





APRENDER para comer

Alimentação infantil
de 0 a 12 meses



SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

PREFEITURA DE
UBERLÂNDIA
FAZER MAIS. FAZER BEM.

Aleitamento materno

O aleitamento materno é fundamental para o desenvolvimento saudável do bebê nos primeiros meses de vida. O leite materno é uma fonte rica em nutrientes e é considerado um alimento vivo, por conter anticorpos e bactérias benéficas que favorecem a saúde do bebê. Esse é o único leite que possui anticorpos que fortalecem o sistema imunológico e protegem a criança de doenças, como diarreia, infecções respiratórias e infecções de ouvido.



Na vida adulta, as crianças amamentadas possuem menos risco de desenvolver obesidade e diabetes tipo 2. Além disso, a amamentação promove um vínculo afetivo entre mãe e filho, contribuindo para o desenvolvimento emocional e psicológico do bebê.

Aleitamento materno na escola

A amamentação deve ser mantida mesmo após o início da vida escolar da criança, sendo recomendada até os dois anos de idade ou mais. As escolas municipais de Uberlândia estão preparadas para receber o leite materno enviado pelas famílias. Além disso, caso a mãe tenha disponibilidade, ela é muito bem-vinda para amamentar sua criança na escola.



Fórmulas infantis

Fórmula infantil: alimento desenvolvido pela indústria para a nutrição de bebês que não podem ser amamentados ou que necessitam de complementação à amamentação. A fórmula infantil deve ser considerada apenas como uma segunda opção, uma vez que o leite materno é a melhor escolha para o bebê e para a mãe.

As escolas de educação infantil da rede municipal de Uberlândia disponibilizam fórmula infantil para bebês que necessitam desse suporte nutricional. O produto fornecido é o Nestogeno 2, que atende às necessidades de alimentação de crianças de 6 a 12 meses.



Nos mercados e farmácias, há uma variedade de produtos para a alimentação de bebês, mas nem todos são adequados. É importante entender as diferenças entre eles.



Composto lácteo: é uma mistura que contém, no mínimo, 51% de leite, combinada com outros ingredientes. Costuma conter açúcar, farinhas e aditivos alimentares. Sua embalagem é bastante semelhante à da fórmula infantil e geralmente possui um preço mais acessível.



Cereais Infantis: muito utilizados antigamente para deixar o leite "com mais sustância", são produtos ricos em farinha e açúcar, e classificados como ultra processados. Esses alimentos podem interferir no desenvolvimento do paladar das crianças e no ganho de peso. Por essa razão, seu consumo não é recomendado.



Leite de vaca: recomendado a partir de 1 ano de idade, é uma **excelente opção para uma alimentação saudável**, assim como seus derivados, como iogurtes e queijos.

Para identificar no mercado cada um desses produtos, consulte na parte frontal do rótulo o que está sendo comprado.



Caso a família opte por não utilizar a fórmula infantil fornecida pela escola, poderá enviar sua fórmula de preferência, porém não serão recebidos cereais infantis e compostos lácteos em razão do cumprimento da Resolução nº 06 de 08 maio de 2020 do FNDE.

Sinais de prontidão para a Introdução Alimentar Complementar

Para iniciar a introdução de alimentos, é necessário aguardar que a criança complete 6 meses de vida e apresente sinais de prontidão.



Mas por que esperar até essa idade?

- Com essa idade a digestão da criança melhora, tornando-se adequada para digerir os alimentos;
- O sistema imunológico e as bactérias intestinais já estão bem estabelecidos, ajudando a proteger o bebê de possíveis infecções;
- Os rins já estão mais desenvolvidos e conseguem eliminar melhor o sódio presente naturalmente nos alimentos.



Além de esperar até os 06 meses, é importante observar os sinais de prontidão, como:

- A capacidade de manter-se sentado, sustentar a cabeça e o tronco;
- A diminuição do reflexo de protusão da língua (que faz com que a língua empurre os alimentos para fora);
- O aparecimento da curiosidade em relação aos alimentos, demonstrada ao abrir a boca para recebê-los.

Orientações Gerais sobre Introdução Alimentar Complementar

Na introdução alimentar a criança está aprendendo o sabor dos alimentos e está em processo de formação das preferências alimentares e do paladar.

O bebê está aprendendo a comer, e isso pode ser um processo lento.

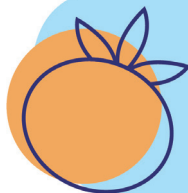
Até 1 ano de idade, o leite materno ou fórmula infantil é o principal alimento da criança.

Não se preocupe caso a criança não tenha tanto interesse, ou não coma a quantidade que você espera.

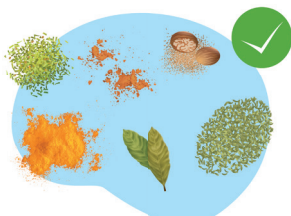
É comum que a criança aceite novos alimentos somente após várias tentativas, e não nas primeiras. Fazer caretas, cuspir o alimento e não comer de primeira pode parecer uma rejeição, mas na verdade é parte do processo natural de descoberta de novos sabores e texturas.

Não é verdade que as crianças devem comer apenas frutas doces, ofereça também alimentos amargos e azedos, para que a criança conheça e possa apreciar esses sabores no futuro.

Respeite os sinais de fome e saciedade da criança. Uma boa relação com os alimentos é criada desde a infância.



Tanto o sal quanto o açúcar podem alterar a preferência da criança para esses sabores, por isso não devem ser utilizados. Sendo assim, os alimentos devem ser temperados utilizando os temperos naturais, como:



Temperos secos e desidratados podem ser usados, como: orégano, alecrim, tomilho, salsa, coentro, cebolinha, entre outros.



Não devem ser utilizados temperos em tabletes, saquinhos industrializados e contendo vários ingredientes e sal.

A base da alimentação deve ser variada e composta de alimentos naturais, com pratos coloridos e diversos tipos de alimentos. Nessa fase, os alimentos industrializados, como os processados e os ultra-processados não devem ser oferecidos.



Alimentos in natura e minimamente processados: são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração. Os minimamente processados podem passar por processos como secagem e moagem, mas não há adição de sal, açúcar e gorduras.



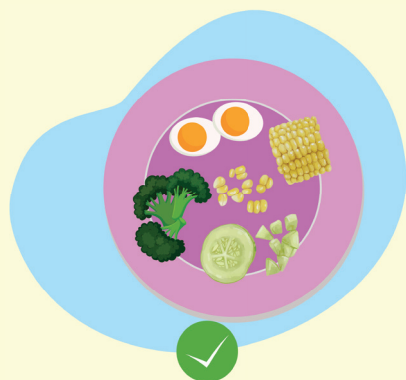
Alimentos processados: os alimentos processados são aqueles feitos a partir de alimentos in natura, com a adição de ingredientes naturais, como sal, óleo e açúcar, para aumentar a durabilidade.



Alimentos ultraprocessados: são aqueles fabricados pelas indústrias de grande porte, utilizando muitas técnicas de processamento e ingredientes, como sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial.

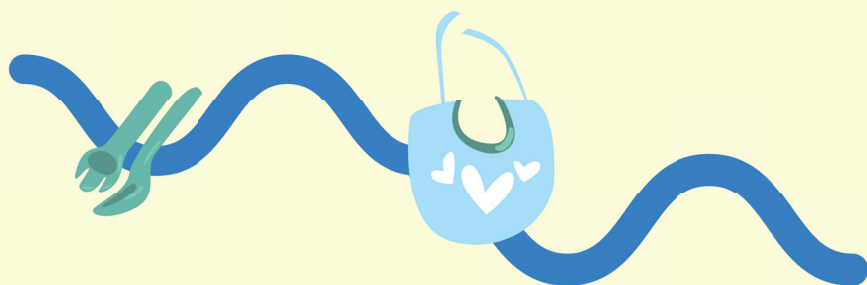
Orientações sobre corte e consistência dos alimentos

Ao montar o pratinho, os alimentos devem ser levemente amassados com um garfo, não podendo ser batidos no liquidificador ou peneirados. É necessário que os alimentos sejam servidos separadamente no prato, pois o bebê deve ter a oportunidade de experimentar o sabor de cada um deles.



Não devemos oferecer canja ou sopa todos os dias, para que o bebê tenha a oportunidade de explorar a diversidade de sabores. Assim como nós, adultos, comemos pratos misturados, como galinhada ou macarronada, mas não fazemos isso diariamente, o mesmo se aplica aos bebês. É importante variar as preparações para que eles conheçam e apreciem diferentes alimentos.

Sopas e alimentos muito líquidos podem também não fornecer energia suficiente que a criança precisa.





Além disso, é importante fazer uma evolução na consistência e no corte dos alimentos, a fim de prevenir dificuldades com alimentos sólidos no futuro. A partir dos 8 meses, os alimentos podem ser apresentados em pedaços pequenos, mas ainda devem ser servidos separadamente.



Com um ano a criança já pode comer na mesma consistência da família. Essa é uma ótima oportunidade para rever a qualidade da alimentação de todos em casa, dando prioridade para os alimentos naturais e com cuidado em relação a quantidade de sal.



Sempre que possível, aproveite o momento das refeições para que todos possam comer juntos, ao invés de “dar comida para a criança”. O momento das refeições deve ser leve e divertido!

Prevenção de engasgo

A primeira forma de prevenir o engasgo nos bebês é oferecer os alimentos com a criança bem sentada, nunca deitada ou no carrinho.

Alguns alimentos apresentam maior risco de engasgo, pois podem ficar presos nas vias aéreas das crianças, e não são recomendados para crianças menores de 4 anos:

- Pipoca;
- Canjica;
- Grãos de milho (cru);
- Cachorro-quente;
- Pirulitos e balas duras ou macias (crianças pequenas não possuem habilidade para mastigar alimentos redondos ou pegajosos).



Outros alimentos precisam de cuidados na hora de serem oferecidos:

- Alimentos redondos como uvas e tomates cerejas devem ser cortados longitudinalmente (no sentido do comprimento);
- Amendoins e castanhas devem ser ofertados somente triturados;
- Frutas duras como maçã e pera devem ser oferecidas raspadas para menores de 1 ano e cortadas em lâminas para maiores de 1 ano.



Referências:

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. 2019.

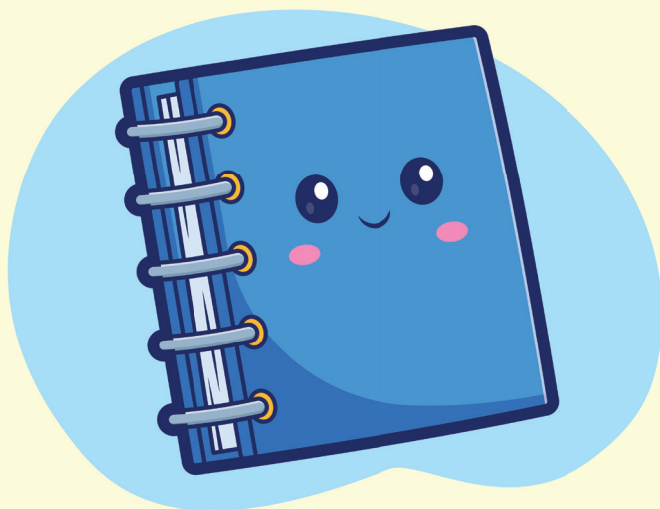
BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a População Brasileira. 2014.

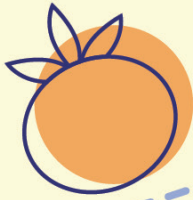
SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Aleitamento e alimentação complementar. São Paulo: SBP, 2021.

Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24308b-NEspecial-Aleitam_e_AlimentComplementar.pdf. Acesso em: 30 out. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Guia prático de alimentação- Crianças de 0 a 5 anos. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Guia_de_alimentac_a_o_e_nutric_a_o_versa_o_fami_lias_compressed.pdf. Acesso em: 30 out. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Aleitamento e alimentação complementar. Análise sobre as recomendações da Organização Mundial de Saúde - 2023.





Elaboração

Adriana Rabelo de Sousa Picosse
Aline Silva dos Reis
Andressa Miranda Machado
Bruna Borges Macedo Cabral
Elma Lúcia de Freitas Monteiro
Gabriela Pereira Teixeira
Geise de Castro Fonseca
Hanna de Gouveia Seixas Oliveira
Isabella Cristina Barbosa Feres de Castro
Juliana Freitas Chiareto
Juliana Pinheiro de Sousa
Ludmilla Gonçalves de Sousa
Mariana Valiati
Marília Martins Santos
Natália Duarte Marcelino
Paola Damaris Perino
Paula Alvares Borges Ferreira
Priscila Nascimento de Oliveira
Thaís Cunha Reis
Thaís Mariana Silva Mendonça

Coordenadora do Programa Municipal da Alimentação Escolar

Tânia Maria Nunes Martineli



SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

PREFEITURA DE
UBERLÂNDIA
FAZER MAIS. FAZER BEM.

