisão Especial da Área Técnica de Alimentação e Nutrição; Prefeitura Municipal de Macaé).

Profa. Dra. Fernanda Amorim de M. Nascimento Braga (UFRJ-Campus Macaé).

Profa. Dra. Luana Silva Monteiro (UFRJ-Campus Macaé).

Nutricionista Lilian Bittencout da Costa Sherrer (Ministérios da Saúde; PM Macaé e Rio das Ostras).

Profa. Dra. Mariana Fernandes Brito de Oliveira (UFRJ-Campus Macaé).

Nutricionista Mônica Feroni de Carvalho (UFRJ-Campus Macaé; Prefeitura Municipal de Macaé).

Profa. Dra. Rute Ramos da Silva Costa (UFRJ-Campus Macaé).

REALIZAÇÃO



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



Campus UFRJ - Macaé
Universidade Federal do Rio de Janeiro



APOIO

