



Introdução Alimentar

Uma jornada de texturas e sabores



Pedi@tria
Nestlé

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

MATERIAL TÉCNICO-CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE. PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO A OUTROS PÚBLICOS E A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL.

Sumário

Clique no capítulo desejado para visualizar o seu mapa mental 

Capítulo

01

Por que começar a introdução alimentar aos 6 meses?

Profa. Dra. Virgínia R. S. Weffort
Pediatra e Nutrologa

Dra. Larissa Baldini Farjalla Mattar
Nutricionista

Capítulo

02

Desenvolvimento da habilidade oral

Dra. Patricia Junqueira
Fonoaudióloga

Capítulo

03

Princípios da introdução alimentar

Dra. Vanessa Liberalesso
Médica pediatra

Dra. Monica Lopes de Assunção
Nutricionista

Capítulo

04

Rotina de preparação dos alimentos

Dra. Juliana Watanabe
Nutricionista e Chef de cozinha

Capítulo

05

A hora da refeição: o que faz e o que não fazer?

Prof. Dr. Mauro Fisberg
Pediatra e Nutrólogo

Capítulo

06

O que colocar na lancheira?

Dra. Beatriz P. Mazzoni
Nutricionista

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

MATERIAL TÉCNICO-CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE. PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO A OUTROS PÚBLICOS E A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL.

----- Por que iniciar a introdução alimentar aos 6 meses? -----

ALEITAMENTO MATERNO



BENEFÍCIOS PARA A MÃE

- ✓ Facilita perda de peso
- ✓ Previne hipertensão arterial, dislipidemia
- ✓ Doença cardiovascular e câncer de ovário



BENEFÍCIOS PARA O LACTENTE

- ✓ Proteção contra infecções e alergias.
- ✓ Estimula o desenvolvimento do sistema imunológico e a maturação dos sistemas digestório e neurológico.
- ✓ Reforça o vínculo mãe-filho

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR



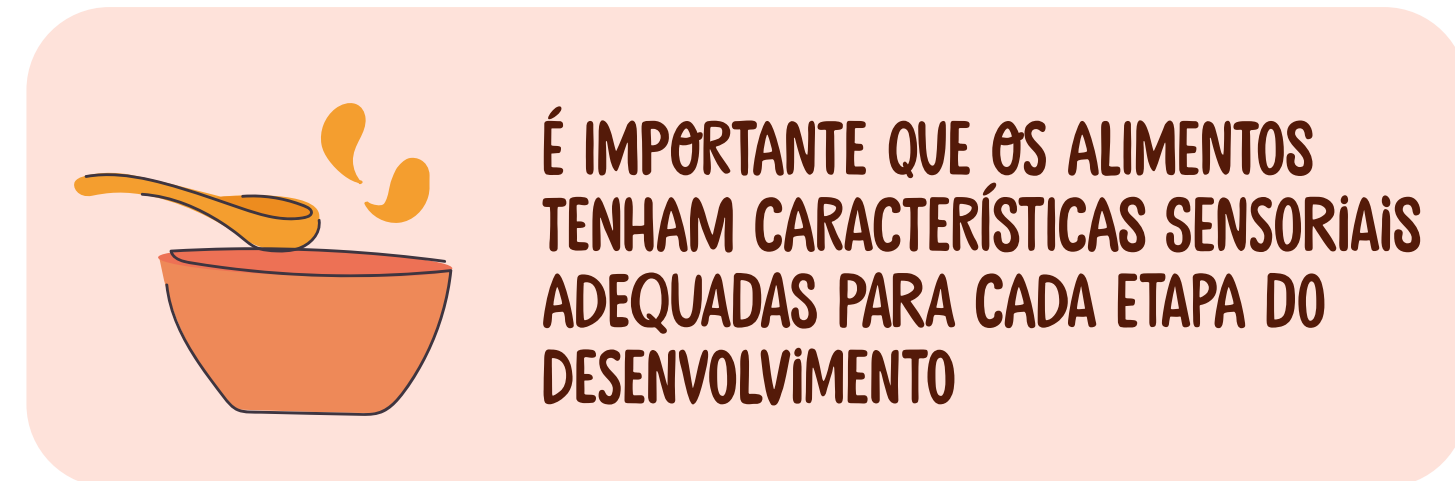
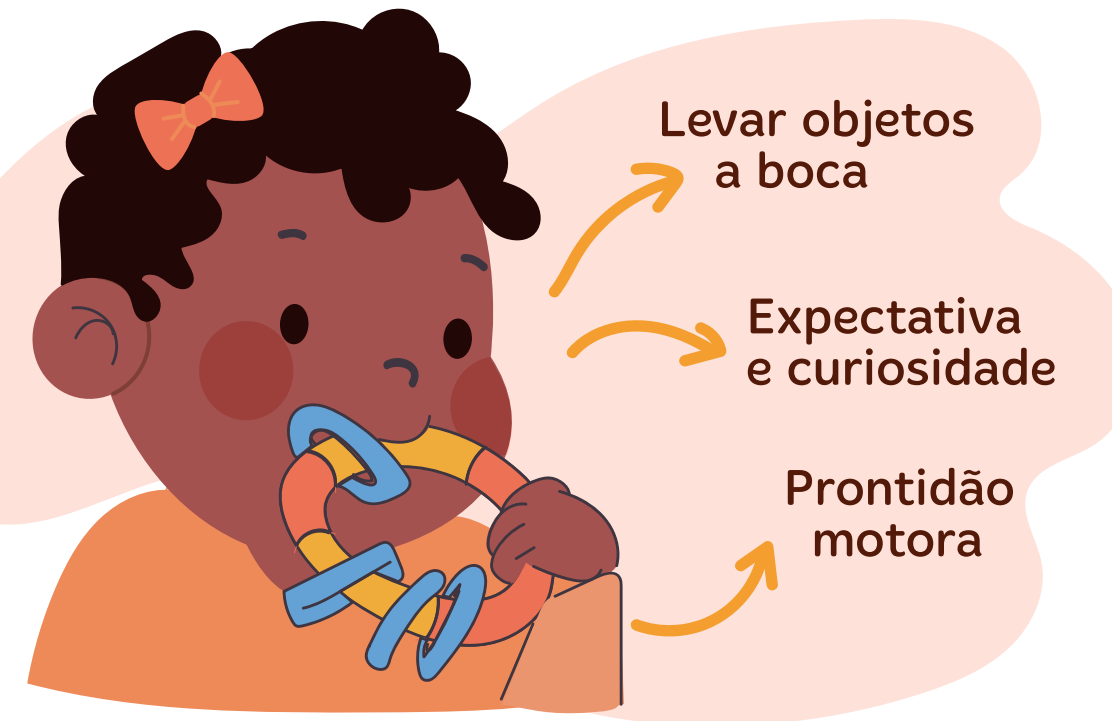
O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

MATERIAL TÉCNICO-CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE. PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO A OUTROS PÚBLICOS E A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL.



----- Desenvolvimento da habilidade oral -----

SINAIS QUE AS CRIANÇAS APRESENTAM QUANDO ESTÃO PRONTAS PARA O APRENDIZADO ALIMENTAR



ESTÁGIO 1 (5-7 MESES)



PREPARAÇÃO PARA MORDER

- ✓ Abre a boca quando a colher se aproxima.
- ✓ Realiza movimento de trás para a frente da língua para tirar a comida da colher e levá-la para o fundo da boca e engolir.

ESTÁGIO 2 (8-10 MESES)



HABILIDADES PRIMÁRIAS PARA MASTIGAÇÃO

- ✓ Usa primeiramente um padrão de mascar, com repetido contato das gengivas para cima e para baixo, combinado com o movimento da língua na mesma direção, que amassa a comida contra o céu da boca.
- ✓ A língua ainda se mexe como um todo e não tem a habilidade de fazer movimentos menores e mais refinados.

ESTÁGIO 3 (12-15 MESES)



MASTIGAÇÃO FUNCIONAL E HABILIDADES DE AUTOALIMENTAÇÃO

- ✓ Aumenta sua capacidade funcional de separar os movimentos da língua do movimento da mandíbula.
- ✓ Conseguem organizar o movimento da língua e das bochechas para reunir pedaços de comida para serem engolidos, e transferi-los para todas as áreas da boca.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

MATERIAL TÉCNICO-CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE. PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO A OUTROS PÚBLICOS E A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL.



----- Princípios da introdução alimentar -----

MÉTODOS DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR

- ✓ TRADICIONAL
- ✓ BABY LED WEANING (BLW)
- ✓ BABY LED INTRODUCTION TO SOLIDS (BLISS)



6 MESES

Amassada com garfo (semissólidos e macios)



8 MESES

Alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los.



12 MESES

Alimentos granulados, alimentação da família.

LÍQUIDOS

Leite materno

Leite materno e/ ou fórmula infantil*

Leite materno e/ ou fórmula infantil* e líquidos (água e sucos)

0-6 MESES

7-12 MESES

1-3 ANOS

*Na impossibilidade do alimento materno

GRUPOS ALIMENTARES



O QUE NÃO OFERECER ANTES DOS 2 ANOS?

- ✗ Alimentos que contenham açúcar de adição ou adoçante
- ✗ Alimentos, incluindo bebidas, de reduzido valor nutricional
- ✗ Alimentos e ou preparações com sal de adição
- ✗ Café e outros tipos de bebidas cafeinadas

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

MATERIAL TÉCNICO-CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE. PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO A OUTROS PÚBLICOS E A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL.



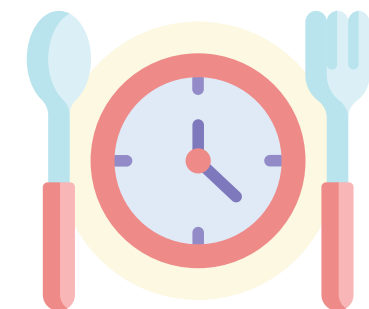
Hora das refeições: o que fazer e o que não fazer

1 O QUE FAZER QUANDO O LACTENTE NÃO COME?



Envolva o lactente no preparo das refeições

Estabeleça rotinas de alimentação



Ofereça alimentos atraentes

Evite forçar a criança a comer



2 A IMPORTÂNCIA DAS REFEIÇÕES EM FAMÍLIA



ESTIMULA A
COMUNICAÇÃO

PROMOVE HÁBITOS
SAUDÁVEIS

MODELAGEM DE
COMPORTAMENTOS
ALIMENTARES
SAUDÁVEIS

3 VOCÊ PODE OFERECER ALGUM TIPO DE ENTRETENIMENTO PARA A CRIANÇA DURANTE A REFEIÇÃO?



EVITE DISTRAÇÕES
EXCESSIVAS

Assistir à televisão ou brincar com aparelhos eletrônicos durante as refeições pode desviar a atenção da criança da comida, levando-a a comer desatentamente e sem perceber os sinais de saciedade.

INCENTIVE
A INTERAÇÃO



Em vez de oferecer entretenimento individual, promova momentos de interação familiar durante a refeição. Converse, compartilhe experiências e torne a refeição um momento agradável para todos.



USE RECURSOS
EDUCACIONAIS

Livros de histórias relacionados à alimentação saudável ou jogos que estimulem o aprendizado sobre os alimentos podem ser usados para tornar a refeição mais educativa e divertida.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

MATERIAL TÉCNICO-CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE. PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO A OUTROS PÚBLICOS E A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL.



O que colocar na lancheira?

GRUPPO 1 FRUTAS E LEGUMES

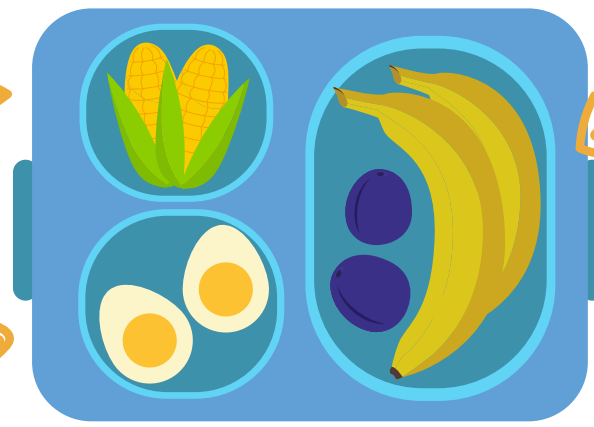
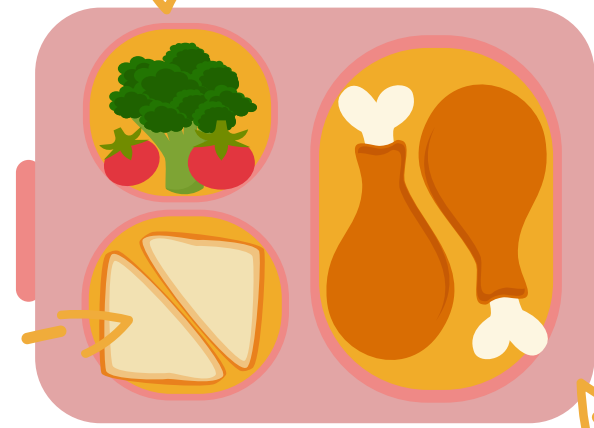
Frutas in natura, Frutas secas, Legumes in natura como cenoura e pepino em tiras, tomatinho cereja, entre outros.

GRUPPO 2 CEREAIS E TURBÉCULOS

Pães (pref. integrais), Tapioca, Cuscuz, Milho, Cereais, Granola, Biscoitos caseiros sem recheio, Biscoitos de arroz, Bolo simples, Mel (> 1 ano).

GRUPPO 3 PROTEÍNAS

Leite e derivados, Bebida vegetal (> 1 ano), Queijos, Ovos, Iogurte, Leguminosas, Atum, Carnes/frangos desfiados.



10 PASSOS PARA OFERTAR LANCHES SAUDÁVEIS



1 Estabelecer horários regulares para refeições e lanches.



2 Manter um intervalo de pelo menos duas a três horas entre cada refeição.



3 Promover uma alimentação variada que englobe todos os grupos alimentares recomendados.



4 Controlar a ingestão de sal e assegurar um consumo adequado de cálcio.



5 Preparações enriquecidas com vitaminas e minerais projetadas para a faixa etária pediátrica podem contribuir para otimizar a oferta nutricional.



6 Envolver a criança na seleção e arranjo dos alimentos na lancheira e priorizar preparações práticas e saudáveis.



7 Garantir a ingestão adequada de nutrientes em quantidade e qualidade que atendam às necessidades de crescimento e desenvolvimento de cada faixa etária.



8 Incentivar o consumo diário e diversificado de frutas, verduras e legumes, e evitar a oferta de sucos.



9 Dar prioridade ao uso de carboidratos complexos, reduzindo o consumo de açúcares simples e bebidas com adição de açúcar.



10 Opte por utensílios duráveis que ajudem a manter a temperatura dos alimentos (como lancheiras térmicas e potes de aço inoxidável) em vez de produtos descartáveis, além de formas coloridas de silicone, guardanapos coloridos, sacos com zip para legumes ou granola, cortadores em formatos divertidos de forma a deixar a refeição mais atraente.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

MATERIAL TÉCNICO-CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE. PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO A OUTROS PÚBLICOS E A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL.





Pedi@tria
Nestlé

NOTA IMPORTANTE: Acreditamos que a amamentação é a melhor opção para a nutrição de lactentes, pois o leite materno fornece uma dieta balanceada e proteção contra doenças para o bebê, sendo superior quando comparado aos seus substitutos. Apoiamos totalmente a recomendação da Organização Mundial da Saúde de amamentação exclusiva até o 6º mês de vida, seguida pela introdução de alimentos complementares nutricionalmente adequados juntamente com a continuidade da amamentação até os 2 anos de idade ou mais. A gestante e a nutriz devem ter uma alimentação adequada durante a gestação e a amamentação, para apoiar uma gravidez saudável e preparar e manter a lactação. Nós também reconhecemos que o aleitamento materno nem sempre é uma opção viável, em especial devido a certas condições médicas. Recomendamos que profissionais de saúde informem os pais sobre as vantagens da amamentação. Caso os pais optem por não amamentar, eles devem receber orientações sobre as instruções de preparo de substitutos do leite materno, bem como dos prejuízos causados à saúde do lactente pelo uso desnecessário ou inadequado de alimentos artificiais. Profissionais de saúde devem informar que esta decisão pode ser difícil de ser revertida, e que a introdução da alimentação parcial com mamadeira, o uso de bicos e de chupetas reduzirá o fornecimento de leite materno. Os pais devem considerar as implicações sociais e econômicas do uso de fórmulas infantis. Fórmulas infantis e alimentos complementares devem ser sempre preparados, usados e armazenados de acordo com as instruções do rótulo, a fim de evitar riscos à saúde do bebê. Fórmulas infantis para necessidades dietoterápicas específicas devem ser utilizadas sob supervisão médica, após a consideração de todas as opções de alimentação, incluindo a amamentação. Seu uso continuado deve ser avaliado pelo profissional de saúde considerando o progresso do bebê. É importante que a família tenha uma alimentação equilibrada e que se respeitem os hábitos educativos e culturais para a realização de escolhas alimentares saudáveis. Como bebês crescem em ritmos diferentes, profissionais de saúde devem orientar sobre o momento apropriado para iniciar a alimentação complementar. Em conformidade com a Lei 11.265/06 e regulamentações subsequentes; e com o Código Internacional de Comercialização dos Substitutos do Leite Materno da OMS (Resolução WHA 34:22, maio de 1981).”

MATERIAL TÉCNICO-CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE, ATENDENDO INTEGRALMENTE AOS CRITÉRIOS CONSTANTES NA LEI Nº 11.265/06 E REGULAMENTAÇÕES SUBSEQUENTES. PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO A OUTROS PÚBLICOS E A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DO MESMO. É PROIBIDA A UTILIZAÇÃO DESTE MATERIAL PARA A REALIZAÇÃO DE PROMOÇÃO COMERCIAL. CONTEÚDO PARA USO EXCLUSIVO DA EQUIPE NESTLÉ E DE REPRESENTANTES COMERCIAIS AUTORIZADOS PELA NESTLÉ, SENDO INDEVIDO O ACESSO POR TERCEIROS NÃO AUTORIZADOS POR ESTA EMPRESA. A PRESCRIÇÃO, RECOMENDAÇÃO OU INDICAÇÃO DE USO DOS PRODUTOS É DE COMPETÊNCIA EXCLUSIVA DE MÉDICOS E/OU NUTRICIONISTAS.

As referências
bibliográficas
podem ser
acessadas pelo
QR Code abaixo
ou pelo site
Pediatria Nestlé:

