

Orientações na Introdução Alimentar (6-12 meses)

Quando iniciar a introdução alimentar?

A partir dos 6 meses e quando o bebê apresentar os seguintes sinais de maturidade:

- Senta e mantém-se firme na posição;
- Mantém a sustentação da cabeça sem esforço;
- Se interessa pela comida coordenando movimento de olhos, mãos e boca;
- Mostra o desejo de mastigar;
- Ausência do reflexo de extrusão – empurrar alimentos sólidos para fora com a língua.

Recomendações:

- ✓ Oferecer o alimento em **diferentes texturas** para incentivar a mastigação.
- ✓ Variar as formas de apresentação (**cru, cozido, ralado, fatiado...**) e de temperaturas.
- ✓ Ofereça o mesmo alimento no mínimo **10 vezes**, de diferentes maneiras.
- ✓ Realizar as refeições sempre à mesa, com a família, num **ambiente tranquilo**.
- ✓ Estimular a **autonomia** e o interesse pelo alimento.
- ✓ Investir em alimentos **nutritivos, naturais** e, de preferência, **orgânicos**.

O que **NÃO FAZER** na Introdução Alimentar

- **NÃO** forçar a criança a comer.
- **NÃO** liquidificar os alimentos.
- **NÃO** oferecer os alimentos todos misturados, iguais as papinhas de antigamente, com um único sabor.
- **NÃO** realizar a Introdução Alimentar em ambiente agitado, nem em frente da TV, tablet ou celular.
- **NÃO** utilizar sal.
- **NÃO** oferecer alimentos industrializados.
- **NÃO** oferecer café.
- **NÃO** oferecer suco, nem mesmo os naturais.

Água

Oferecer água sempre entre as refeições. A água deve ser oferecida em **copo, xícara ou colher, evitando-se o uso de mamadeiras ou chuquinhas**. Quando oferecer água, a criança deve estar sentada, com a cabeça e pescoço firmes e alinhados. Se a criança recusar a água, ofereça em outros momentos até ela se acostumar. A água deve ser filtrada, fervida ou tratada com hipoclorito de sódio.

Evitar até 1 ano: Sal, Leite de vaca, Sucos naturais.



Evitar até 2 anos: Sucos industrializados, Mel, Açúcar, Frutos do mar crus, peixes crus e carnes cruas.

Evitar durante a infância: Refrigerantes, Ovo cru, Alimentos ultraprocessados e/ou muito salgados.

O aleitamento materno deve ser mantido e é o principal alimento até o primeiro ano de vida. A recomendação é que se mantenha até os 2 anos ou mais.

É importante que a família tenha o hábito de consumir todos os alimentos considerados saudáveis, para que a criança seja encorajada a consumi-los também. “Uma alimentação infantil adequada compreende a prática do aleitamento materno e a introdução, em tempo oportuno, de alimentos apropriados complementares ao aleitamento materno”.

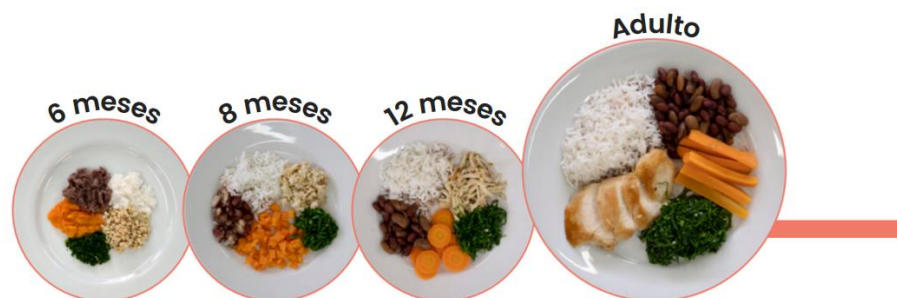
Sugere-se na primeira semana ofertar um alimento por vez para que a criança conheça as novas cores, texturas e sabores, e avaliar possíveis alergias. Após, pode-se iniciar as papas conforme recomendações. Entre o 6º e o 7º mês, os seguintes grupos alimentares devem ser introduzidos na **papa principal**: cereal ou tubérculo, alimento proteico de origem animal, leguminosas e hortaliças.

Cereal ou tubérculo	Proteína animal	Leguminosa	Hortaliças
Arroz	Carne bovina	Feijão	Verduras
Milho	Carne de aves	Soja	Legumes
Macarrão	Carne de peixe	Ervilha	
Batata	Ovos	Lentilhas	
Mandioca		Grão-de-bico	
Inhame			
Cará			



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	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml
9 a 11 meses	Alimentos cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml
12 a 24 meses	Alimentos cortados	Uma xícara ou tigela de 250 ml

Fonte: Ministério da Saúde. CAB 23, 2015



As imagens trazem quantidades de alimentos para diferentes faixas etárias. As refeições para crianças de 6, 8 e 12 meses estão servidas em pratos de sobremesa e a refeição para adulto, em prato grande e raso.

FONTE: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_versao_resumida.pdf

Ao completar 7 meses, a criança deverá receber duas papas de frutas (manhã e tarde) e duas papas principais (almoço e jantar). Aos 11 meses, ela já pode começar a ser introduzida na alimentação básica da família, exceto os alimentos industrializados, gordurosos, com excesso de sal e, até os 2 anos, orienta-se não ofertar açúcar.

A ALIMENTAÇÃO DEVE SER UM MOMENTO DE EXPERIÊNCIAS POSITIVAS, APRENDIZADO E AFETO!