

Guia Prático da Alimentação Complementar



Guia PRÁTICO
Da
ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR

MINISTÉRIO PÚBLICO FEDERAL

Procurador-Geral da República

Rodrigo Janot Monteiro de Barros

Vice-Procuradora-Geral da República

Ela Wiecko Volkmer de Castilho

Corregedor-Geral do MPF

Hindemburgo Chateaubriand Pereira Diniz Filho

Ouvidora-Geral do MPF

Julieta Elizabeth Fajardo Cavalcanti de Albuquerque

Secretário-Geral do MPF

Lauro Pinto Cardoso Neto

Vice-Procuradora-Geral Eleitoral

Nicolao Dino de Castro e Costa Neto

Secretário da SSI - Saúde

Aderito Guedes da Cruz Filho



MINISTÉRIO PÚBLICO FEDERAL
SECRETARIA DE SERVIÇOS INTEGRADOS DE SAÚDE

Guia PRÁTICO Da ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

MPF
BRASÍLIA | DF | 2016

© 2016 – Secretaria de Serviços Integrados de Saúde (SSI-Saúde)

Permitida a reprodução total ou parcial desta obra desde que sem fins lucrativos e citada a fonte.

Disponível também em:

<<http://intranet.mpf.mp.br/areas-tematicas/administrativas/saude> e <http://materninho.pgr.mpf.mp.br/>>

Tiragem: 160 exemplares

SECRETÁRIO DE SERVIÇOS INTEGRADOS DE SAÚDE DO MINISTÉRIO PÚBLICO FEDERAL

Aderito Guedes da Cruz Filho

SECRETÁRIA ADJUNTA

Carla Mendes de Magalhães Santos

EQUIPE: Amanda Branquinho Silva - CRN 1-3387

Raquel Costa Ferreira - CRN 1-5106

Mônica Pereira Lima - Coren/DF 327331

Mabelly Barbosa Lopes Ramos - Coren/DF 296671

PLANEJAMENTO VISUAL, REVISÃO E DIAGRAMAÇÃO: Secretaria de Comunicação Social (Secom)

NORMALIZAÇÃO BIBLIOGRÁFICA: Coordenadoria de Biblioteca e Pesquisa (Cobip)

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

B823g Brasil. Procuradoria-Geral da República. Secretaria de Serviços Integrados de Saúde.

Guia prático da alimentação complementar / Secretaria de Serviços Integrados de Saúde. – Brasília : MPF, 2016.

53 p. : il.

Publicado também em versão eletrônica .

1. Nutrição infantil. I. Título.

CDD 613.2

Secretaria de Serviços Integrados de Saúde (SSI-Saúde)

SAF Sul Quadra 4, Conjunto E | Cep.: 70050-900 - Brasília-DF

(+55 61) 3105-6306

<http://intranet.mpf.mp.br/areas-tematicas/administrativas/saude> | <http://materninho.pgr.mpf.mp.br/>

APRESENTAÇÃO



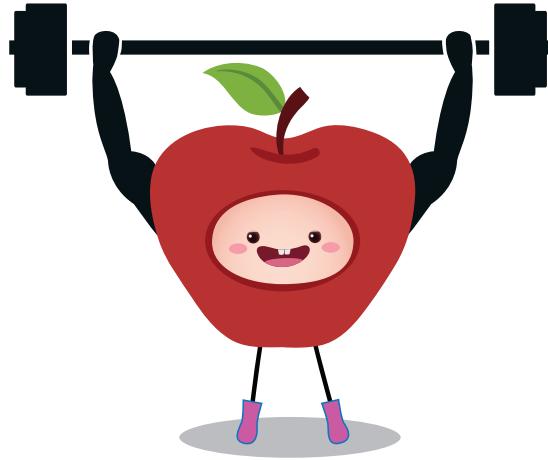
Este trabalho faz parte do Programa de Assistência à Mãe Nutriz do Ministério Público da União (MPU), instituído para proporcionar um espaço adequado para a continuidade do aleitamento materno às servidoras da Procuradoria-Geral da República (PGR) durante a jornada de trabalho.

O objetivo deste guia é orientar, de modo didático e prático, a melhor forma de alimentar o seu bebê no primeiro ano de vida. Todas as orientações são baseadas no Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos, do Ministério da Saúde (2013), e no Manual de Orientação, do departamento de nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria (2012).

O conteúdo deste material vai além da teoria. Ensina como ter sucesso na amamentação, o passo a passo da introdução da alimentação do bebê, a forma de preparo das papinhas, e oferece dicas de como deixar o seu dia a dia na cozinha mais prático. Mas não se esqueça de que nada substitui uma avaliação clínica e individualizada do bebê pelo pediatra e pelo nutricionista.

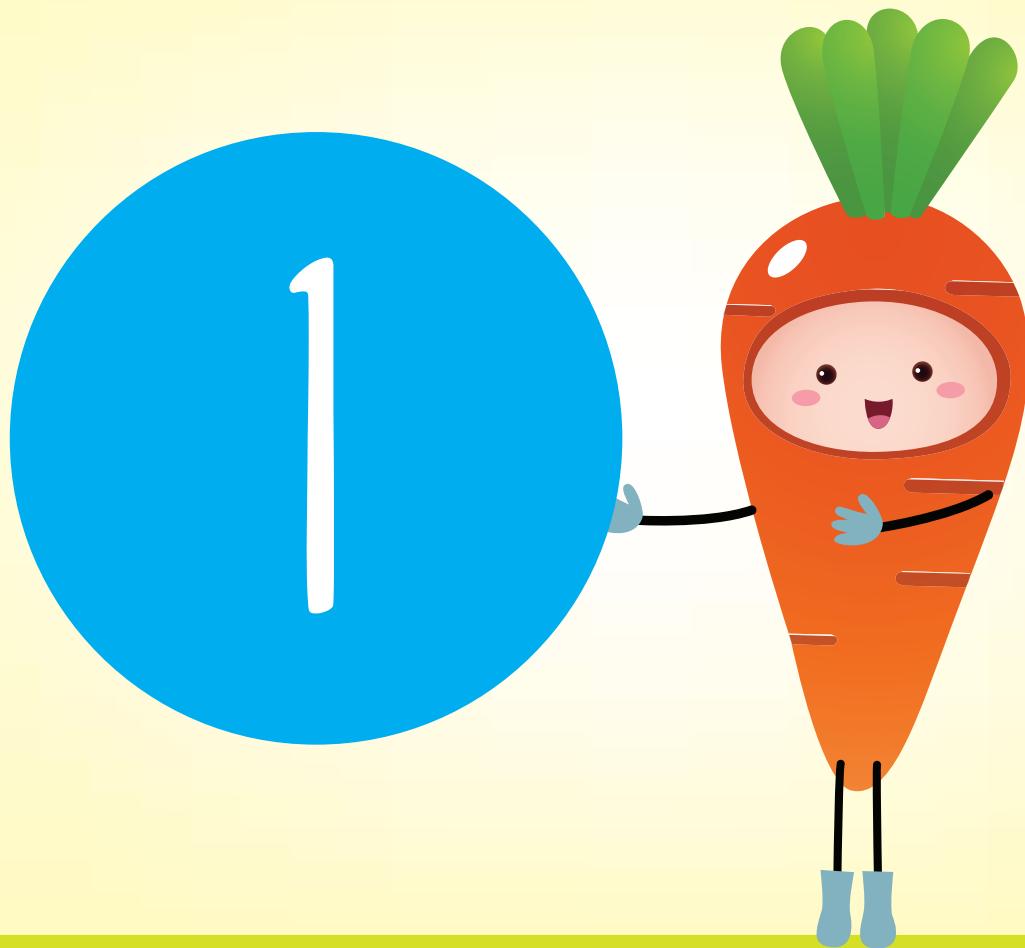
Inaugurado em março de 2010, o Materninho já atendeu mais de 170 mães. Cada uma que por lá passou deixou a sua marca e, certamente, contribuiu para o aprimoramento deste material. Agora, vamos compartilhar com outras pessoas todos esses segredos que já tornaram a vida de tantas mães mais leve, divertida e prazerosa.

Boa leitura!



SUMÁRIO

1. Amamentação: Orientações e Dicas Práticas	6
1.1 Aprendendo um pouco mais sobre o leite materno	7
1.2 Quando começar?	7
1.3 Como saber se a pega está adequada?	8
1.4 Quantas vezes ao dia devo amamentar meu(minha) filho(a)?	8
1.5 Devo acordar meu(minha) filho(a) para amamentar?	8
1.6 Qual a importância da mamada noturna?	8
1.7 Como fazer para o bebê soltar o peito depois de mamar?	9
1.8 Quais as complicações mais comuns que podem ocorrer na amamentação?	9
2. Alimentando o bebê	12
2.1 Quando iniciar a alimentação complementar	13
2.2 O ato de alimentar	13
3. O que fazer para meu filho comer bem	14
3.1 Primeiras papinhas	15
3.2 Meu filho aceitava bem os alimentos, mas agora não quer mais comer	15
4. Como iniciar a alimentação complementar	18
4.1 Alimentação Complementar	19
4.2 Composição e evolução da papinha principal	20
4.3 Esquema básico para introdução da alimentação complementar	23
5. Sugestão de frutas e modo de preparo	24
5.1 Frutas laxantes	25
5.2 Frutas constipantes	26
5.3 Frutas ácidas	27
6. Preparo das papinhas	28
6.1 Utensílios necessários para o preparo e a oferta das papinhas	29
6.2 Organizando as compras	29
6.3 Higienização das frutas e hortaliças	31
6.4 Pré-preparo e organização	31
6.5 Dicas básicas de preparo	31
7. Método de congelamento das papinhas	38
7.1 Método de congelamento	39
7.2 Congelamento de papinhas completas: a solução para quem está sem tempo para preparar as papinhas fresquinhas todos os dias	39
8. Quando for sair de casa	40
8.1 Transporte e acondicionamento	41
8.2 Papinhas para viagem: passo a passo para o seu planejamento	41
9. Como oferecer água para o bebê	44
10. Alimentos que o bebê não deve consumir	46
11. Os 10 passos para alimentação saudável de crianças menores de dois anos	48
12. Esquema Alimentar	50
12.1 Esquema alimentar para introdução da alimentação complementar (1 ^ª a 4 ^ª semana)	51
12.2 Esquema alimentar básico: 7 a 8 meses	53



Amamentação:
ORIENTAÇÕES E DICAS PRÁTICAS

1.1 APRENDENDO UM POUCO MAIS SOBRE O LEITE MATERNO

O Leite materno é o alimento completo para seu bebê!

Ele contém todas as vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gorduras que seu(sua) filho(a) precisa! Inclusive água!

Bebês que mamam no peito têm mais resistência a doenças comuns na primeira infância (0 a 2 anos), como diarreia, infecções respiratórias, alergias diversas e anemia. Isso porque os nutrientes estão na melhor forma absorvível e na quantidade certinha de que seu filho precisa!

Nos primeiros dias, o bebê obtém o colostro, um líquido claro e amarelado, riquíssimo em substâncias que ajudam na imunidade do bebê. É a primeira “vacina” que ele vai receber!

Bebês amamentados têm menor risco de desenvolver doenças crônicas como obesidade, diabetes, colesterol alto, triglicérides alto, entre outras! Isso porque os bebês aprendem a controlar a saciedade, além de receberem proteínas em quantidade adequada e de boa qualidade.

Outra boa notícia: durante a amamentação, os alimentos saudáveis que a mãe consome são mais facilmente aceitados pelo bebê no início da alimentação complementar. Sabe por quê? Algumas substâncias presentes nos alimentos (aromas) fazem parte da composição do leite materno, e o bebê já entra em contato com esses sabores desde a amamentação.

Para a mamãe	Para o bebê
Vínculo entre mãe e filho	Aumenta a Imunidade
Facilita voltar ao peso pré-gestacional	Prevenção de diarreia
Menor custo	Diminuição do risco de alergias
Mais prático	Nutricionalmente completo
Reduz risco de câncer	Efeito positivo na inteligência (presença de DHA)

O leite materno é sempre a melhor opção!

1.2 QUANDO COMEÇAR?

O momento ideal é logo na primeira hora de vida do bebê. Além de fortalecer o vínculo da mãe com o filho, o contato com a pele e a mama acalma o bebê. É um bom momento para o recém-nascido e a mamãe começarem a treinar a pega, mesmo que o bebê não mame e ainda não tenha descido o colostro. A sucção vai estimular a descida do colostro e do leite, cuja ejeção é facilitada pelo aumento de ocitocina, um hormônio que está bem aumentado no parto.



1.3 COMO SABER SE A PEGA ESTÁ ADEQUADA?

1. Boca do bebê bem aberta.
2. Lábios virados para fora (como um peixinho).
3. Queixo tocando o peito da mãe.
4. Aréola mais visível na parte superior que na inferior.
5. Bochecha redonda (“cheia”).
6. A língua do bebê deve envolver o bico do peito.

Dica importante: deixe que o bebê abocanhe a mama, em vez de tentar encaixá-la na boquinha dele. Dessa forma, ele vai abrir mais a boca e isso facilita a pega correta.



1.4 QUANTAS VEZES AO DIA DEVO AMAMENTAR MEU(MINHA) FILHO(A)?

Até os seis meses de idade, o leite materno deve ser oferecido em livre demanda, ou seja, quantas vezes forem necessárias para alimentar seu bebê. O leite materno é completo e não há necessidade de oferecer nenhum tipo de água, chá ou qualquer outro alimento para o bebê.

Aos poucos, você vai observar que o bebê começa a mamar em intervalos mais regulares, a cada duas ou três horas. Essa rotina vai ajudar a mãe a identificar os melhores horários para oferecer alimentos quando for iniciar a alimentação complementar.

1.5 DEVO ACORDAR MEU(MINHA) FILHO(A) PARA AMAMENTAR?

Se o bebê estiver ganhando peso adequadamente, não há necessidade de acordá-lo para amamentar, pois ele consegue regular a amamentação. Entretanto, alguns recém-nascidos podem precisar de um estímulo que facilite o ganho de peso. Nesses casos, é importante colocar o bebê para mamar a cada 2h ou 3h, até que ele mesmo consiga regular as necessidades de amamentação.

Bebês que dormem longos períodos durante o dia e acordam muitas vezes à noite podem ser estimulados mais vezes ao longo do dia para suprir as suas necessidades.

1.6 QUAL A IMPORTÂNCIA DA MAMADA NOTURNA?

O leite materno é de fácil digestão e absorção, por isso o bebê precisa mamar várias vezes ao dia para suprir suas necessidades. Aos poucos, ele vai aprender o que é dia e o que é noite, e começa a mamar mais vezes durante o dia.

Mesmo assim, é comum que bebês acordem à noite para mamar. Essa mamada noturna é muito importante para a continuidade da amamentação, pois estimula a produção de leite e de hormônios que facilitam a amamentação.

1.7 COMO FAZER PARA O BEBÊ SOLTAR O PEITO DEPOIS DE MAMAR?

Depois que o bebê para de mamar, é importante retirá-lo do peito para evitar que ele use o bico do seio como “chupeta”, pois isso pode causar ferimentos na mama muito doloridos para a mãe e prejudicar a continuidade da amamentação.

Nunca puxe a mama da boca do bebê! A técnica correta é colocando o dedo mindinho entre a boca do bebê e o mamilo, conforme a imagem a seguir:



1.8 QUAIS AS COMPLICAÇÕES MAIS COMUNS QUE PODEM OCORRER NA AMAMENTAÇÃO?

O começo da amamentação pode gerar angústia em algumas mães de primeira viagem e, devido à falta de experiência, coincidir com complicações comuns, porém facilmente contornáveis. É importante que a mãe saiba identificar os sinais de alterações nas mamas e procure um profissional de saúde experiente para ajudar no manejo dos sintomas e facilitar a continuidade da amamentação.

As alterações mais comuns são:

- ☹️ **Ingurgitamento mamário ou “seio empedrado”:** se isso ocorrer, a mãe pode fazer massagens nos seios e retirar o excesso de leite antes do início da mamada ou ordenhar o leite quando o bebê não consegue esvaziar completamente a mama. Evite fazer compressas quentes e frias para não piorar o quadro.
- ☹️ **Dores nos mamilos:** é importante observar se o bebê está com a pega inadequada para evitar fissuras e usar a técnica do dedo mindinho para interromper a mamada. Para facilitar a cicatrização, a mãe pode usar o próprio leite materno e deixar as mamas secando ao ar livre.
- ☹️ **Produção de pouco leite:** para favorecer a produção de leite, o melhor estímulo é aumentar a frequência das mamadas, pois quanto mais o bebê mama, mais a mãe produzirá leite materno. É importante também que a mãe beba bastante

líquido, tenha uma alimentação variada e procure se manter tranquila, pois a restrição de calorias e o estresse também prejudicam a produção de leite materno.

Lembre-se: tenha uma rede de apoio (familiares e amigos) para ajudá-la na amamentação e conte com profissionais bem capacitados para orientá-la.

Quando a mãe estiver fora, o bebê poderá receber o leite que foi ordenhado e armazenado de maneira correta. Veja a seguir os procedimentos:

- ♥ Procurar um local tranquilo.
- ♥ Prender os cabelos e/ou usar touca.
- ♥ Lavar muito bem as mãos, até o cotovelo, com água e sabão.
- ♥ Acomodar-se em posição confortável, de preferência apoiando as costas.
- ♥ Massagear a aréola com movimentos circulares, na transição entre a pele escura e a pele clara.
- ♥ Apoiar a mama com a mão em concha, o polegar acima da aréola e o indicador abaixo desta.
- ♥ Fazer uma leve pressão para trás e para frente, com movimentos de aperta e solta. Dessa maneira, o leite vai sair em gotas e logo em seguida em jatos.
- ♥ Evitar falar durante a ordenha, para evitar contaminação do leite ordenhado.
- ♥ Armazenar o leite em um frasco de vidro com tampa de plástico, sem rótulos e sem papelão sob a tampa, lavado e fervido durante 15 minutos.
- ♥ O frasco deverá ser etiquetado, contendo o nome do bebê e a data da coleta do leite.

Armazenamento do leite ordenhado

Para consumo do próprio filho	Geladeira por 12 horas Congelador ou freezer por 15 dias
Para doação ao banco de leite humano	Congelador ou freezer por 15 dias

Mais informações: <<http://www.redeblh.fiocruz.br/>>. Verifique qual banco de leite está mais próximo de você.



Referência

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Promovendo o aleitamento materno**. 2. ed. revisada. Brasília, 2007. 18p. (Álbum seriado).

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





ALIMENTANDO O BEBÊ

2.1 quando iniciar a alimentação complementar

A alimentos complementares são quaisquer alimentos, que não o leite materno, oferecidos para a criança amamentada. Até os seis meses de idade o ideal é oferecer ao bebê somente leite materno. Nada de água, chás, suquinhos ou outros alimentos, pois diminuem a quantidade de leite a ser ingerido e são bem menos nutritivos.

O leite materno possui todos os nutrientes necessários para o bebê e, embora, às vezes, tenhamos vontade de dar outros alimentos, antes dessa idade, a criança ainda não está preparada para ingeri-los, o que pode causar maior propensão ao surgimento de processos alérgicos, menor proteção contra infecções e até desnutrição. Iniciar a introdução alimentar com suquinho de laranja lima aos quatro meses de idade? Essa orientação ficou no passado!

A alimentação complementar deve oferecer energia de acordo com as necessidades da criança e os nutrientes na proporção adequada, deve ser preparada de forma higiênica e respeitando a cultura local. Para atingir essas recomendações, alimentos como cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e hortaliças devem ser introduzidos de forma lenta e gradual, sempre complementando com o leite materno ou fórmula láctea (na impossibilidade da amamentação).

A alimentação adequada nos primeiros anos de vida é fundamental para o correto crescimento e desenvolvimento infantil, influenciando na saúde do indivíduo por toda a vida.

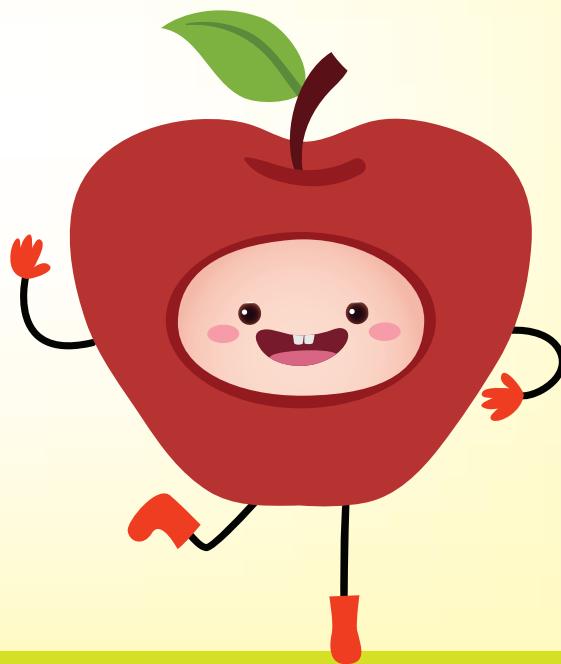
Iniciar a alimentação complementar quando a criança completar 6 meses, mantendo a amamentação até os dois anos de idade ou mais.

2.2 O ato de alimentar

Antes de falar dos alimentos que devem ou não ser oferecidos ao bebê, é importante abordar a forma adequada de alimentá-lo. A atitude da pessoa que alimenta o bebê é muito importante para ajudá-lo a aprender mais rápido como comer e se deliciar com os novos alimentos. O ato de alimentar é um ato de amor.

- ♥ Alimente a sua criança de forma amorosa.
- ♥ Olhe nos olhinhos dela. Converse enquanto a alimenta.
- ♥ Alimente a criança diretamente e ajude-a quando ela já puder comer por si mesma.
- ♥ Não a deixe sozinha durante a alimentação.
- ♥ Alimente a criança de forma lenta e paciente, encoraje-a a comer.
- ♥ Não a deixe com fome, mas também não a force a comer.
- ♥ Observe, aprenda a reconhecer, seja sensível aos sinais de fome e de saciedade da criança.

Alimente o seu filho de forma amorosa e em local adequado e tranquilo.



O QUE FAZER PARA
MEU FILHO COMER BEM

3.1 PRIMEIRAS PAPINHAS

Toda mãe sonha em ver o filho comendo bem e esse momento inicial de introdução da alimentação complementar gera muita ansiedade e expectativa. Por isso, é importante destacar que rejeições iniciais dos alimentos oferecidos são esperadas, pois a criança está entrando em contato com novas consistências, novos sabores e uma nova forma de se alimentar.

Quer mais motivos para ficar bem tranquila na fase de introdução da alimentação do seu bebê?!

Você sabia que entre 6 e 8 meses a alimentação complementar contribui com apenas aproximadamente 200kcal e o leite materno (ou fórmula infantil, quando necessário) com cerca de 400kcal? Até completar um ano, o leite materno ainda é a principal fonte energética para o bebê. Por isso, respeite os limites do seu filho, ele vai se adaptar aos poucos.

Mas, atenção, se até os 9 meses o seu filho ainda rejeitar as refeições, procure o quanto antes um nutricionista.

Na oferta das primeiras papinhas é comum a criança colocar a língua para fora como se estivesse cuspidando o alimento. Isso ocorre devido ao reflexo de protrusão, ainda presente nos bebês na fase de introdução da alimentação. A criança pode levar de duas a três semanas para se adaptar e isso é completamente normal. É necessária uma exposição de 8 a 10 vezes do mesmo alimento para que ele seja bem-aceito pela criança. Por isso, tenha muita paciência. Nunca force o bebê

a comer. Deixe que esse processo ocorra da forma mais natural possível, respeitando sempre a aceitação do seu filho.

3.2 MEU FILHO ACEITAVA BEM OS ALIMENTOS, MAS AGORA NÃO QUER MAIS COMER

“Meu filho não come” ou “Meu filho faz cara feia para a comida”

Não existem frases mais angustiantes do que essas e acredito que quase 100% das mães passarão por essa experiência no primeiro ano de vida do bebê. Mas, é preciso ter muita calma nesse momento.

Primeiramente, é importante avaliar se a falta de apetite da criança é orgânica (dentes nascendo, gripe, febre etc.) ou comportamental.

Falta de apetite orgânica: quando a criança está doentinha, é normal a falta de apetite. Nesses momentos, é importante estimular a criança a se alimentar, oferecendo seus alimentos favoritos (dentre os saudáveis), respeitando sempre sua aceitação. Algumas dicas para essas situações:

☹ **Dentes nascendo:** oferecer as refeições principais em temperatura ambiente e as frutas mais geladinhas. Modificar a textura dos alimentos para consistência mais pastosa.

☹ **Gripe e febre:** oferecer muita água para auxiliar na hidratação. Aumentar a oferta de alimentos ricos em vitamina C e com propriedades anti-inflamatórias tais como: maçã, mamão,

laranja-lima, goiaba, abacate, abóbora, brócolis, agrião, inhame e peixe.

☹️ **Diarreia:** oferecer muita água para auxiliar na hidratação. Diminuir a oferta de alimentos laxantes e aumentar a oferta de alimentos constipantes. Veja alguns exemplos:

Alimentos laxantes	Alimentos constipantes
Mamão	Banana
Manga	Maçã (sem casca)
Abacate	Pera (sem casca)
Ameixa	Goiaba
Quiabo	Cenoura
Abóbora	Batata
Inhame	Arroz branco
Feijão	

Falta de apetite comportamental: em muitos casos, as crianças deixam de comer para chamar a atenção ou para conseguir alguma coisa. Por isso, quando a falta de apetite é comportamental, a atenção nas estratégias para fazer a criança comer é fundamental.

Algumas dicas infalíveis para auxiliar o seu filho a comer bem:

- ♥️ Tenha paciência (muita paciência).
- ♥️ Siga uma rotina alimentar, mesmo nos fins de semana.
- ♥️ Alimente a criança em local apropriado. Nunca ofereça os alimentos para a criança em frente à televisão ou outros equipamentos eletrônicos.

♥️ Faça do momento da alimentação um momento feliz e descontraído, mas sem fazer muita bagunça.

♥️ Atenção à consistência das papinhas: comece com consistência pastosa e evolua gradativamente até ficar em pedacinhos. Não bata no liquidificador nem passe na peneira.

♥️ Respeite o limite da criança. Não há necessidade de forçar quando se percebe que a criança não quer mais comer. Ela precisa aprender o limite de saciedade. Após os 6 meses, a capacidade gástrica da criança é de 20 g a 30 g (1 colher de sopa rasa) por Kg de peso do bebê. Mais do que isso não cabe.

♥️ Varie ao máximo as preparações.

♥️ Estimule a criança a pegar os alimentos com a mão.

♥️ Práticas de coerção (castigos) e gratificação (prêmios) são desaconselhadas. Nunca force a criança a comer, estimule-a.

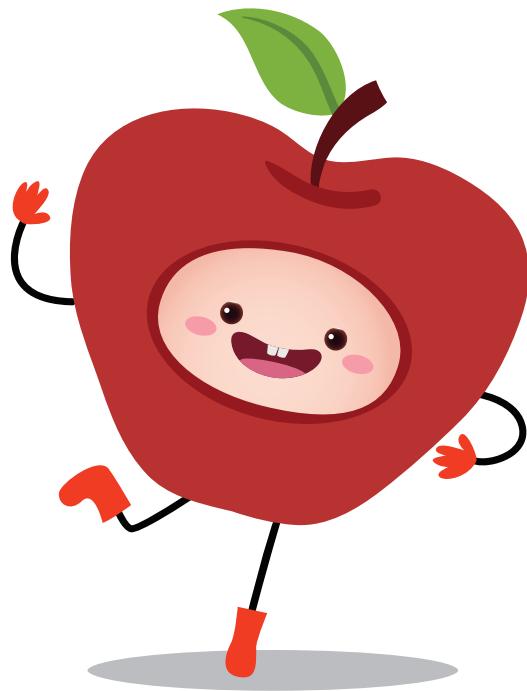
♥️ Não substitua as refeições por lanches ou leite e não ofereça alimentos industrializados.

♥️ Se o seu filho não come bem com você, peça para outra pessoa oferecer a refeição.

♥️ Faça refeições em família. Quando a criança observa outras pessoas comendo, isso pode estimular o apetite.

♥️ Alimente o seu filho de forma amorosa. Assim como a amamentação nutre o corpo e a alma, a alimentação complementar também deve cumprir esse papel.

♥️ Não desista nunca!





COMO INICIAR A
ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

4.1 ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

Como o próprio nome diz, o objetivo da alimentação complementar é complementar o leite materno. Por isso, a alimentação oferecida deve ser rica em vitaminas e minerais, principalmente ferro e zinco.

A alimentação complementar é constituída por dois tipos de refeições:

♥ frutas (antigamente denominada de papa de fruta); e

♥ papinha principal (antigamente denominada de papa salgada).

Até completar 7 meses, o bebê precisa receber 3 refeições (1 papinha principal e 2 de frutas). Depois, deve-se acrescentar 1 papinha principal, sempre complementando com leite materno ou fórmula láctea. Deve-se iniciar com consistência pastosa e gradativamente aumentar a consistência até ficar em pedacinhos.

Esquema de introdução da alimentação complementar

(adaptado dos esquemas propostos pela Sociedade Brasileira de Pediatria e pelo Ministério da Saúde)

Faixa Etária	Refeições
Até o 6º mês	Leite materno exclusivo*
No 6º mês 1ª semana: 2ª semana: 3ª semana:	Iniciar a primeira papinha principal Iniciar a primeira fruta Iniciar a segunda fruta
Do 7º ao 8º mês	Iniciar a segunda papinha principal
Do 9º ao 11º mês	Gradativamente, passar para a alimentação da família com ajuste da consistência
No 12º mês	Comida da família, observando os ajustes necessários (pouco sal, sem temperos industrializados, frituras, conservantes, embutidos, enlatados)

*Na impossibilidade da amamentação, oferecer fórmula láctea de acordo com a recomendação do pediatra ou nutricionista.

Esses grupos alimentares devem ser introduzidos na alimentação do bebê de forma gradativa, para o bebê ir se acostumando aos poucos com os diferentes sabores.

1º ao 4º dia:

Oferecer 3 hortaliças:
1 tubérculo,
1 hortaliça verde,
1 hortaliça colorida.

Exemplo de papinha: Batata, chuchu e cenoura.



5º dia:

Acrescentar uma opção de proteína.
Exemplo de papinha: batata, cenoura, brócolis e frango.



10º dia:

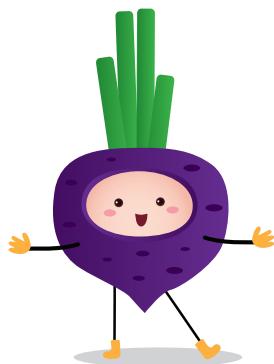
Acrescentar uma opção de leguminosa.

Exemplo de papinha: Inhame, beterraba, brócolis, carne e feijão.



15º dia

Acrescentar uma opção do grupo dos cereais.
Exemplo de papinha: batata, beterraba, abobrinha, peixe, feijão e arroz.



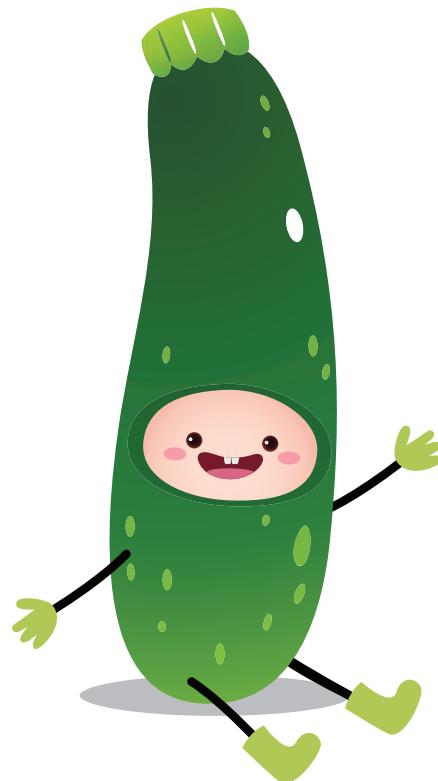
**Ofereça os alimentos separados no prato.
O ideal é a criança sentir o gosto de cada alimento.**

Ofereça os alimentos separados para que a criança teste e conheça cada sabor e textura. No aspecto nutricional (oferta calórica e de nutrientes), não existe diferença em oferecer os alimentos separados ou misturados, entretanto, a oferta dos alimentos misturados torna a criança mais seletiva no futuro. Além disso, a apresentação da refeição com os grupos alimentares separados é muito mais atrativa.



Como a papinha principal oferece maior quantidade de vitaminas e minerais, especialmente ferro e zinco, recomendamos iniciar a alimentação complementar por essa refeição.

O quadro a seguir resume o passo a passo para a introdução da alimentação complementar aos 6 meses. Se for necessário introduzir a alimentação antes, converse com o pediatra e/ou nutricionista.

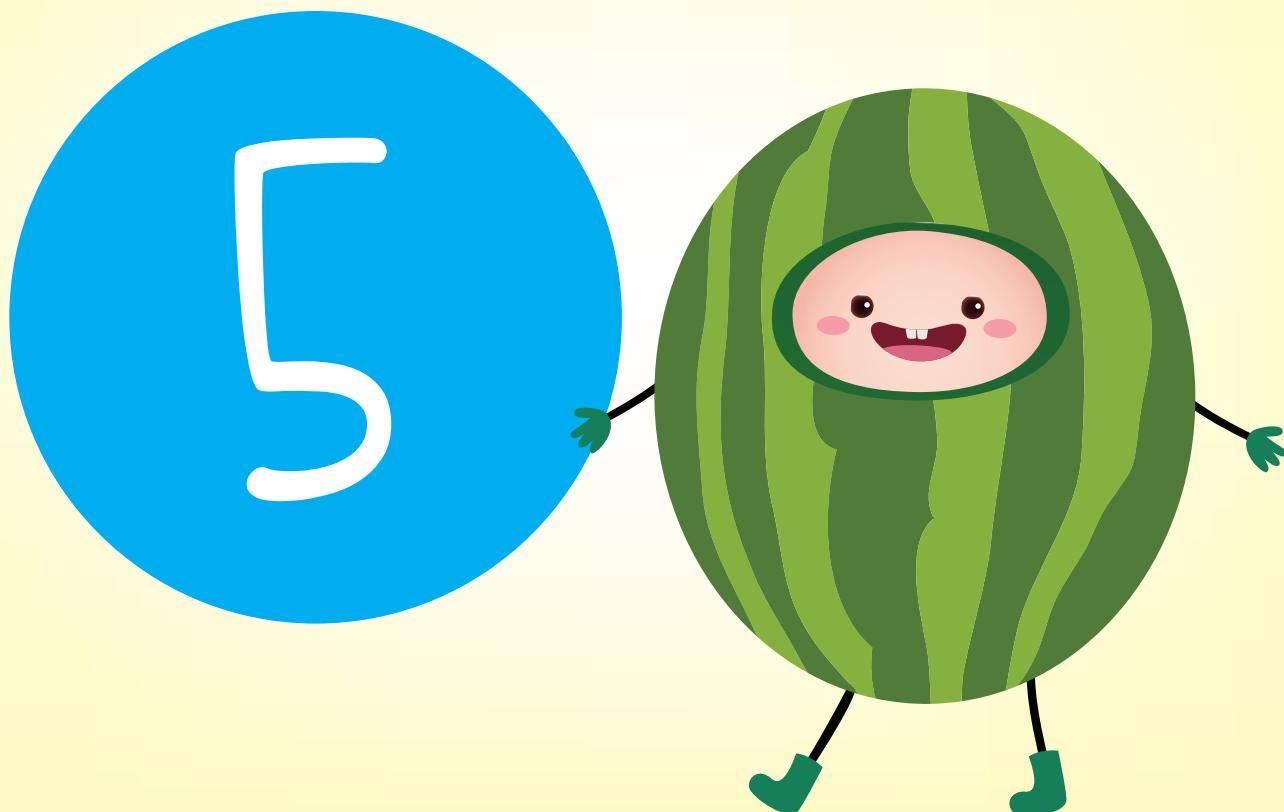


4.3 Esquema básico para a introdução da alimentação complementar



Horário	Introdução alimentar (com 6 meses)						
	1º ao 4º dia	5º ao 9º dia	10º ao 14º dia	15º ao 29º dia	30º dia (7 a 8 meses)	9 a 12 meses	12 meses
8h30	-----	-----	-----	Fruta	Fruta	Fruta + Cereal	Fruta + Cereal
11h30	Tubérculo Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite	Proteína Tubérculo Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite	Leguminosa Proteína Tubérculo Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite	Arroz Leguminosa Proteína Tubérculo Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite	Arroz Leguminosa Proteína Tubérculo Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite	Arroz Leguminosa Proteína Tubérculo Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite	Arroz Leguminosa Proteína Tubérculo Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite Salada Crua
15h	-----	-----	-----	-----	Fruta	Fruta + Cereal	Fruta + Cereal
18h	-----	8º dia: Iniciar a Fruta	Fruta	Fruta	Arroz ou Tubérculo Leguminosa Proteína Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite	Arroz ou Tubérculo Leguminosa Proteína Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite	Arroz ou Tubérculo Leguminosa Proteína Hortaliça verde Hortaliça colorida Azeite Salada Crua
Leite Materno (LM): Livre demanda				LM: 6h; 09h; 16h; 20h; 24h			LM: 6h; 16h; 20h

Obs.: Os horários da oferta do leite materno (ou fórmula) e das refeições podem variar de acordo com a rotina de cada bebê.



SUGESTÃO DE FRUTAS
E MODO DE PREPARO

5.1 FRUTAS LAXANTES

Abacate

Quantidade: 2 colheres de sopa ou ¼ de abacate.

Modo de oferecer: amasse ou raspe a fruta.

Dicas:

- ♥ A partir de 6 meses de idade, ofereça abacate pelo menos 1 vez na semana.
- ♥ Inicialmente, ofereça o abacate puro e se o bebê não aceitar misture com outras frutas, tais como: laranja-lima, banana, manga, ameixa etc.
- ♥ Para bebês com dificuldade de ganhar peso o abacate pode ser um ótimo aliado.
- ♥ Guarde o restante do abacate com o caroço, isso faz com que ele não escureça.
- ♥ Para amadurecer o abacate mais rápido, coloque-o dentro de um saco junto com uma banana. Esta libera maior quantidade de gás etileno, responsável pelo processo de amadurecimento das frutas.



Ameixa

Quantidade: 1 a 2 ameixas pretas ou 3 a 4 ameixas rosadas.

Modo de oferecer: parta a ameixa ao meio, retire o caroço e ofereça raspadinha.

Dicas: a ameixa seca é uma ótima opção para oferecer quando a criança está com constipação. Você pode preparar de duas formas:

1. Coloque 3 ameixas secas em um pequeno recipiente com tampa. Cubra com água e deixe na geladeira de um dia para o outro. Com um mixer, bata a ameixa com a água.

2. Ameixa cozida: Cozinhe 3 ameixas secas em pouca água. Corte a ameixa ao meio e ofereça a polpa. Ou amasse a ameixa e ofereça com outra fruta.

Caqui

Quantidade: 1 unidade pequena.

Modo de oferecer: Parta a fruta e ofereça raspadinha.

Dica: ao raspar o caqui, descarte os gominhos gelatinosos que podem ter. Como não é possível raspar ou amassar esses pedaços, a criança pode engasgar.

Melancia

Quantidade: 1 fatia.

Modo de oferecer: retire as sementes, corte a melancia em cubinhos bem pequenos e amasse com o garfo.

Mamão

Quantidade: ½ mamão papaia, ou 1 fatia do mamão formosa.

Modo de oferecer: corte o mamão, retire as sementes e ofereça amassadinho.

Dica: o mamão, por ser bem macio (fácil de mastigar), é uma ótima opção de fruta para começar a oferecer em pedacinhos para o bebê.



Manga:

Quantidade: ½ unidade grande ou 1 pequena.

Modo de oferecer: corte uma banda da manga (sem o caroço) e ofereça raspadinha. Outra opção é oferecer a fruta amassada.

Dica: a melhor opção para criança é a Palmer ou Haden (não possui fiapos). Para amassar, use dois garfos ou um amassador de batatas.

Figo

Quantidade: 2 a 3 unidades.

Modo de oferecer: parta o figo ao meio e ofereça raspadinho.

Melão

Quantidade: 1 fatia grande.

Modo de oferecer: corte a fatia do melão, retire as sementes e ofereça, raspando com uma colher (raspe com a colher de inox que é mais firme, e ofereça com a colher de silicone). Outra opção é ralar o melão no ralo fino e, se necessário, terminar de amassar com o garfo.

Dica: o ideal é que o melão esteja bem maduro.

Pêssego

Quantidade: 2 unidades pequenas ou 1 grande.

Modo de oferecer: parta a fruta ao meio, retire o caroço e ofereça raspadinha.

5.2 FRUTAS CONSTIPANTES

Banana

Quantidade: 1 unidade de banana prata ou de banana nanica ou 2 unidades de banana ouro.

Modo de oferecer: ofereça a fruta amassada com um garfo. Outra opção é descascar apenas a metade da banana (na horizontal) e oferecer raspadinha.

Dicas:

♥ Todos os tipos de banana podem ser oferecidos para o bebê e não há necessidade de retirar as sementes.

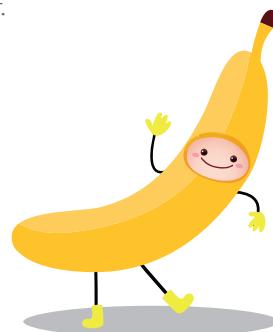
♥ A banana nanica é mais docinha, portanto, para as crianças com preferência para o paladar mais doce, essa é uma boa opção.



Goiaba

Quantidade: 1 unidade bem madura.

Modo de oferecer: parta ao meio, retire as sementes e ofereça a polpa. Outra opção é bater tudo no mixer.



Maçã

Quantidade: 1 unidade

Modo de oferecer: raspe a fruta.

Dica: a maçã gala é a mais fácil de raspar.

A maçã argentina é a menos ácida, sendo mais recomendada para crianças com refluxo.

Pera

Quantidade: 1 pera (Williams ou Portuguesa) ou 2 peras portuguesas pequenas.

Modo de oferecer: oferecer a fruta raspadinha.

Dica: na hora de comprar a pera, escolha aquelas levemente macias ao toque. As peras duras são muito difíceis de raspar.

5.3 FRUTAS ÁCIDAS

Laranja-pera

Quantidade: 1 unidade

Modo de oferecer: parta ao meio, retire as sementes e ofereça à criança, sempre observando para que a criança não engasgue.

Kiwi

Quantidade: 1 a 2 unidades.

Modo de oferecer: corte em cubinhos bem pequenos. Outra forma é cortar ao meio e oferecer raspadinho.

Morango orgânico

Quantidade: 5 a 8 unidades.

Modo de oferecer: amasse ou ofereça o morango inteiro para a criança ir mordendo, sempre observando para evitar que a criança engasgue.

Abacaxi

Quantidade: 2 fatias.

Modo de oferecer: corte em cubinhos bem pequenos.

Uva

Quantidade: 10 unidades.

Modo de oferecer: prefira a uva sem caroço. Parta ao meio e ofereça à criança sempre observando para ela não engasgar.

Conforme a aceitação da criança, aumentar gradativamente a consistência das papinhas de frutas. Quanto às frutas ácidas, evite oferecê-las antes dos 9 meses de idade.





PREPARO das PAPINHAS

6.1 UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS PARA O PREPARO E A OFERTA DAS PAPINHAS

- ♥ **Panels:** para cozinhar, use panelas de inox, vidro ou cerâmica. Evite panela de alumínio.
- ♥ **Panela de pressão:** ajuda a diminuir o tempo de preparo dos alimentos.
- ♥ **Cestinho de cozinhar** a vapor é melhor em inox. Pode ser substituído por uma cuscuzeira.
- ♥ **Garfos:** para amassar os alimentos.
- ♥ **Amassador de batatas:** útil para auxiliar a amassar todos os alimentos.
- ♥ **Forma de gelo** com tampa para congelar os alimentos em porções individuais.
- ♥ **Vasilhas de vidro** com tampa (com capacidade de 250 a 400 ml) para armazenar os alimentos e congelar ou transportar a papinha completa.
- ♥ **Pratinhos infantis:** com ou sem divisória. Os de inox são os mais fáceis de higienizar e têm maior durabilidade.
- ♥ **Copinho de água:** copinhos de transição (até 1 anos); copinhos abertos ou copinhos com canudo.
- ♥ **Colherzinha do bebê:** boas opções são as de silicone que não machucam a boca do bebê. A partir dos 9 meses, pode-se utilizar as de inox.
- ♥ **Copinho térmico:** existem opções que mantêm a refeição quente por até 6 horas.
- ♥ **Bolsa térmica:** para transportar os alimentos aquecidos ou refrigerados.

6.2 ORGANIZANDO AS COMPRAS

As frutas e hortaliças são a base da alimentação complementar do bebê. Por serem alimentos perecíveis, é muito importante realizar as compras semanalmente. Ao consumir tomate, morango, pimentão e folhosos (couve, espinafre, alface, agrião etc.), alimentos que comprovadamente recebem maior quantidade de agrotóxicos segundo a Anvisa, dê preferência aos orgânicos sempre que possível.

O ideal é planejar o cardápio da semana e, só depois, realizar as compras. Isso evita desperdícios e ajuda a oferecer uma alimentação mais variada.



Sugestão de lista de compras semanais. Para oferecer uma alimentação variada, escolha pelo menos três opções de cada grupo alimentar.

Tubérculos	Hortaliças verdes	Hortaliças coloridas	Frutas laxantes	Frutas constipantes
batata	chuchu	cenoura	mamão	banana
batata baroa	abobrinha	abóbora	manga	maçã
batata doce	brócolis	beterraba	abacate	pera
inhame	vagem	berinjela	caqui	goiaba
cará	couve	couve-flor	melão	pêssego
mandioca	espinafre	repolho roxo	melancia	
	maxixe		kiwi	
	quiabo		tangerina	
	jiló		uva	
	repolho verde		laranja	

Temperos: cebola, alho, cheiro verde.

Compras mensal:

Proteínas	Leguminosas (no mínimo duas opções ao mês)	Cereais (no mínimo duas opções ao mês)
frango	feijão preto	arroz branco
peixe	feijão carioca	arroz integral
fígado de galinha	feijão fradinho	arroz 7 cereais (depois de 9 meses)
carne	feijão azuki	milho
ovos caipira	grão de bico	quinoa
	ervilha	macarrão
	lentilha	aveia

6.3 Higienização das frutas e hortaliças

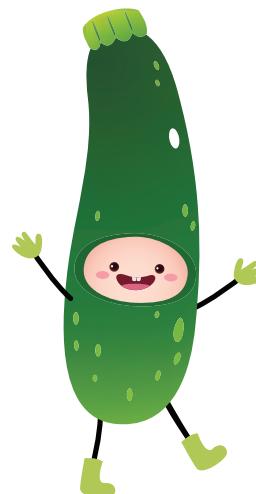
Antes de iniciar o preparo das papinhas, é importante ter cuidado com a higiene no preparo dos alimentos. Lave bem as frutas e hortaliças em água corrente e depois deixe de molho por 15 minutos no hipoclorito de sódio (1 colher de sopa de água sanitária, própria para alimentos, para cada litro de água), depois enxágue em água corrente filtrada ou fervida.

6.4 PRÉ-PREPARO e ORGANIZAÇÃO

Após a compra e higienização dos alimentos, pique as hortaliças em pedaços grandes; faça 14 porções (7 para o almoço e 7 para o jantar), escolhendo um alimento de cada grupo (ex.: batata, abóbora e quiabo); coloque em saquinhos e guarde na geladeira por 7 dias.

Se possível, na hora da compra, escolha hortaliças pequenas (ex.: batata bolinha) para não ter que fracionar o alimento. Se precisar fracionar a hortaliça em pedaços menores (ex.: chuchu, abobrinha), envolva com um papel filme antes de colocar nos saquinhos.

Depois é só cozinhar no vapor ou em pequena quantidade de água, conforme as orientações a seguir.



6.5 DICAS PRÁTICAS DE PREPARO

6.5.1 Tempero da Tia Sol

Ingredientes:

- 🥄 1 cebola grande;
- 🥄 3 dentes de alho;
- 🥄 1 xícara (chá) de cheiro verde;
- 🥄 1 colher (sopa) de azeite;
- 🥄 ½ colher (chá) de sal.

Modo de preparo: bata tudo no processador. Coloque em um pote de vidro e guarde na geladeira. O tempero dura uma semana.

Dicas: etiquetar o pote com a data da preparação.

Além do sabor, o Tempero da Tia Sol deixa a papinha mais nutritiva:

- ♥ O cheiro verde é rico em ferro, cálcio e magnésio.
- ♥ O alho e a cebola possuem propriedades antibacterianas e antifúngicas.
- ♥ O sal é enriquecido em iodo. Se utilizado em pequenas quantidades, (½ colher de chá por semana) não ultrapassa as recomendações diárias de sódio.
- ♥ O azeite é rico em gordura monoinsaturada e ajuda na conservação do tempero.

6.5.2 Preparo das hortaliças em água

Ingredientes:

- 🥄 1 porção de tubérculo (ex.: ½ batata pequena ou ½ inhame pequeno);
- 🥄 1 porção de hortaliça colorida (ex.: 1 pedaço de abóbora ou ½ cenoura);

🥄 1 porção de hortaliça verde (ex.: ¼ de chuchu ou ½ abobrinha pequena ou ½ xícara de brócolis).

🥄 Opcional: 1 colher (chá) do Tempero da Tia Sol.

Modo de preparo: corte as hortaliças em rodelas grandes (cerca de 2 cm). Coloque 500ml de água para ferver, acrescente as hortaliças e o Tempero da Tia Sol. Tampe a panela e deixe cozinhar, por aproximadamente, 20 minutos até que as hortaliças estejam macias. Amasse separadamente cada ingrediente da papinha com o auxílio de dois garfos ou utilizando um amassador ou espremedor de batatas. Para os folhosos (couve, espinafre etc.) bata ligeiramente com um mixer.

Dica prática: pode-se aproveitar a cocção das hortaliças e preparar também o arroz. Modo de preparo: Coloque 500 ml de água para ferver, acrescente uma colher de sopa de arroz, as hortaliças e o Tempero da Tia Sol. Tampe a panela e deixe cozinhar, por aproximadamente, 20 minutos ou até que as hortaliças estejam macias. Retire as hortaliças e deixe o arroz cozinhar mais um pouco (se necessário, acrescente mais água).



6.5.3 Preparo das hortaliças na panela de pressão

Ingredientes:

- 🍴 1 porção de tubérculo (ex.: ½ batata pequena);
- 🍴 1 porção de hortaliça colorida (ex.: 1 pedaço abóbora ou ½ cenoura);
- 🍴 1 porção de hortaliça verde (ex.: ¼ de chuchu ou ½ abobrinha pequena ou ½ xícara de brócolis).

Modo de preparo: corte as hortaliças em rodelas ou pedaços grandes (cerca de 2 cm). Em uma panela de pressão, acrescente 2 xícaras de água. Por cima, coloque o cestinho de cozinhar a vapor e acrescente as hortaliças. Feche a panela e após pegar pressão, deixe cozinhar por 5 a 8 minutos. Desligue o fogo e espere a pressão sair por completo e só então, abra a panela. Amasse separadamente cada ingrediente da papinha com o auxílio de dois garfos ou utilizando um amassador ou espremedor de batatas. Os folhosos (couve, espinafre etc.) devem ser batidos ligeiramente com um mixer.

Panela de pressão elétrica: a vantagem em utilizar essa panela é que ela torna o cozimento bem mais rápido. Não é preciso se preocupar com o tempo de desligar o fogo, pois, quando dá o tempo programado, ela desliga automaticamente. Mas, pode-se usar a panela comum ou panela de pressão comum.

Cestinho de cozinhar a vapor: a preparação no vapor conserva melhor os nutrientes, pois não ocorre perda por diluição na água.

6.5.4 Preparo de leguminosas

Ingredientes:

- 🍴 1 xícara (chá) de feijão ou outra leguminosa (ervilha, lentilha, grão de bico);
- 🍴 3 xícaras (chá) de água;
- 🍴 1 colher (sobremesa) do Tempero da Tia Sol;
- 🍴 Opcional: folhas de louro.

Modo de preparo: numa panela de pressão, coloque o feijão, cubra com água e acrescente gotinhas de limão ou vinagre. Assim que a água começar a ferver, desligue o fogo e deixe o feijão de molho na água quente por cerca de 30 a 60 minutos. Despreze essa água (para evitar gases no bebê) e cozinhe o feijão em uma nova água com o Tempero da Tia Sol. Depois que a panela pegar pressão, deixe por mais 25 minutos e desligue o fogo. Espere sair toda a pressão antes de abrir a panela. Amasse os grãos com um amassador. Gradativamente, aumente a consistência. Rende em média 14 porções.

Obs.: oferecer os grãos das leguminosas desde a introdução da alimentação complementar.

Dica prática: você pode congelar o feijão cozido em forminhas de gelo e, na hora do preparo da papinha, utilizar 1 cubinho.

Tempo médio para cocção das leguminosas (na panela de pressão).

Feijão	25-30 minutos
Grão-de-bico	30-35 minutos
Lentilha	10-15 minutos
Ervilha	15-20 minutos

6.5.5 Preparo das proteínas

FRANGO

Ingredientes:

- 🍴 600g de frango (preferir orgânico ou caipira) ou fígado;
- 🍴 Tempero a gosto: cebola, alho, cheiro verde etc. ou 1 colher (de sopa) do Tempero da Tia Sol;
- 🍴 2 tomates italianos orgânicos (Bata o tomate com um pouco de água fazendo um purê) ou use apenas água (cerca de 300 ml).

Modo de preparo: refogue o frango no tempero. Depois que o frango deixar de ter a coloração rosada e ficar branquinho, acrescente a água (ou molho de tomate caseiro), feche a panela e deixe cozinhar bem. Se utilizar panela de pressão, deixe cozinhar por 10 minutos após pegar pressão.

Dica: transfira o frango para uma vasilha com tampa e sacuda bem (com força mesmo). O frango ficará todo desfiado (parece mágica!). Distribua o frango na forminha de gelo e congele. Consuma em até 30 dias. Rende em média 15 porções.



PEIXE

Ingredientes:

- 🍴 1 filé pequeno de peixe sem espinhas;
- 🍴 Tempero a gosto: cebola, alho, cheiro verde etc. ou 1 colher de café de Tempero da Tia Sol;
- 🍴 2 tomates italianos orgânicos (Bata o tomate com um pouco de água fazendo um purê) ou use apenas água (cerca de 300 ml).

Modo de preparo: aqueça o purê de tomate com o tempero e acrescente o peixe. Cozinhe bem até sobrar pouco molho. Rende em média 8 porções. Congele as porções na forminha de gelo. Utilize em até 30 dias.

Sugestões de peixe (sempre filé sem espinhas): tilápia, salmão, truta, linguado, pescada.

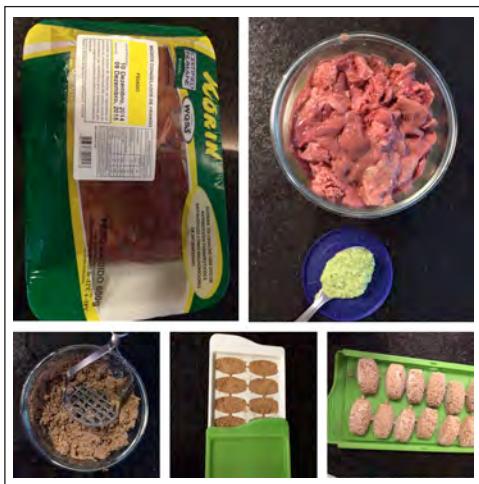


CARNES OU FÍGADO

Ingredientes:

- ✎ 600g de patinho moído, músculo ou fígado;
- ✎ Tempero a gosto: cebola, alho, cheiro verde etc. ou 1 colher (de sopa) do Tempero da Tia Sol;
- ✎ 2 tomates italianos orgânicos (Bata o tomate com um pouco de água fazendo um purê) ou use apenas água (cerca de 300 ml).

Modo de preparo: refogue a carne no tempero até ela perder a coloração rosa e ficar marrom. Acrescente o purê de tomate ou a água (o suficiente para cobrir) e deixe cozinhar bem. A carne deve ficar com a consistência bem macia. Amassar muito bem com o garfo. Se necessário, use o mixer. Aumente gradativamente o tamanho.



6.5.6 Preparo do arroz papa

Ingredientes:

- ✎ 1 xícara (café) de arroz cru lavado;
- ✎ 2 xícaras (chá) de água;
- ✎ 1 colher (chá) de Tempero da Tia Sol.

Modo de preparo: com o fogo aceso, coloque em uma panela o Tempero da Tia Sol e refogue o arroz; deixe cozinhar por 30 segundos; adicione a água e deixe ferver. Diminua a chama e cozinhe até a água secar e o arroz amolecer. Se for necessário, adicione mais água. Rende 5 porções de 30 g (1 colher de sopa cheia). Caso utilize o arroz integral, acrescente 6 xícaras de água (2,4 L) e cozinhe na panela de pressão.

Dica prática: se o arroz feito para o restante da família for preparado com pouco sal e sem temperos industrializados, pode utilizá-lo. Coloque o arroz em uma panela, cubra com água e deixe cozinhar até virar o papa.

6.5.7 Método Papinha Prática: preparo em 15 minutos

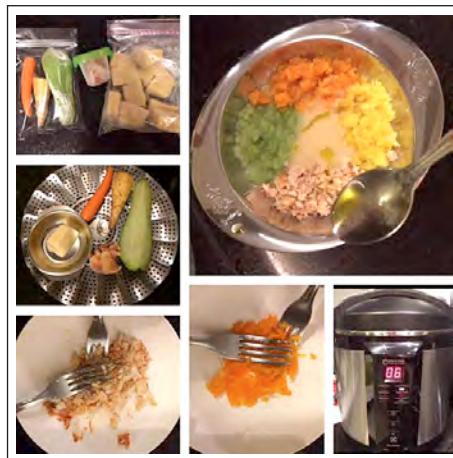
Ingredientes:

- ✎ 1 porção de tubérculo (ex.: ½ batata pequena ou ½ inhame pequeno);
- ✎ 1 porção de hortaliça colorida (ex.: 1 pedaço de abóbora ou ½ cenoura);
- ✎ 1 porção de hortaliça verde (ex.: ¼ de chuchu ou ½ abobrinha pequena ou ½ xícara de brócolis);
- ✎ 1 colher (sopa) de arroz;
- ✎ 2 xícaras (chá) de água;
- ✎ 1 colher (café) do Tempero da Tia Sol.

Modo de preparo: corte as hortaliças em rodela ou pedaços grandes (cerca de 2 cm). Em uma panela de pressão, acrescente o arroz, o Tempero da Tia Sol e a água (se for arroz integral acrescente 3 xícaras (chá) de água). Por cima, coloque o cestinho de cozinhar a vapor e acrescente as hortaliças. Feche a panela e, após pegar pressão, deixe cozinhar por 5 minutos. Desligue o fogo e espere a pressão sair por completo, só então, abra a panela. Amasse separadamente cada ingrediente da papinha com o auxílio de dois garfos ou utilizando um amassador ou espremedor de batatas. Para os folhosos (couve, repolho, espinafre etc.) bata ligeiramente com um mixer.

Dica prática: as leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilha etc.) e as carnes (carne vermelha, fígado, frango) podem ser preparadas em maior quantidade e congeladas em pequenas porções em forminhas de gelo. O descongelamento pode ser realizado também na pressão, já com as hortaliças. Quanto às hortaliças, o melhor é não congelar. Deixe para prepará-las sempre no dia em que for consumi-las. Só separe em saquinhos e guarde na geladeira após a compra.

As imagens a seguir ilustram o modo de preparo das papinhas.

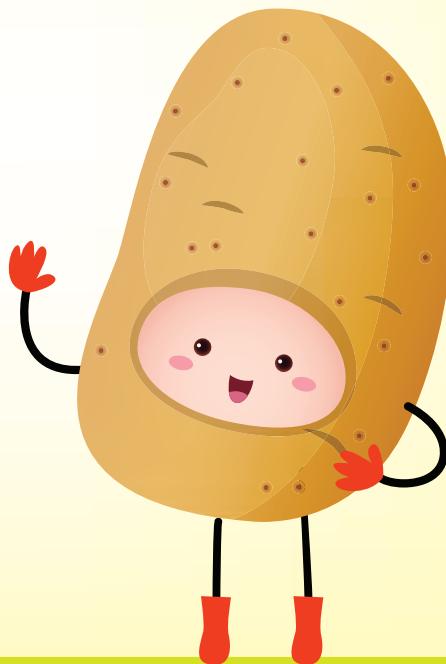


Pode-se aproveitar a hora do almoço e preparar o jantar (se possível usando ingredientes diferentes). Nesse caso, já monte o pratinho do jantar, guarde na geladeira e depois é só aquecer em banho-maria.



A foto acima mostra como armazenar os alimentos congelados. Depois de congelar nas forminhas de gelo, transfira para saquinhos próprios para freezer e coloque identificação/data do ingrediente. Assim, fica mais organizado e ocupa menos espaço. Tenha sempre as proteínas (carne, frango, peixe e fígado) e, pelo menos, dois tipos de leguminosas congeladas.





MÉTODO DE CONGELAMENTO
das Papinhas

7.1 Método de congelamento

O prazo máximo de consumo de alimentos preparados para os bebês e armazenados na geladeira é de 2 dias, sendo aconselhável consumir o alimento em até 24 horas. Já os congelados podem ficar armazenados por até 30 dias.

Assim que terminar de cozinhar o alimento, coloque-o em uma panela com gelo para acelerar o resfriamento. Esterilize com água quente os potes que vão ao freezer e divida as porções (o ideal é dividir em porções pequenas para 1 dia ou, no máximo, 2 dias).

O alimento armazenado sob refrigeração ou congelado deve ser etiquetado com a designação, a data de preparo e o prazo de validade.

O descongelamento deve ocorrer na geladeira, para garantir a adequada penetração do calor. Outra forma é descongelar diretamente em banho-maria ou direto na panela.

Nunca deixar a comida descongelar em temperatura ambiente. O alimento refrigerado deve ser bem aquecido antes do consumo. Jamais recongele um alimento.



Prefira a papinha preparada no dia e use as papinhas caseiras congeladas apenas eventualmente!

7.2 Congelamento de Papinhas Completas:

a solução para quem está sem tempo para preparar as papinhas fresquinhas todos os dias

O ideal é sempre oferecer as papinhas fresquinhas, mas, em determinados momentos, como viagem ou fins de semana corridos, nem sempre isso é possível. Nessas situações, é possível congelar a papinha toda pronta. Uma opção é usar vasilhas de vidro com tampa com capacidade de 200 a 250 ml.

Para oferecer ao bebê as papinhas que foram congeladas, retire do congelador no dia anterior e deixe descongelar na geladeira. Após, aqueça em banho-maria. Algumas sugestões de combinações de papinhas:

♥ **Sugestão 1:** arroz integral com lentilha, batata, couve, cenoura e ovo.

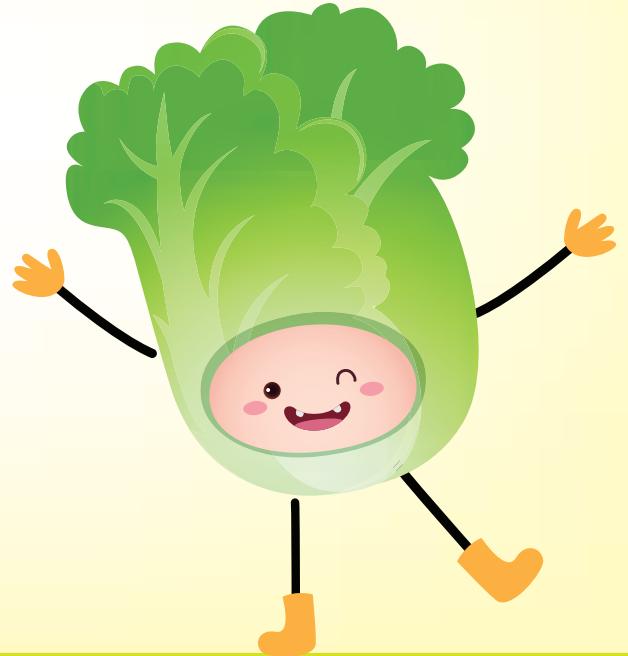
♥ **Sugestão 2:** quinoa, ervilha, repolho roxo, chuchu, inhame e frango.

♥ **Sugestão 3:** arroz com lentilha, batata, abóbora, brócolis e peixe.

♥ **Sugestão 4:** arroz, feijão preto, vagem, beterraba com couve-flor, carne.

♥ **Sugestão 5:** "Risotinho de frango".





QUANDO FOR SAIR DE CASA

8.1 Transporte e acondicionamento

- ♥ Para transportar as refeições é fundamental ter uma bolsa térmica. O ideal são bolsas térmicas com gelo reutilizável, o que ajuda a manter o alimento refrigerado.
- ♥ Coloque a comidinha em vasilhas de vidro com tampa para facilitar o aquecimento ou já leve aquecida em potinho térmico.
- ♥ Prazo de conservação:
 - Refrigerado:** 4 horas.
 - No potinho térmico, aquecido:** 6 horas.
- ♥ Leve a frutinha em tupperware com tampa ou em saquinhos próprios para alimentos.
- ♥ Lembre-se de levar o copinho com a água filtrada ou mineral.
- ♥ Não ofereça papinhas industrializadas!

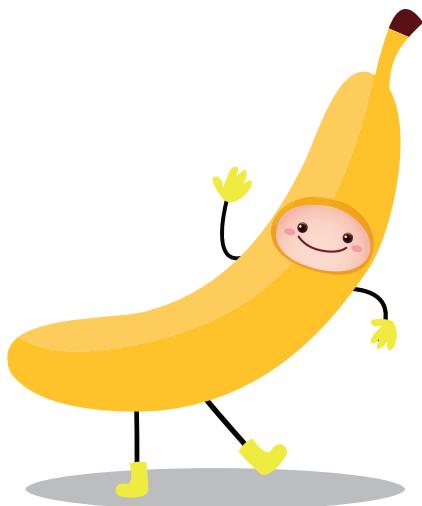


8.2 Papinhas para viagem: passo a passo para o seu planejamento

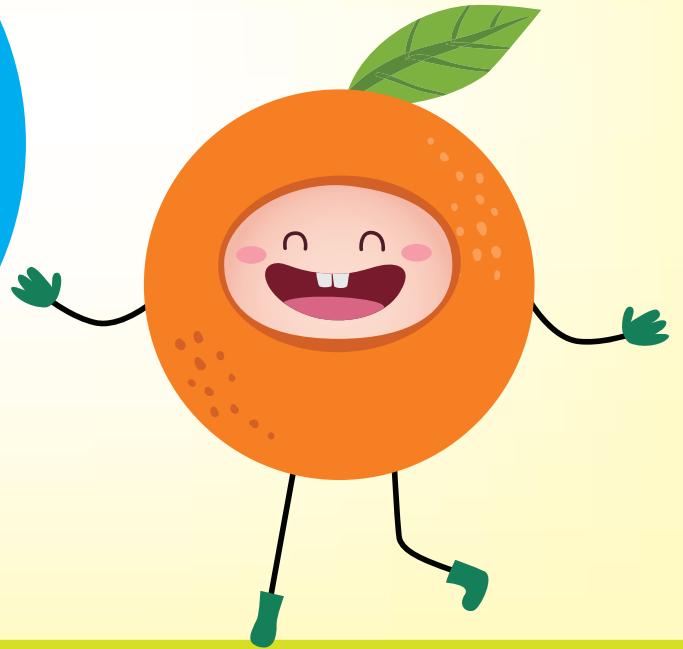
- ♥ Para levar as comidinhas congeladas para a viagem, informe-se no local de hospedagem se há como armazenar as papinhas e descongelá-las (em banho-maria ou micro-ondas).
- ♥ Elabore um cardápio bem variado, porém, prático.
- ♥ Compre os recipientes para armazená-las, de preferência que possam ser levados ao freezer e ao micro-ondas.
- ♥ Como serão congeladas, prepare as papinhas com ingredientes bem frescos.
- ♥ Prepare as papinhas. Em seguida, monte as marmitas, identifique e coloque no congelador.
- ♥ Para transportar, coloque as papinhas em uma bolsa térmica cheia de gelo reciclável, em quantidade suficiente para mantê-las congeladas. Dessa forma, elas serão conservadas por até 6h. Se precisar transportar por um período maior, use gelo seco no lugar do gelo reciclável.
- ♥ **Obs.:** Para não passar por apuros, confira todos os dias se o freezer em que as papinhas estão armazenadas está ligado e funcionando.

Sugestão de cardápio para viagem

	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia
Lanche	Mamão	Fruta do hotel	Fruta do hotel	Fruta do hotel	Fruta do hotel	Fruta do hotel	Fruta do hotel
Almoço	Risoto de frango	Quinoa Feijão Batata Cenoura Chuchu Peixe	Arroz Lentilha Batata baroa Beterraba Abobrinha Frango	Arroz Feijão Batata doce Abóbora Vagem Carne	Quinoa Feijão Batata baroa Repolho roxo Abobrinha Peixe	Arroz Lentilha Batata Cenoura Brócolis Hambúrguer de frango	Arroz Feijão Batata doce Beterraba Chuchu Carne
Lanche	Banana	Fruta do hotel	Fruta do hotel	Fruta do hotel	Fruta do hotel	Fruta do hotel	Fruta do hotel
Jantar	Sopa de legumes	Risoto de frango	Sopa de legumes	Risoto de frango	Sopa de legumes	Risoto de frango	Sopa de legumes







COMO OFERECER
ÁGUA PARA O BEBÊ

Ao iniciar a alimentação complementar, deve-se também iniciar a oferta de água para o bebê. A recomendação para crianças de 7 a 12 meses é de 800 ml/dia, levando em conta a quantidade de água presente no leite materno/fórmula. Dessa forma, recomenda-se oferecer pelo menos 100 ml ao dia.

Horários recomendados: deve-se oferecer a água nos intervalos das refeições, cerca de 4 vezes ao dia. Bons horários são: assim que a criança acorda e no horário do banho.

Copos recomendados:

♥ Copinhos de transição ou copo aberto: o copo de transição, como o nome já diz, é de transição, ou seja, por volta de 1 ano pode ser trocado por copinho aberto ou copinho com canudo

♥ O copinho inox é uma ótima opção, pois é mais fácil de higienizar.

♥ Não utilizar mamadeiras ou chuquinhas, pois o uso desses utensílios pode prejudicar a amamentação. Entretanto, se o seu filho já faz uso, comece a transição para o copinho quando ele completar um ano.

Se seu filho “não gosta” de água, faça água aromatizada com folhinhas de hortelã e/ou rodela de laranja. Não substitua a água por sucos ou água de coco, pois, por terem sabor adocicado, dificulta ainda mais a aceitação de água.

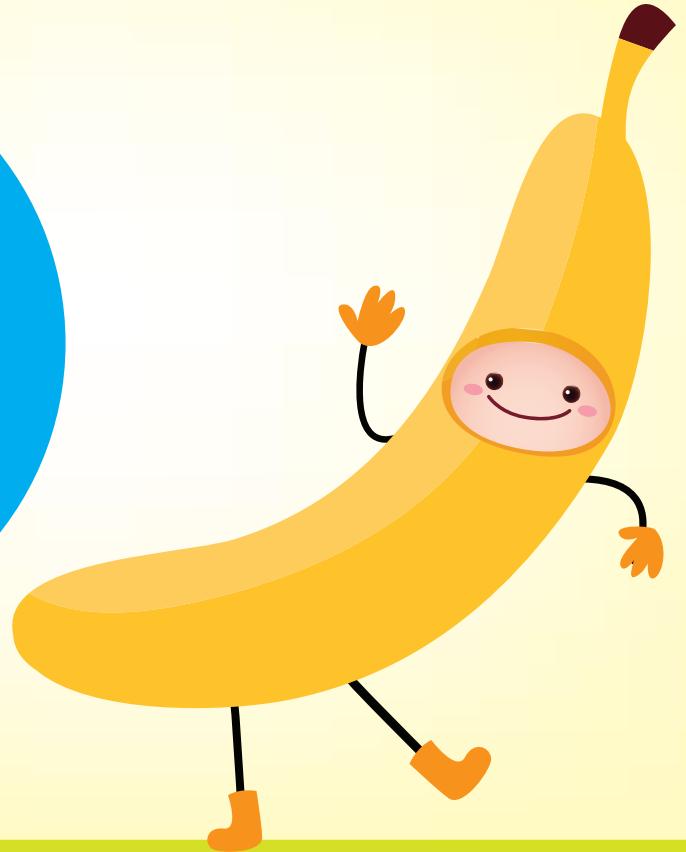
Sucos: a recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria limita a oferta de sucos em, no máximo, 100 ml por dia para crianças menores de 2 anos. Um bom horário para

oferecer o suco é cerca de 30 minutos após o almoço ou jantar, para melhorar a absorção do ferro. Se a criança tiver refluxo, evite a oferta de suco nesses horários.

Água de coco: por ser rica em eletrólitos deve ser oferecida com moderação (máximo 100 ml) pois, o excesso pode sobrecarregar o rim do bebê.



10



ALIMENTOS QUE O BEBÊ
NÃO DEVE CONSUMIR

Agora que você já sabe tudo o que o seu bebê pode comer é muito importante saber o que você não deve oferecer para o seu filho nos primeiros anos de vida.

Açúcar e alimentos a base deste, tais como: refrigerantes, balas, sucos industrializados, gelatina, cereais açucarados. Enlatados, embutidos, frituras, salgadinhos, alimentos com conservantes e aditivos comerciais. O consumo desses alimentos aumenta o risco de sobrepeso e obesidade, além de prejudicar o paladar do bebê que está em fase de formação. O ideal é introduzir o açúcar (mesmo mascavo, melado, mel) somente depois de dois anos e sempre com moderação.

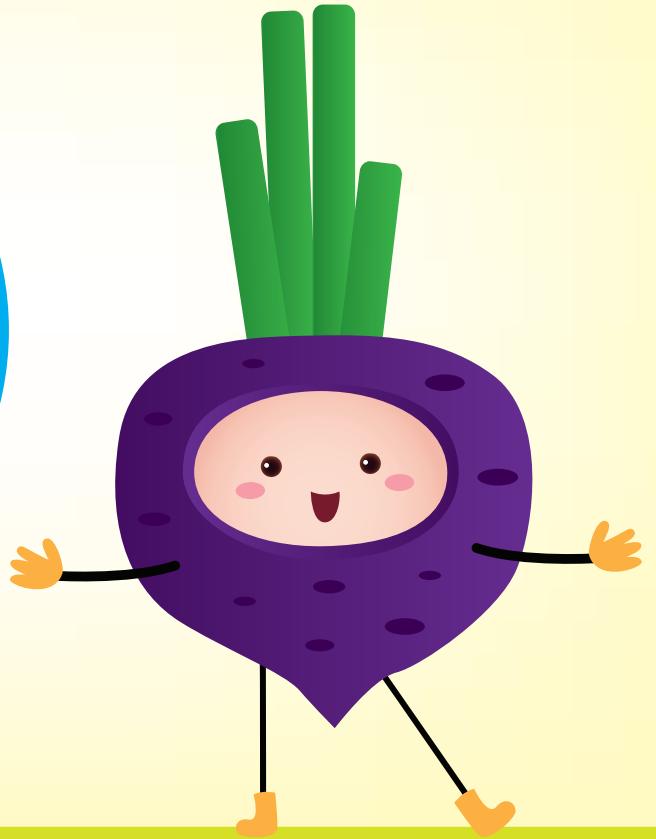
Leite e derivados: não são recomendados antes de 12 meses de idade.

Castanhas e frutos do mar: devido a maior risco de alergia, não devem ser oferecidos antes de 12 meses.

Mel: deve ser evitado até 12 meses de idade, devido ao risco de contaminação com *Clostridium botulinum*.

Depois de 12 meses, a criança já pode consumir a “alimentação da família”, mas é preciso avaliar como está a alimentação de todos os familiares da criança, pois ela aprende pelo exemplo, olha os pais e irmãos comendo e imita. Isso ocorre porque a criança quer fazer parte do grupo em que está inserida. Por isso, seja sempre um exemplo positivo para o seu filho, alimentando-se de forma saudável.





OS 10 PASSOS PARA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
DE CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS

O Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria estabeleceram, para crianças menores de dois anos, os dez passos para a alimentação saudável, listados a seguir:



PASSO 1



Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.

PASSO 2



A partir dos seis meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.

PASSO 3



Após os seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas, legumes), três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.

PASSO 7



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

PASSO 6



Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é, também, uma alimentação colorida.

PASSO 5



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

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.

PASSO 8



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

PASSO 9



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

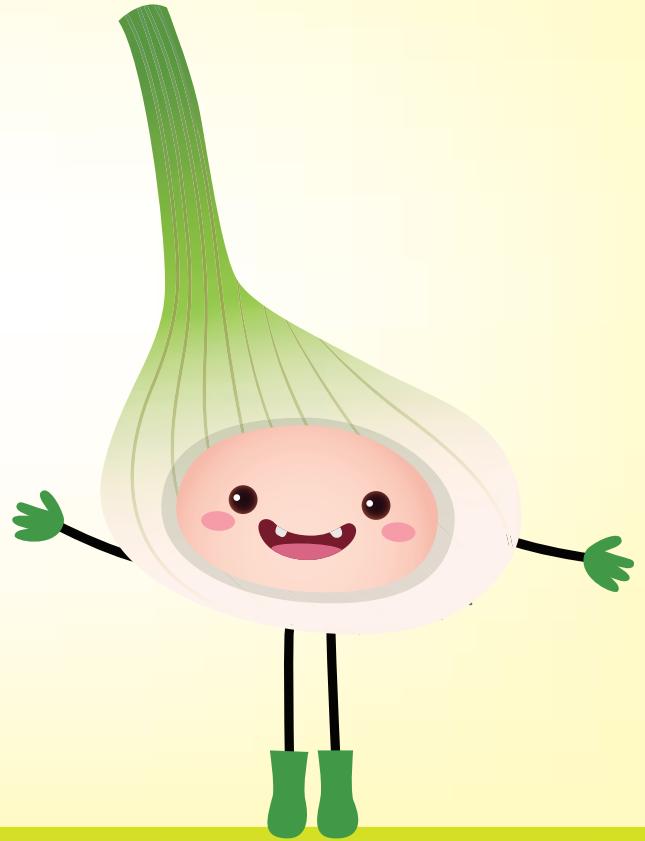
PASSO 10



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



12



ESQUEMA ALIMENTAR



12.1 ESQUEMA ALIMENTAR PARA INTRODUÇÃO da ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR (1ª a 4ª semana)

Primeira Semana

	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia
Almoço	Batata Abóbora Chuchu	Batata Cenoura Chuchu	Batata Abóbora Abobrinha	Inhame Cenoura Abobrinha	Batata Abóbora Brócolis Frango	Inhame Cenoura Chuchu Fígado	Batata Abóbora Abobrinha Frango
Lanche	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Observações:

- ♥ Cozinhar as hortaliças em pouca água ou no vapor.
- ♥ Amassar os alimentos com garfo. Não passar na peneira nem liquidificar.
- ♥ Oferecer os alimentos separadinhos no prato.
- ♥ Quantidade: 1 colher de sopa cheia de cada alimento (em média 30 g de cada).
- ♥ Depois da preparação pronta, acrescentar uma colher de chá de azeite e aumentar gradativamente até chegar a uma colher de sobremesa.
- ♥ Fruta: oferecer amassadinha ou raspadinha.

Curiosidade: oferta calórica média da alimentação complementar por dia: 200 Kcal.

Segunda Semana

	8º dia	9º dia	10º dia	11º dia	12º dia	13º dia	14º dia
Lanche	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Almoço	Batata Baroa Abobrinha Frango	Inhame Beterraba Chuchu Frango	Feijão preto Batata Abóbora Brócolis Fígado	Feijão preto Inhame Cenoura Abobrinha Frango	Feijão preto Batata baroa Beterraba Chuchu ½ gema	Feijão preto Inhame Abóbora Brócolis Fígado	Feijão preto Batata cenoura Abobrinha Frango
Lanche	Mamão	Pera	Mamão	Maçã	Manga	Maçã	Abacate

Curiosidade: oferta calórica média da alimentação complementar por dia: 250 Kcal.

Terceira Semana

	15º dia	16º dia	17º dia	18º dia	19º dia	20º dia	21º dia
Lanche	Banana	Manga	Maçã	Mamão	Pera	Abacate	Pêssego ou Goiaba
Almoço	Arroz Feijão Batata doce Cenoura Quiabo/Vagem Frango	Arroz Lentilha Cará Couve-flor Abobrinha Fígado	Quinoa Feijão Batata Abóbora Chuhu ½ ovo	Arroz Lentilha Cará Beterraba Brócolis Frango	Macarrão Feijão Batata doce Cenoura Quiabo/Vagem Frango	Arroz Lentilha Batata Beterreba Abobrinha Peixe	Quinoa Feijão Cará Couve-flor Chuchu Fígado
Lanche	Mamão	Pera	Abacate	Banana	Ameixa ou Melão	Maça	Manga

Curiosidade: oferta calórica média da alimentação complementar por dia: 350 Kcal.

Quarta Semana

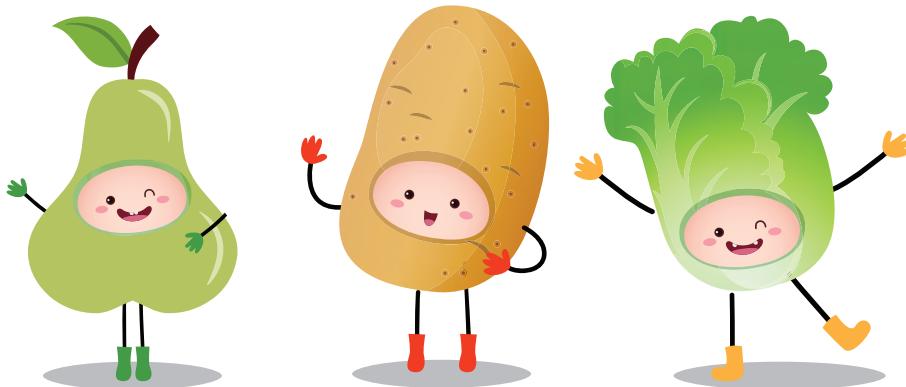
	22º dia	23º dia	24º dia	25º dia	26º dia	27º dia	28º dia
Lanche	Abacate	Banana	Manga	Maçã	Mamão	Pera	Melancia ou ameixa
Almoço	Arroz Feijão Batata baroa Abóbora Maxixe ½ ovo	Quinoa Ervilha Mandioca Berinjela Chuchu Frango	Arroz Grão-de-bico Inhame Cenoura Couve Carne	Arroz Feijão Mandicoca Beterraba Brócolis Peixe	Arroz Ervilha Batata baroa Repolho roxo Abobrinha Fígado	Macarrão Feijão Inhame Abóbora Jiló Frango	Arroz Grão-de-bico Batata baroa Couve-flor Chuchu Carne
Lanche	Goiaba	Melão	Pera	Abacate	Pêssego	Manga	Banana

Curiosidade: oferta calórica média da alimentação complementar por dia: 350 Kcal.

12.2 Esquema alimentar básico: 7 a 8 meses

	Sedunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Lanche	Fruta Laxante	Fruta constipante	Fruta laxante	Fruta constipante	Fruta laxante	Fruta constipante	Fruta laxante
Almoço	Arroz Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Quinoa Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Arroz Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Arroz Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Macarrão Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Arroz Tubérculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína	Arroz Tuberculo Leguminosa Hortaliça colorida Hortaliça verde Proteína
Lanche	Fruta constipante	Fruta laxante	Fruta constipante	Fruta laxante	Fruta constipante	Fruta laxante	Fruta constipante
Jantar	Jantar semelhante ao almoço. Oferecer arroz/macarrão ou tubérculo + leguminosas + Hortaliça colorida +Hortaliça verde + Proteína Variar o tipo de proteína (oferecer um opção diferente da oferecida no almoço)						

Curiosidade: oferta calórica média da alimentação complementar por dia: 550 Kcal.



Apoio:

Comissão da
Primeira Infância
e Cultura da Paz

Infância & Paz



Realização:

MPF

Ministerio Público Federal