



VEROCARD

o verdadeiro benefício

10 Passos Para uma Alimentação Saudável para crianças menores de 2 anos



Nutricionista Letícia Jatobá Clemente

CRN-3 21973

Passo 1

Dê somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

Sinais indicativos de que a criança está mamando de forma adequada

Boa Posição:

- O pescoço do bebê está ereto ou um pouco curvado para trás, sem estar distendido;
- A boca está bem aberta;
- O corpo da criança está voltado para o corpo da mãe;
- A barriga do bebê recebe sustentação;
- O bebê e a mãe devem estar confortáveis.

Boa Pega:

- O queixo toca a mama;
- O lábio inferior está virado para fora;
- Há mais aréola visível acima da boca do que abaixo ou todo o mamilo está dentro da boca do bebê;
- Ao amamentar, a mãe não sente dor no mamilo.

Passo 2

Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos ou mais.

- A introdução dos alimentos complementares deve ser lenta e gradual, iniciando com 3 refeições diárias aos 6 meses até chegar a 5 refeições após os 12 meses.
- Nesta fase, é necessário oferecer água tratada, filtrada e fervida, nos intervalos das refeições.
- No início, a criança pode rejeitar as primeiras ofertas, porque tudo para ela é novidade (a colher, o sabor e a consistência do alimento).
- Há crianças que se adaptam facilmente às novas etapas e aceitam muito bem aos novos alimentos. Outras precisam de mais tempo, não precisando esse fato ser motivo de ansiedade e angústia para as famílias.

Quantidade de alimentos de acordo com a idade da criança

Idade	Textura	Quantidade
A partir de 6 meses	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres (sopa) e aumentar a quantidade conforme aceitação
A partir dos 7 meses	Alimentos bem amassados	2/3 de uma xícara (chá) ou tigela de 250 ml (cerca de 6 colheres (sopa) cheias)
9 a 11 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	¾ de uma xícara (chá) ou tigela de 250 ml (cerca de 7 colheres (sopa) cheias)
12 a 24 meses	Alimentos bem cortados	Uma xícara (chá) ou tigela de 250 ml (cerca de 9 colheres (sopa) cheias)

Passo 3

Ao completar 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) 3 vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno.

Esquema alimentar para crianças amamentadas

Após completar 6 meses	Após completar 7 meses	Após completar 12 meses
Leite materno sob livre demanda nos intervalos das refeições	Leite materno sob livre demanda nos intervalos das refeições	Leite materno e fruta ou cereal ou tubérculo
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta
Papa salgada	Papa salgada	Refeição básica da família
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta e pão simples ou tubérculo ou cereal
Leite materno	Papa salgada	Refeição básica da família

Obs. Ao completar 8 meses, a criança já pode receber a alimentação básica da família desde que não sejam utilizados temperos industrializados, excesso de sal, pimenta, alimentos gordurosos como bacon, banha, lingüiça, entre outros.

Esquema alimentar para crianças não amamentadas

De 4 a 8 meses	Após completar 8 meses	Após completar 12 meses
Fórmula infantil	Fórmula infantil	Leite e fruta ou cereal ou tubérculo
Papa de fruta	Fruta	Fruta
Papa salgada	Papa salgada ou Refeição básica da família	Refeição básica da família
Papa de fruta	Fruta	Fruta e pão simples ou tubérculo ou cereal
Papa salgada	Papa salgada ou Refeição básica da família	Refeição básica da família
Fórmula infantil	Fórmula infantil	Leite

Obs. Ao completar 8 meses, a criança já pode receber a alimentação básica da família desde que não sejam utilizados temperos industrializados, excesso de sal, pimenta, alimentos gordurosos como bacon, banha, lingüiça, entre outros.

Composição das papas:

Cereais e Tubérculos: arroz, aipim, batata-doce, batata, cará, macarrão, farinhas, batata-baroa e inhame

Hortaliças e Frutas: folhas verdes, laranja, abóbora, banana, beterraba, abacate, quiabo, mamão, cenoura, melancia, tomate e manga.

Carne e Ovos: frango, peixes, boi e ovos.

Grãos: feijões, lentilha, ervilha seca, soja e grão-de-bico.

Passo 4

A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.

- Os alimentos devem ser oferecidos de maneira regular, mas sem rigidez de horários. É importante que os intervalos entre as refeições sejam fixos.
- É importante diferenciar os sinais de fome de outras situações de desconforto para a criança, como sede, sono, frio, calor ou fraldas sujas. Nem todo choro é fome!!!
- Para a criança comer bem, ela tem que estar com fome. Se ela beber líquidos adoçados ou guloseimas próximo às refeições, ela pode não consumir a refeição principal que se aproxima (almoço e jantar).

- É importante respeitar o apetite da criança e não forçá-la a comer quando não está com fome.
- Um ambiente desfavorável (agitado e muito barulhento) no momento da refeição dificulta a aceitação da criança.
- Ao iniciar a introdução de alimentos (nos primeiros dias) pode-se amamentar a criança, caso ela não aceite bem os novos alimentos.
- Gradativamente a quantidade de comida deve ser aumentada.
- Não se deve castigar ou oferecer prêmios para a criança que não comeu a quantidade considerada necessária.

Passo 5

A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.

- No início, os alimentos complementares devem ser especialmente preparados para a criança.
- Os alimentos devem ser cozidos em água apenas para ficarem macios, ou seja, deve sobrar pouca água na panela.
- A consistência dos alimentos deve ser pastosa (papa/purê), não devendo ser passados na peneira e nem batidos no liquidificador, para que a criança possa experimentar novas consistências, sabores e cores e aprenda a mastigar.
- A partir dos 8 meses, algumas preparações da família como o arroz, feijão, cozidos de carne ou legumes sejam oferecidos à criança, desde que amassados ou desfiados e que não tenham sido preparados com temperos picantes e ou industrializados.

Passo 6

Ofereça à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

- Se possível, é importante oferecer duas frutas diferentes por dia, selecionando as frutas da estação principalmente as ricas em Vitamina A, como as amarelas ou alaranjadas.
- Para que o ferro presente nos vegetais folhosos e feijão seja melhor absorvido, eles devem ser consumidos com carnes e algum alimento rico em Vitamina C, como: limão, acerola, tomate, goiaba, laranja.

Passo 7

Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

- Para aceitar um novo alimento a criança precisa experimentá-lo pelo menos de 8 a 10 vezes.
- Se a criança recusar um alimento a família ou cuidador deve oferecer mais tarde ou em outra refeição.
- No primeiro ano de vida deve-se evitar misturar todos os alimentos no prato, para que a criança tenha a oportunidade de conhecer os novos sabores e texturas.
- As frutas, legumes e verduras são as principais fontes de vitaminas, minerais e fibras e quando a criança já se senta à mesa, o consumo desses alimentos pela família irá incentivá-la a experimentar.

Passo 8

Evite oferecer açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.

- Ofereça alimentos naturais para o seu filho sem adição de açúcar.

- Escolha frutas que não precisem ser adoçadas, como: laranja lima, maçã, pêra, mamão, banana-maçã ou banana-prata, melancia, goiaba.
- Não deixe a criança “experimental” de tudo, como por exemplo, iogurtes industrializados, macarrão instantâneo (Miojo), bebidas alcoólicas, salgadinhos, refrigerantes, frituras, cafés, embutidos, enlatados, chás e doces. Esses alimentos aumentam o risco de anemia, alergias alimentares e obesidade.
- Oriente os irmãos maiores para não oferecer esses alimentos para o bebê.
- É importante ler o rótulo dos alimentos para evitar oferecer à criança aqueles que contêm aditivos e conservantes artificiais.

Passo 9

Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.

- É importante que as frutas, legumes e verduras sejam lavadas em água corrente e colocados de molho por 10 minutos, em água clorada, utilizando produto adequado para esse fim (ler no rótulo do produto se é permitido usar para alimentos) na diluição de 1 colher (sopa) do produto para cada 1 litro de água. Depois enxaguar em água corrente, antes de serem descascados, mesmo aqueles que não sejam consumidos com casca.
 - Os utensílios da criança devem ser lavados e enxugados em água limpa.
 - Deve-se preparar apenas a quantidade de alimentos que a criança costuma comer, para evitar sobras, principalmente se não houver refrigerador em boas condições.
 - Lavar as mãos em água corrente e sabão antes de preparar e oferecer a alimentação para a criança.
 - Manter os alimentos sempre cobertos e longe do contato com insetos e outros animais.
 - Usar água fervida e filtrada para oferecer à criança e também para o preparo das refeições.
- Não oferecer à criança sobras de alimentos da refeição anterior.

Passo 10

Estimule a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

- A criança quando está doente aceita pouca quantidade de alimentos. Por isso ofereça os alimentos de sua preferência, desde que saudáveis;
- Deve-se oferecer quantidades pequenas por refeição e com maior frequência.
- Se a criança estiver mamando no peito aumente a oferta;
- Se seu filho estiver com febre ou diarreia é importante oferecer água nos intervalos das refeições.

Recomendações às famílias de crianças com dificuldades em alimentar-se

- Separar a refeição em um prato individual para se ter certeza do quanto a criança está realmente ingerindo;
- Estar presente junto às refeições mesmo que a criança já coma sozinha e ajudá-la, se necessário;
- Não apressar a criança. Ela pode comer um pouco, brincar, e comer novamente. É necessário ter paciência e bom humor;
- Alimentar a criança tão logo ela demonstre fome. Se a criança esperar muito, ela pode perder o apetite;
- Não forçar a criança a comer. Isso aumenta o estresse e diminui ainda mais o apetite. As refeições devem ser momentos tranquilos e felizes.

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS DE 6 MESES A 1 ANO DE IDADE



GRUPOS ALIMENTARES	EXEMPLOS DE ALIMENTOS	RECOMENDAÇÃO DIÁRIA DE 6 A 12 MESES
<p>Cereais, pães, tubérculos e raízes: ricos em carboidratos, devem estar presentes nas papinhas, pois aumentam a densidade energética, além de fornecer proteínas.</p>	<p>Arroz branco, mandioca, batata, macarrão, amido de milho, pão francês</p>	<p>Três porções</p>
<p>Verduras e Legumes: fontes de vitaminas, minerais e fibras. Os alimentos de coloração alaranjada são fonte de betacaroteno. As folhas verde-escuras são fontes de ferro. Para aumentar a absorção do ferro, devem ser oferecidas junto com alimentos fonte de vitamina C.</p>	<p>Espinafre, beterraba, brócolis, cenoura, abobrinha, brócolis, chuchu, abóbora, beterraba, uagem</p>	<p>Três porções</p>
<p>Frutas: fontes de vitaminas, minerais e fibras. Os alimentos de coloração alaranjada são fonte de betacaroteno. São ricos em vitaminas, minerais e fibras, além de importante fonte de energia. Após 6 meses, a criança pode ingerir duas frutas por dia. Nenhuma é contraindicada.</p>	<p>Banana nanica, maçã, pêra, laranja, mamão papaia, abacaxi, pêssego</p>	<p>Três porções</p>
<p>Leites: o leite materno oferece todos os nutrientes necessários à saúde do bebê. Pode ser oferecido em livre demanda até os 2 anos de idade da criança. Na impossibilidade de oferecer leite materno, oferecer uma fórmula infantil adequada para a idade.</p>	<p>Leite materno</p>	<p>Liure</p>

GRUPOS ALIMENTARES	EXEMPLOS DE ALIMENTOS	RECOMENDAÇÃO DIÁRIA DE 6 A 12 MESES
<p>Carnes e Ovos: são fontes de proteína, ferro, ômega 3 e potássio</p>	<p>Frango, carne bovina, peixe, ovo cozido</p>	<p>Duas porções</p>
<p>Feijões e leguminosas: ricos em fibras, vitaminas do complexo B, além de minerais como potássio, zinco, ferro e cálcio, além de pouca quantidade de colesterol.</p>	<p>Feijão (preto, branco, marrom), ervilha, lentilha, grão de bico</p>	<p>Uma porção</p>
<p>Óleos e gorduras: são essenciais na alimentação infantil. Ótimas fontes de energia para o crescimento, além de ajudarem na formação de hormônios. As gorduras são alimentos muito calóricos, por isso não devem ser consumida em excesso.</p>	<p>Azeite de oliva, óleo de soja, canola ou milho, manteiga</p>	<p>Duas porções</p>
<p>Açúcar e doces: até 1 anos de idade as crianças não devem ingerir açúcares e doces industrializados para evitar que desenvolvam obesidade.</p>	<p>Açúcar, doce de leite, gelatina, geleia de mocotó</p>	<p>Nenhum</p>

Receitas de Papinhas

Introdução Alimentar

Papinha de Chuchu, Cenoura e Batata: ½ chuchu; 1 pedaço pequeno de cebola; ½ cenoura média; 1 batata pequena cortada em cubos; 1 colher rasa (café) de óleo de oliva (azeite)
Modo de preparo: Aqueça o óleo e refogue a cebola em uma panela. Acrescente a cenoura, o chuchu e a batata. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Amasse-os com um garfo e sirva.

Papinha de Maçã Cozida: 3 maçãs; 50 ml de água

Modo de preparo: Cozinhe no vapor duas maçãs com casca e tudo por, aproximadamente, 20 minutos. Descasque a terceira maçã e bata no mixer com água até formar um suco grosso. Descasque as maçãs cozidas, amasse com o garfo e misture com esse suco. Sirva gelado. No inverno, a papinha pode ser servida morna.

7 ao 9º Mês

Papinha de Cenoura, Aveia e Carne: 1 cenoura ralada; 1 tomate em pedaços; 1 mandioquinha; espinafre; aveia em flocos; 100g de carne moída; Salsinha e cebolinha a gosto; Cebola e alho picadinhos; Azeite

Modo de preparo: Refogue no fio de azeite a cebola e o alho e, em seguida, doure a carne moída. Adicione o tomate, a cenoura, a mandioquinha em pedacinhos, o espinafre cortado bem miudinho. Adicione um pouco de água filtrada até que cubra os ingredientes. Deixe cozinhar em fogo baixo. Após 10 minutos, adicione a aveia em flocos, a salsinha e a cebolinha picadas. Deixe terminar o cozimento até que os legumes estejam bem cozidos. Amasse com o garfo e servir em seguida.

Papinha de Aveia com Banana: 2 colheres (sopa) de aveia em flocos; 1 banana pequena madura; 150 ml de leite materno ou água

Modo de preparo: Coloque a aveia e o leite materno ou a água numa tigela. Cozinhe no microondas na potência máxima por 3 minutos. Reserve para esfriar e tomar consistência. Amasse a banana e junte a uma porção do mingau. Se não usar o microondas, cozinhe a aveia com o leite ou a água em fogo brando por 5 minutos, mexendo até engrossar.

10 ao 12º Mês

Papinha de Lentilha, Mandioquinha, Agrião e Frango: Frango desfiado; Alho; Água; Mandioquinha; Lentilha (deixar de molho na véspera); Agrião e Azeite

Modo de preparo: Em uma panela, refogue o alho com azeite. Acrescente o frango e a lentilha e cubra com água suficiente para cozinhar por 15 minutos. Ponha a mandioquinha, acerte a água e cozinhe por mais 10 minutos. Acrescente o agrião e cozinhe até que fique em consistência pastosa e com pouca água. Amasse ou bata no liquidificador antes de servir.

Gelatina de Laranja e Beterraba: Suco de quatro laranjas lima; 1/2 beterraba; 1 envelope de gelatina incolor

Modo de preparo: Bata a laranja com a beterraba e reserve. Dissolva a gelatina incolor conforme instrução da embalagem e misture com o suco. Disponha em formas de gelo (ou de sua preferência) e leve à geladeira até endurecer.