MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS

VERSÃO RESUMIDA

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
VENDA PROIBIDA

Brasília – DF
2021

APRESENTAÇÃO

O *Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos* apresenta recomendações e informações sobre alimentação de crianças nos dois primeiros anos de vida. Este Guia é uma versão resumida que tem como objetivo apoiar e incentivar as recomendações sobre aleitamento materno e introdução da alimentação complementar adequada e saudável no dia a dia, trazendo as mensagens-chave do documento original, que pode ser acessado, na sua íntegra, no site da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Este Guia seguiu os princípios apresentados no *Guia Alimentar para a População Brasileira* (2014), além dos fundamentos, valores e preceitos importantes para a elaboração das recomendações sobre alimentação infantil.

1. A saúde da criança é prioridade absoluta e responsabilidade de todos.
2. O ambiente familiar é espaço para a promoção da saúde.
3. Os primeiros anos de vida são importantes para a formação dos hábitos alimentares.
4. O acesso a alimentos adequados e saudáveis e à informação de qualidade fortalece a autonomia das famílias.
5. A alimentação é uma prática social e cultural.
6. Adotar uma alimentação adequada e saudável para a criança é uma forma de fortalecer sistemas alimentares sustentáveis.
7. O estímulo à autonomia da criança contribui para o desenvolvimento de uma relação saudável com a alimentação.

LEITE MATERNO: O PRIMEIRO ALIMENTO

Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses.

A recomendação é que as crianças sejam amamentadas até dois anos de idade ou mais. E, enquanto a criança estiver em amamentação exclusiva, ou seja, até os 6 meses de vida, nenhum outro tipo de alimento precisa ser oferecido: nem líquidos, como água, água de coco, chá, suco ou outros leites; nem qualquer outro alimento, como frutas, verduras, papinha e mingau. Mesmo em regiões secas e quentes, não é necessário oferecer água às crianças alimentadas somente com leite materno, pois ele possui toda a água necessária para a hidratação nesse período. Em dias quentes, a criança poderá querer mamar com mais frequência para matar a sede.

A oferta de outros alimentos antes dos seis meses para as crianças que estão sendo amamentadas, além de desnecessária, pode ser prejudicial, porque aumenta o risco de a criança ficar doente e pode interferir na absorção de nutrientes importantes existentes no leite materno, como o ferro e o zinco. Além disso, em geral a criança só está madura para receber outros alimentos em torno dos seis meses.

Por que amamentar é tão importante?

- Porque faz bem à saúde e ao desenvolvimento da criança
- Porque faz bem à saúde da mulher
- Porque promove vínculo afetivo
- Porque é econômico
- Porque faz bem à sociedade
- Porque faz bem ao planeta

Como amamentar?

Apesar de a amamentação ser a forma natural de as mulheres alimentarem as crianças pequenas, é necessário tempo para a mulher e a família se adaptarem às rotinas e aos cuidados com o novo bebê. Cada experiência de amamentação é única, diferente para cada filho e para cada mulher. Amamentar nem sempre é fácil, principalmente nos primeiros dias após o nascimento e para as mães de primeira viagem. Exige paciência, informação e apoio. No entanto, a amamentação pode ser mais agradável e prazerosa se alguns problemas puderem ser evitados.

Cuidar para que a posição e a pega sejam adequadas – Existem diversas posições para a mulher amamentar: pode ser sentada, recostada, deitada ou em qualquer outra posição que seja agradável, familiar e mais adequada para a mulher e para o bebê no momento.

Figura 1 – Diferentes posições para amamentar

1. Mulher sentada, com o bebê bem junto à mãe, com o corpo do bebê virado para o corpo da mãe e bem apoiado pelo braço do mesmo lado da mama que está sendo oferecida (posição tradicional).

2. Mulher sentada, com o bebê apoiado ao seu corpo verticalmente (posição de cavalinho).

3. Mulher sentada, com o bebê posicionado na sua lateral (posição de jogador de futebol americano).

4. Mulher sentada, apoiando a criança com o braço oposto ao da mama que está sendo oferecida (posição tradicional invertida).

5. Mulher deitada, junto ao bebê.

Pega é o nome dado ao encaixe da boca da criança ao peito da mãe para poder mamar. É recomendado apoiar a mama com a mão em forma de "C" para colocar o peito na boca da criança.

Figura 2 – Mão em forma de "C" e não em tesoura

Uma pega adequada favorece a retirada eficiente do leite da mãe pela criança e não machuca a mulher. Algumas dicas para que a criança tenha uma pega adequada:

- Remover qualquer obstáculo entre a boca da criança e a parte da mama que a criança precisa abocanhar (mamilo e parte da aréola - parte mais escura do peito), como roupas, panos, mãos ou dedos da mãe;
- O rosto da criança deve estar próximo e de frente para a mama e com o nariz na frente do bico do peito (mamilo);
- Colocar a criança no peito para sugar quando ela estiver com a boca bem aberta.

Existem alguns sinais que indicam pega favorável: boca bem aberta, lábios virados para fora (boca de peixinho), queixo encostado na mama e ver a aréola (a parte escura da mama em volta do mamilo) aparecer mais acima do que abaixo da boca do bebê.

Figura 3 – Pega adequada de um bebê mamando logo após o parto

- Amamentar não deve doer se a pega e posição estiverem adequadas.
- Iniciar o mais cedo possível, de preferência na primeira hora de vida do bebê.
- Dar tempo suficiente para o bebê sugar em uma mama antes de passar para a outra, caso a criança deseje continuar mamando.
- Amamentar sempre que a criança pedir (em livre demanda).

É importante lembrar que a criança dá sinais de fome quando deseja mamar: abre a boca virando a cabeça como se estivesse buscando o peito, fica inquieta, coloca as mãos na boca e, por último, chora.

Práticas que podem facilitar a amamentação

- **Cuidar da saúde da mulher –** A saúde física e mental da mulher é muito importante, e cuidar dela é fundamental. Isso envolve o cuidado com a alimentação – dando preferência a alimentos *in natura* e minimamente processados, conforme o recomendado pelo *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Não existe comprovação de que alguma comida ou bebida aumente ou diminua a produção de leite materno, assim como que possa causar cólicas no bebê. Como a mulher costuma sentir mais sede durante a amamentação, é importante beber água regularmente e com frequência. Outra questão que influencia na produção de leite da mulher é o descanso: para que a mulher consiga descansar, é preciso dividir os cuidados com o bebê, responsabilidades com as outras crianças da família (se houver) e as tarefas domésticas, inclusive aquelas relacionadas com a alimentação. Veja as seções "Conhecendo os alimentos" e "Cozinhar em Casa".

- **Ter uma rede de apoio** – Ter apoio para dividir as tarefas e responsabilidades pode facilitar a amamentação. Ninguém pode amamentar pela mãe, mas isso não impede a participação de outras pessoas na amamentação, apoiando-a, não só em relação aos cuidados com as crianças da casa, mas em outras situações e necessidades do cotidiano, como dividir as tarefas domésticas e acompanhar a mulher às consultas ou conversar com ela num momento de angústia ou estresse. Nesse momento, é fundamental a participação do pai da criança, do companheiro ou companheira da mãe, dos avós e membros da família e de toda a rede de relacionamentos, incluindo amigos, colegas de trabalho, escola ou faculdade. Creches que apoiam a amamentação também são consideradas como rede de apoio.

Práticas que podem prejudicar a amamentação

Algumas práticas que podem ser prejudiciais à amamentação:

- Dar outros leites ou fórmulas infantis para "complementar" o leite materno desnecessariamente
- Começar com alimentos sólidos ou pastosos antes dos 6 meses de idade
- Oferecer mamadeira
- Oferecer chupeta
- Fumar durante a amamentação
- Usar medicamentos por conta própria
- Ingerir qualquer bebida alcoólica

Por que não usar chupetas e mamadeiras?

Sugar em uma mamadeira pode confundir a criança, pois a maneira que ela suga o peito é diferente da forma de sugar a mamadeira, independentemente do seu tipo de bico. Sugar a mamadeira é mais fácil, a criança faz menos esforço e, se ela tentar sugar o peito da mesma maneira que ela suga a mamadeira, o leite pode não sair tão facilmente, e isso pode frustrá-la e levá-la, inclusive, a recusar o peito. O uso de mamadeiras também prejudica a habilidade da criança de regular o apetite, podendo ocasionar ganho de peso excessivo. Além disso, o seu uso faz com que o movimento e a posição da língua prejudiquem o desenvolvimento da deglutição, mastigação e fala. As crianças, mesmo as mais novinhas, aceitam muito bem a oferta de líquidos em copo. Além disso, a mamadeira pode ser uma fonte de contaminação de vírus e bactérias, aumentando a chance de a criança pegar uma infecção.

A criança que usa chupeta também tende a mamar menos tempo no peito. Qualquer tipo de chupeta pode causar deformações na boca e mau alinhamento dos dentes e provocar problemas na fala, na mastigação e na respiração. Também aumenta a chance de a criança ter "sapinho" na boca, nome popular da candidíase ou monilíase.

Principais dificuldades na amamentação

Saiba quais são as dificuldades na amamentação mais comuns e o que pode ser feito:

DIFICULDADE	O QUE PODE SER FEITO
Demora na descida do leite	É fundamental que a mulher se sinta confiante e conte com suporte da família e da sua rede de apoio quanto à amamentação. Além disso, o estímulo da mama com sucção frequente contribui para a descida do leite e com o ajuste da produção para as necessidades do bebê. O apoio profissional também é fundamental.
Criança com dificuldade inicial para sugar	Suspender o uso de bicos de mamadeiras, silicone e chupetas; utilizar apoio para mamas muito grandes; melhorar a pega e variar a posição do bebê no momento de amamentar; fazer a retirada do leite do peito com as mãos ou com bomba enquanto o bebê não conseguir sugar a mama para oferecer o leite ao bebê no copo ou colher e para estimular a mama a produzir leite.
Mamilo plano ou invertido	Ajudar o bebê a abocanhar o mamilo e a aréola e tentar diferentes posições para facilitar a pega. Se a mama estiver muito cheia, retirar um pouco de leite para a aréola ficar mais macia antes de colocar o bebê no peito, facilitando a pega.
Mamilos doloridos e/ou machucados	O ideal para evitar machucar os mamilos é ajudar o bebê a ter uma pega adequada e, enquanto estiverem machucados, variar a posição das mamadas, iniciar a amamentação na mama não machucada ou menos machucada e enxaguar os mamilos com água limpa, pelo menos uma vez por dia, para evitar infecções. Trocar sutiã ou absorventes para os seios quando estiverem molhados. Não existe comprovação científica de que passar cremes, pomadas, óleos, leite materno ou qualquer outra coisa ajude a cicatrizar o peito.
Ingurgitamento mamário ou "leite empedrado"	Deixar o bebê mamar sempre que quiser. Fazer massagem com suaves movimentos circulares nas mamas e retirar um pouco do leite antes de colocar o bebê para mamar para facilitar a pega. Usar sutiã de alças largas e firmes para maior conforto.
Mastite (inflamação da mama)	Procurar imediatamente um serviço de saúde. A amamentação não precisa ser interrompida durante o tratamento.
Bloqueio de ductos lactíferos (leite retido em alguns canais da mama)	Amamentar com frequência, massagear a área afetada, esvaziar as mamas, amamentar em diferentes posições e oferecer primeiramente a mama com o problema, com o queixo do bebê direcionado para a área afetada.

DIFICULDADE	O QUE PODE SER FEITO
"Pouco leite"	Procurar um ambiente mais tranquilo e confortável para amamentar; melhorar o posicionamento e a pega, se necessário; aumentar a frequência das mamadas, inclusive durante a noite; oferecer as duas mamas quando for amamentar, deixando o bebê esvaziar primeiro uma para depois oferecer a outra; massagear a mama durante as mamadas; dar tempo para o bebê mamar bastante em um dos peitos antes de trocar para o outro; retirar manualmente ou com bomba o leite que fica na mama após as mamadas; evitar o uso de mamadeiras, chupetas e bicos de silicone; ingerir água em quantidade suficiente para matar a sede; consumir dieta saudável; repousar sempre que possível.
Hiperlactação (excesso de leite)	Evitar retirar leite das mamas antes das mamadas e só fazer isso quando elas estiverem muito cheias, causando desconforto ou se os mamilos estiverem cheios, dificultando a pega do bebê. Amamentar em apenas uma mama em cada mamada, retirando um pouco de leite da mama não usada, apenas para o conforto da mulher. Amamentar em uma posição mais deitada ou de lado, pois nessas posições o fluxo de leite diminui. Considerar doar o leite em excesso para o Banco de Leite Humano.

Desmame

O desmame é o término da amamentação. É um processo cujo tempo varia de dupla para dupla. Em geral, não deve ser forçado. Ele costuma ocorrer naturalmente após os 2 anos de idade, sob a liderança da mãe. A criança costuma dar alguns sinais de que está se preparando para o desmame: menor interesse pelas mamadas; aceitação de alimentos variados; segurança na relação com a mãe; aceitação de outras formas de consolo que não o peito; conformar-se em não ser amamentada em certas ocasiões ou locais; dormir sem mamar no peito; preferência por brincar ou fazer outra atividade com a mãe em vez de mamar. Se a mulher precisar ou quiser desmamar sem que a criança esteja madura para isso, é preciso que o processo se dê gradualmente, com muita paciência e compreensão. Não se recomendam métodos que tenham como finalidade alterar o sabor do leite ou façam a criança rejeitar o peito.

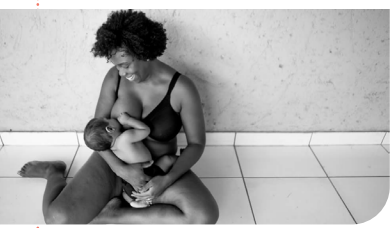
Perguntas e respostas sobre amamentação

- **Existe leite fraco?** Todo leite materno é adequado. Cada mãe produz o leite necessário com calorias, nutrientes, vitaminas, sais minerais, anticorpos, água e todos os outros componentes em quantidades adequadas para o seu bebê.
- **O leite produzido é suficiente para a criança?** A maioria das mulheres tem capacidade de produzir leite suficiente para alimentar seu filho. Se a mulher achar que está com pouco leite, ela deve procurar profissionais de saúde para avaliar a situação e receber orientação.

- **Como saber se o bebê está recebendo leite materno suficiente?** Se o bebê é ativo e responde aos estímulos; se faz xixi várias vezes ao dia, no mínimo 6 vezes nas 24 horas, e a urina é de cor clara; e, principalmente, se está crescendo e se desenvolvendo adequadamente (conforme acompanhamento na rede de saúde, com apoio da Caderneta da Criança), tudo isso leva a crer que a criança está mamando em quantidade suficiente.
- **Como saber se o choro do bebê é de fome?** Com o tempo, a mãe e as pessoas que cuidam da criança aprendem a interpretar o seu comportamento, identificando o que ela está precisando no momento do choro (se está com sono, frio, calor, dor, cólicas, fralda suja; ou se está precisando de carinho e de atenção).
- **Há problema em dar mamadeira à noite para a criança?** Oferecer mamadeira com fórmula infantil, outro leite ou outro alimento à noite para que a criança durma mais tempo não é recomendado, pois pode afetar a amamentação.
- **Mamas pequenas produzem pouco leite?** O que determina o tamanho das mamas é a gordura acumulada nesse local. A quantidade de leite produzida por uma mulher não depende do tamanho das mamas, pois o leite é produzido pelas glândulas mamárias e não pela gordura acumulada nas mamas. Quanto mais o bebê mamar ou mais leite for retirado da mama, mais leite será produzido.
- **Ter realizado cirurgia nas mamas (para reduzir o tamanho e/ou implante de silicone) prejudica a amamentação?** Em alguns casos, essas cirurgias podem interferir na amamentação. Cada caso deve ser avaliado individualmente por profissionais de saúde.
- **Amamentação para além de 2 anos prejudica o processo natural da criança de se tornar independente?** A amamentação promove vínculo afetivo seguro com a mãe e, por isso, as crianças amamentadas por mais tempo tendem a ser mais independentes e ter mais facilidade para se separar de suas mães e vivenciar novas experiências com maior segurança e estabilidade.
- **O desmame é mais difícil em crianças com mais idade?** Em geral, ocorre o contrário. Com a idade, a criança aos poucos vai se interessando mais por outras atividades e alimentos e, assim, se preparando para o desmame.
- **Criança que mama no peito tem mais dificuldade para aceitar os outros alimentos?** As crianças amamentadas costumam ter mais facilidade para aceitar novos alimentos. O leite materno tem

sabores e cheiros que variam com a alimentação da mãe. Isso faz com que a criança, durante a amamentação, vá se acostumando com a alimentação da família. O mesmo não acontece com as crianças alimentadas com outros leites, cujos sabor e cheiro não mudam e não têm nada a ver com a alimentação da família.

- **Amamentar faz o peito "cair"?** As mamas aumentam de tamanho na gestação e na lactação. A genética, o aumento excessivo de peso durante a gestação, a idade da mulher e o aumento de peso ao longo dos anos, entre outros fatores, contribuem para a alteração na forma das mamas.
- **É seguro amamentar durante uma nova gestação?** A princípio, a gestação de uma nova criança não é motivo para interromper o aleitamento materno, exceto quando há risco de abortamento ou trabalho de parto prematuro. É necessário procurar a ajuda de profissionais de saúde para ser orientada.
- **Uma mulher pode amamentar filhos de idades diferentes?** Sim, desde que não prejudique o bebê mais jovem, que deve ter sempre a preferência para mamar.
- **A alimentação da mulher que amamenta pode causar cólicas na criança?** A cólica infantil usualmente ocorre a partir de 6 semanas de vida e costuma ser resolvida espontaneamente entre 3 e 6 meses. Em princípio, a dieta da mãe não costuma causar cólicas na criança, tanto que não se recomenda excluir alimentos consumidos pela mãe durante o período de amamentação. Entretanto, ela deve ficar atenta para perceber se a cólica aparece ou piora nos dias em que ela consome um determinado alimento e buscar orientação profissional caso tenha dúvidas sobre isso.
- **Uma criança pode ter alergia se estiver mamando só no peito?** A criança em amamentação exclusiva pode ter alergia a alguns alimentos, pois ela entra em contato com eles por meio do leite materno. Presença de sangue nas fezes, refluxo, irritabilidade são alguns dos sinais de alergia na criança e devem ser relatados a um profissional de saúde.
- **É possível amamentar gêmeas ou gêmeos?** As mulheres podem amamentar seus gêmeos por 2 anos ou mais e de forma exclusiva nos primeiros 6 meses. Quanto mais os bebês mamarem, mais leite será produzido.
- **É possível voltar a amamentar depois que a mulher ficou um tempo sem amamentar?** Mesmo que a mulher tenha interrompido a amamentação por um tempo, é possível voltar a amamentar. Ela pode fazer o processo de relactação, com a ajuda de profissionais de saúde para ser orientada.



- **Uma mulher que adota um filho pode amamentar?** É possível uma mãe adotiva amamentar, mesmo que não tenha tido uma gestação. É necessário procurar a ajuda de profissionais para ser orientada.

Como retirar, armazenar e oferecer o leite materno

Recomenda-se que o leite seja retirado com as mãos.

Atenção: retirar pouco leite não quer dizer que você não produza o suficiente para seu bebê. A retirada manual requer prática. Retirar o leite do peito costuma levar entre 20 e 30 minutos, em cada mama, especialmente, nas primeiras vezes. À medida que estiver mais acostumada com a retirada, mais fácil e rápido será o processo. Seja paciente e não desanime!

A – Como preparar o frasco para guardar o leite do peito

- Escolher um frasco de vidro com tampa plástica rosqueável e boca larga. Não utilizar potes com tampas de metal. Se for de algum produto alimentício, retirar toda a cola e papel do rótulo e de dentro da tampa. Lavar com água e sabão, esfregando e enxaguando bem.
- Ferver o vidro e a tampa, colocando-os em uma panela com água, por 15 minutos, a contar do início da fervura.
- Escorrer a água da panela e colocar o frasco e a tampa para secar de boca para baixo em um pano limpo ou papel toalha.
- Não enxugar. Deixar secar naturalmente.
- Quando estiver seco, fechar o frasco com a tampa e guardar em um recipiente fechado.

B – Como se preparar para retirar o leite do peito

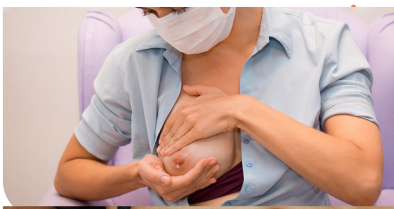
- Retirar o leite depois que a criança mamar ou quando as mamas estiverem cheias, causando desconforto. Se a criança não estiver por perto, pensar nela é uma boa estratégia para auxiliar na descida do leite.

- Escolher um lugar limpo, tranquilo e longe de animais ou outras pessoas.
- Prender e cobrir os cabelos com touca ou lenço.
- Cobrir boca e nariz com máscara, lenço ou fralda.
- Retirar anéis, aliança, pulseiras e relógio.
- Lavar as mãos e os braços até o cotovelo com bastante água e sabão.
- Lavar as mamas apenas com água.
- Secar as mãos e as mamas com toalha limpa ou papel toalha.
- Evitar falar durante a retirada do leite

C – Como fazer a retirada manual do leite do peito

- Massagear toda a mama, com as pontas dos dedos ou palma das mãos, de forma circular, começando pela parte escura da mama (a aréola) e subindo até a parte superior do seio. (Figura 4).

Figura 4 – Massagem da mama



- Com os dedos em forma de "C", colocar o polegar perto da aréola na parte de cima do peito e os outros dedos sustentando a mama pela parte de baixo.

Figura 5 – Firmando os dedos e empurrando a aréola para trás, em direção ao corpo

- Firmar os dedos e empurrar a aréola para trás em direção ao corpo. Apertar suavemente um dedo contra o outro, sem deslizá-los na aréola, repetindo o movimento até o leite começar a sair. Não pressionar demais, pois pode bloquear os canais por onde passa o leite. No primeiro momento o leite pode não sair, mas depois de pressionar algumas vezes, começará a pingar. Curvar o corpo para frente, posicionando o peito sobre a barriga, pode facilitar a saída do leite e aumentar o fluxo.
- Desprezar os primeiros jatos ou gotas.
- Iniciar a coleta. Pressionar e soltar, pressionar e soltar.

Figura 6 – Retirando o leite

- Mudar a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas.
- Alternar a mama quando o fluxo de leite diminuir, repetindo a massagem e o ciclo várias vezes.

D – Como guardar o leite retirado do peito

- O frasco com o leite retirado deve ser guardado no congelador ou freezer por até 15 dias (caso for doar para um Banco de Leite Humano, transportar antes desse prazo) ou na prateleira mais próxima ao congelador da geladeira por até 12 horas. Se ultrapassar esses prazos de armazenamento, o leite deverá ser descartado.
- Tampar bem o frasco com leite, anotar a data da retirada com caneta em uma etiqueta ou esparadrapo e colar no frasco.
- Na próxima vez que for retirar o leite, usar outro recipiente de vidro (copo, xícara, caneca ou vidro de tampa larga) devidamente higienizado e fervido como feito com o frasco, e, ao terminar, acrescentar esse leite ao frasco que está no freezer ou congelador. O frasco deve ser completado até, no máximo, 2 dedos abaixo da tampa.
- Quando vários leites forem guardados no mesmo frasco, conta-se a validade a partir da data da primeira coleta.

E – Como oferecer o leite retirado à criança

- Uma criança só deve receber o leite retirado da própria mãe ou, caso seja prematura de baixo peso e estiver internada, deve receber o leite humano pasteurizado do Banco de Leite Humano.
- Se o leite estiver congelado, descongelar no próprio frasco em banho-maria com o fogo apagado até que se desmanche todo o gelo e ele fique completamente líquido. O leite materno não deve ser fervido nem aquecido no micro-ondas.
- Esterilizar o utensílio para o oferecimento do leite assim como realizado com o frasco antes da retirada.
- Agitar suavemente o frasco para misturar bem o leite.
- Abrir o frasco e colocar um pouco do leite que foi retirado do peito em copo ou xícara limpos.

- Acomodar a criança no colo, acordada e tranquila. Posicioná-la o mais sentada possível, com a cabeça firme e o pescoço alinhado ao corpo, não devendo ficar torcido.
- Encostar a borda do copo ou xícara no lábio inferior da criança e deixar o leite materno tocar o lábio. A criança fará movimentos de lambida, engolindo o leite. Se preferir, utilizar uma colher para oferecer o leite. Não entornar o leite na boca da criança para evitar engasgo.

Figura 7 – Leite materno oferecido no copo

Figura 8 – Leite materno oferecido na colher

- O leite materno descongelado que ficou no frasco não deve ser congelado novamente. Deve ficar na prateleira de cima da geladeira por até 12 horas, seguindo os procedimentos acima para oferta à criança. Se não for oferecido em até 12 horas, deve ser descartado.
- Restos de leite do copo, xícara ou colher, que a criança não tenha mamado, devem ser descartados.

CONHECENDO OS ALIMENTOS

A partir de 6 meses, além do leite materno, outros alimentos devem fazer parte das refeições da criança. Para que ela goste de vários alimentos, recomenda-se apresentar a ela a maior diversidade possível de alimentos saudáveis. Para isso, é importante conhecer os diferentes tipos de alimentos. O *Guia Alimentar para a População Brasileira* classifica os alimentos em 4 categorias, segundo a extensão e o propósito do seu processamento: alimentos *in natura* ou minimamente processados; ingredientes culinários processados; alimentos processados; e alimentos ultraprocessados.

Alimentos e seu processamento

1) Alimentos *in natura* ou minimamente processados

Os alimentos *in natura* são obtidos diretamente das plantas ou dos animais e não são alterados após deixar a natureza. Os alimentos minimamente processados passam por alguma modificação, como limpeza, remoção de partes indesejáveis, divisão, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento ou processos semelhantes que não envolvam a adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou qualquer outra substância ao alimento original.

Exemplos: Feijões (leguminosas) – feijões de todas as cores, ervilha, lentilhas, grão-de-bico e outras leguminosas; Cereais – arroz branco, integral ou parboilizado; milho em grão ou na espiga; grãos de trigo, farinhas de mandioca, de milho, de trigo ou de centeio; farinha, farelo ou flocos de aveia; macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água; Raízes e tubérculos – batata, mandioca e outras raízes e tubérculos *in natura* ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados; Legumes e verduras – legumes e verduras frescos ou embalados, fracionados,

refrigerados ou congelados; Frutas – frutas frescas e secas, sucos de frutas "in natura" e pasteurizados; Carnes e ovos – carnes, vísceras e outras partes internas de gado, porco, aves, pescados, frutos do mar e demais animais, bem como ovos; Leites – leite humano, leite de outros animais (líquido ou em pó), iogurte e coalhada (sem adição de açúcar ou outra substância); Amendoim, castanhas e nozes – castanhas, amêndoa, amendoim, avelã, nozes e outras oleaginosas sem sal ou açúcar; Água própria para consumo; Outros – cogumelos frescos ou secos; especiarias e ervas frescas ou secas; sementes como linhaça, gergelim e chia; chás (camomila, erva cidreira, capim-limão, hortelã etc.), café e erva-mate (sem adição de açúcar). **Atenção: café, erva-mate, chá verde, chá preto não são recomendados para crianças.**

Alimentos in natura ou minimamente processados devem ser a base da alimentação da criança e de toda família, ou seja, a maior parte dos alimentos consumidos devem ser desse grupo.

2) Ingredientes culinários processados

São produtos usados para preparar as refeições. São fabricados pela indústria a partir de substâncias que existem em alimentos *in natura*.

Exemplos: sal de cozinha; açúcar branco, cristal, demerara, mascavo, de coco; melado e rapadura; mel de abelha; óleos e gorduras como óleo de soja, de girassol, de milho; azeite de oliva; manteiga (com ou sem sal); banha; amido extraído do milho ou de outra planta; vinagres.

Devem ser usados com moderação para temperar e preparar os alimentos in natura ou minimamente processados. Os açúcares, melado, rapadura e mel não devem ser oferecidos para crianças menores de 2 anos.

3) Alimentos processados

São alimentos elaborados a partir de alimentos *in natura*, porém, geralmente adicionados de sal ou de açúcar (ou outro ingrediente culinário) para durarem mais ou para permitir outras formas de consumo.

Exemplos: conservas de legumes, de verduras, de cereais ou de leguminosas; extrato ou concentrado de tomate (com açúcar e sal); castanhas com sal ou açúcar; carnes salgadas; peixe conservado em óleo ou água e sal; frutas em calda ou cristalizadas; queijos (minas, prato, mussarela, ricota, gouda, brie, coalho, canastra, provolone e cottage) e pães (feitos de farinha de trigo refinada ou integral, leveduras, água e sal).

Alimentos processados podem ser consumidos em pequenas quantidades e eventualmente, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. Para crianças, somente podem ser oferecidos queijos e os pães feitos com farinha de trigo refinada ou integral, leveduras, água e sal.

4) Alimentos ultraprocessados

São formulações produzidas industrialmente por meio de diversas técnicas e etapas de processamento e levam muitos ingredientes, muitos deles de uso industrial exclusivo e pouca ou nenhuma quantidade de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Quando presentes, os alimentos *in natura* ou minimamente processados representam uma proporção muito pequena dentro da lista de ingredientes dessas formulações.

São ingredientes característicos dos ultraprocessados: açúcares (podem estar descritos no rótulo como frutose, xarope de milho, concentrados de suco de frutas, açúcar invertido, maltodextrina, dextrose, lactose);

óleos modificados (descritos como hidrogenados ou interesterificados, por exemplo); fontes proteicas (proteínas hidrolisadas, isolado de soja, proteína do soro do leite, carne mecanicamente separada etc.) e aditivos alimentares (corantes artificiais, conservantes, adoçantes, aromatizantes, emulsificantes, realçadores de sabor, entre outros).

Exemplos: refrigerantes; pós para refresco; bebidas adoçadas prontas para o consumo (chá, concentrado de guaraná, açaí, uva e outros sabores), bebidas prontas à base de fruta com ou sem soja; bebidas com sabor de chocolate e sabor de frutas; bebidas "energéticas"; "salgadinhos de pacote"; sorvetes, chocolates, balas e guloseimas em geral; gelatinas em pó; pães doces, de forma, para hambúrguer ou *hot dog*; biscoitos, bolos e misturas para bolo; "cereais matinais" e "barras de cereais"; achocolatados e misturas em pó saborizantes; farinhas de cereais instantâneas (espessantes) com açúcar; iogurte com sabores e tipo petit suisse; queijo processado UHT (queijo fundido embalado em pequenos quadrados); queijo cheddar; compostos lácteos, temperos "instantâneos" de carne, de frango ou de legumes (em cubo, em pó ou líquidos); maioneses e molhos prontos; produtos congelados prontos para aquecer, como tortas, massas e pizzas pré-preparadas; empanados de carne, de frango ou de peixe tipo nuggets, salsicha, hambúrguer e outros produtos de carne reconstituída, e sopas, macarrão e sobremesas instantâneos.

Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.

Como saber se um alimento é ultraprocessado?

Para identificar os alimentos ultraprocessados, deve-se olhar a lista de ingredientes presente no rótulo. Nela, o primeiro ingrediente da lista é o que está em maior quantidade no produto e o último ingrediente é o que está em menor quantidade. Com ausência ou presença em pequenas quantidades de alimentos *in natura* e minimamente processados. Se o produto tiver muitos ingredientes com nomes estranhos, pouco conhecidos ou que nunca usamos em casa, é muito provável que o produto seja ultraprocessado.

Vamos ver um exemplo. O macarrão comum tem cerca de 3 ingredientes - sêmola de trigo, corantes naturais de urucum e cúrcuma. O macarrão instantâneo tem farinha de trigo, gordura vegetal, sal, alho em pó, regulador de acidez, carbonato de potássio e de sódio, estabilizante tripolipofosfato de sódio, pirofosfatotetrassódico e fosfato de sódio monobásico, corante sintético idêntico ao natural betacaroteno, além de mais 11 ingredientes no tempero. O macarrão instantâneo é um alimento ultraprocessado.

Como identificar de forma prática se um produto é ultraprocessado?

- Checar se a lista de ingredientes contém pelo menos um ingrediente característico dos alimentos ultraprocessados: aditivos alimentares (que têm nomes pouco familiares) ou outras substâncias alimentares que não temos o hábito de utilizar na cozinha de casa;
- Substâncias alimentares que não temos o hábito de utilizar em preparações culinárias costumam aparecer no começo ou no meio lista de ingredientes dos produtos;
- Os aditivos alimentares normalmente estão presentes ao final da lista de ingredientes. São normalmente descritos como: "aromas naturais" ou "aromas artificiais", "intensificadores de sabor" (ex glutamato monossódico), "corante caramelo", "emulsificante lecitina de soja". Também são aditivos alimentares os adoçantes como aspartame, ciclamato e outros componentes derivados de estévia.

Aditivos e adoçantes

Aditivos são substâncias químicas adicionadas aos alimentos ultraprocessados para dar ou realçar a cor ou o sabor dos alimentos, conservar e aumentar o tempo de duração do produto, como corantes, conservantes, antioxidantes, aromatizantes, realçadores de sabor, adoçantes. Como os efeitos cumulativos do consumo de vários produtos de forma concomitante ou ao longo da vida não são conhecidos, a recomendação é evitar os alimentos ultraprocessados e não ofertar para crianças menores de dois anos. Aparecem com os seguintes nomes nos rótulos dos alimentos: corantes artificiais (amarelo tartrazina, corante caramelo IV); conservantes (benzoato de sódio); fermentos químicos (bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio e fosfato monocálcico); realçadores de sabor (glutamato monossódico, guanilato monossódico); estabilizante (goma xantana, goma carragena e carboximetilcelulose, lecitina de soja); aromatizantes (aromas artificiais) e; adoçantes (ciclamato de sódio, acessulfame de potássio, aspartame).

Os adoçantes estão presentes em vários alimentos ultraprocessados, como refrescos em pó, gelatinas, néctares e refrescos de caixa, bolinhos, biscoitos, sorvetes, entre outros, apresentados nos rótulos como edulcorantes (aspartame, ciclamato de sódio, acessulfame de potássio, sacarina sódica, estévia, manitol, sorbitol, xilitol e sucralose) e não são recomendados para crianças, a menos que seja prescrito por profissional de saúde.

Os alimentos ultraprocessados frequentemente oferecidos às crianças contêm excesso de sal, gordura e açúcar, além de aditivos, como corantes, conservantes, adoçantes e estabilizantes, que podem prejudicar a saúde e a aceitação dos alimentos *in natura*. Os alimentos ultraprocessados mais comuns, que contêm açúcar, sal e/ou gordura em excesso, são:

Contêm muito açúcar	Contêm muito açúcar, sal e/ou gordura
• Achocolatado • Bebidas açucaradas e gaseificadas – refrigerantes, refrescos em pó, bebidas à base de frutas com ou sem soja (suco, néctar, refrescos), outras bebidas vegetais, xaropes com sabor (groselha, guaraná, uva etc.), bebidas com sabor de chocolate e sabor de frutas e bebidas "energéticas". Os refrigerantes à base de cola e as bebidas à base de mate, chá preto ou guaraná "natural" têm substâncias que dificultam o aproveitamento do ferro e do cálcio pelo organismo, além de conterem cafeína, uma substância estimulante que pode deixar a criança agitada • Cereais matinais açucarados • Farinhas de cereais instantâneas com açúcar (de arroz, milho e outros) • Gelatina em pó com sabor. As versões comuns muitas vezes também têm adoçantes artificiais • Geleia de mocotó industrializada • Guloseimas, como balas, chicletes, pirulitos e chocolates • Iogurte com sabores e tipo petit suisse • Leite fermentado	• Biscoitos e bolachas doces e salgados simples (como biscoito maria, maizena, cream cracker, água) ou com recheio e cobertura (como biscoitos recheados, wafer), bolinhos industrializados • Batatinhas de pacote • Empanado de frango tipo nugget • Macarrão instantâneo (massa e tempero) • Pão de forma, bisnaguinha e pão de queijo pronto para assar. • Salgadinhos de pacote • Salsicha • Sorvete industrializado

Os grupos de alimentos *in natura* ou minimamente processados

Os alimentos *in natura* ou minimamente processados são agrupados de acordo com os tipos e quantidades de nutrientes que apresentam e com o seu uso culinário. São classificados em: feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, carnes e ovos, leite e queijos, amendoim e castanhas, condimentos naturais, especiarias e ervas e água. Os alimentos oferecidos para a criança podem ser os mesmos preparados para a família, podendo ser feitas adaptações na consistência, sempre que necessário.

Grupo dos feijões (leguminosas)

Alimentos	Feijão (branco, carioca, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, jalo-roxo, mulatinho, preto, rajado, roxinho, vermelho), ervilha, grão-de-bico, soja e lentilha.
Nutrientes principais	Proteínas, fibras, ferro, zinco e vitaminas do complexo B.
Preparo e oferta	Todos os tipos podem ser dados à criança a partir dos 6 meses. Para evitar gases, recomenda-se fazer remolho no feijão por 8 a 12 horas antes de cozinhar. Os feijões podem ser amassados com garfo e, a partir de 8 meses, a família pode observar se a criança já aceita o grão inteiro sem amassar.
Observações	É comum que os cuidadores observem pedaços de casca de feijão nas fezes da criança. Isso é normal e não é motivo para deixar de oferecê-lo.

Grupo dos cereais

Alimentos	Arroz, arroz integral, aveia, centeio, milho, trigo, triguilho (trigo para quibe), fubá, flocão, amido de milho, farinha de trigo, e massas frescas ou secas, refinadas ou integrais, feitas de cereais.
Nutrientes principais	Carboidratos, fibras, minerais e vitaminas, especialmente os cereais integrais.
Preparo e oferta	Cereais têm fácil e rápido preparo. O pão caseiro é uma opção, além das frutas, para ser oferecido no lanche.
Observações	A oferta de pipoca de milho deve ser evitada para crianças menores de dois anos, devido ao risco de engasgo e sufocamento. Alimentos com glúten (centeio, na cevada e no trigo) só devem ser retirados se a criança apresenta doença celíaca ou alguma outra doença relacionada à presença do glúten.

Pão é alimento processado ou ultraprocessado?
Os pães podem ser processados ou ultraprocessados, de acordo com a sua lista de ingredientes. Em geral, pães de forma, pães sovados e bisnaguinha são ultraprocessados, pois possuem ingredientes como gordura vegetal hidrogenada, amido, soro de leite, emulsificantes e/ou outros aditivos, e não devem ser oferecidos para a criança. Os pães com poucos ingredientes, como farinha de trigo, água, sal e leveduras, são processados e podem ser consumidos em pequenas quantidades pelas crianças. Leia a lista de ingredientes no rótulo dos produtos e escolha aqueles com poucos e conhecidos ingredientes, sem nomes complicados.
Pães caseiros são a melhor opção para oferecer às crianças. Pão careca ou pão francês (ou pão de sal ou cacetinho) podem ser oferecidos para a criança. Entretanto, muitas padarias fazem esses pães a partir de misturas prontas, fazendo com que o pão seja ultraprocessado. Da próxima vez que for à padaria, pergunte quais são os ingredientes usados para fazer o pão.

Grupo das raízes e tubérculos

Alimentos	Batata-baroa (mandioquinha, batata-salsa ou cenourinha-amarela), batata-doce, batata-inglesa, cará, inhame, mandioca (aipim ou macaxeira), farinha de mandioca, fécula de batata, polvilho e outras farinhas feitas das raízes e tubérculos.
Nutrientes principais	Carboidratos, um pouco de fibras, algumas vitaminas e minerais.
Preparo e oferta	Podem ser cozidos ou preparados na forma de purês, massas caseiras e farofas. Em geral, crianças e adultos aceitam bem esses alimentos. Raízes e tubérculos podem substituir ou complementar cereais no almoço e jantar, podendo ser consumidos também no café da manhã e no lanche, o que é uma prática comum em várias regiões.

Grupo dos legumes e verduras

Alimentos	Abóbora (ou jerimum), abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, gueroba, ervilha-torta, jiló, jurubeba, maxixe, pepino, pimentão, quiabo, tomate e vagem. Entre as verduras podemos citar: acelga, agrião, alface, almeirão, beldroega, brócolis, catalonha, cebola, chicória, couve, couve-flor, espinafre, jambu, major-gomes, mostarda, ora-pro-nóbis, repolho, taioba.
Nutrientes principais	Vitaminas, minerais e fibras. A vitamina A está presente nos vegetais de cor alaranjada e nos folhosos de cor verde-escura. Nesses folhosos, também está presente o ferro, que previne anemia.
Preparo e oferta	Legumes e verduras podem ser preparados de diversas formas. Não há contraindicação em dar vegetais crus, após higienização, mas crianças menores podem ter dificuldade para mastigá-los, mesmo ralados. Conforme a criança vai crescendo, os alimentos podem ser oferecidos crus e ralados, como cenoura e beterraba, ou em tirinhas, para serem pegos com as mãos pelas crianças.
Observações	Prepare receitas saborosas com os diversos legumes, para que toda a família possa apreciá-los. Se os legumes são oferecidos somente para a criança e não são consumidos pelo restante da família, com o tempo, a criança percebe isso e começa a rejeitá-los.

Grupo das frutas

Alimentos	Abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, banana, cajá, caju, caqui, carambola, cereja, cupuaçu, figo, goiaba, graviola, jabuticaba, jaca, jenipapo, laranja, tangerina (ou bergamota, mexerica), lima, maçã, mangaba, mamão, maracujá, melancia, melão, morango, pequi, pera, pêssego, pitanga, pomelo, romã, umbu, uva.
Nutrientes principais	Fibras, vitaminas e minerais.
Preparo e oferta	Podem ser oferecidas raspadas, amassadas ou em pedaços, para serem oferecidos pelo cuidador. Também podem ser preparadas cozidas ou assadas, e sem adição de açúcar. É preciso ter cuidado com frutas pequenas ou com caroços, como uva e acerola, pois podem provocar engasgo, por isso, retire as sementes e corte as frutas em pedaços pequenos (dividir a fruta em 2 a 4 pedaços).
Observações	A produção artesanal ou industrial da polpa do açaí deve respeitar as normas de higiene e processamento que previnem a contaminação, como o branqueamento ou a pasteurização, para evitar a transmissão da Doença de Chagas. A preparação também chamada de açaí, geralmente vendida em sorveterias e lanchonetes, é adoçada e não deve ser oferecida à criança menor de dois anos.

Oferecer frutas em vez de sucos
Oferecer frutas, no lugar de sucos, é mais saudável para a criança. A fruta tem mais fibras, estimula a mastigação, não necessita de adição de açúcar. Até 1 ano de idade, não ofereça suco de frutas. Entre 1 e 3 anos, ofereça no máximo 120 mL por dia, desde que seja natural da fruta e sem adição de açúcar. Pode fazer parte de uma refeição, sendo oferecido, de preferência, ao término dela.

Grupo das carnes

Alimentos	Carnes bovina, de suíno (porco), cabrito, cordeiro, búfalo, aves, coelho, pescados, frutos do mar, ovos de galinha e de outras aves. Também inclui vísceras ou miúdos de animais (fígado bovino e de aves, estômago ou bucho, tripa, moela de frango) e outras partes internas de animais.
Nutrientes principais	Proteína, gordura, ferro, zinco e vitamina B12. O fígado contém muito ferro e vitamina A.
Preparo e oferta	As carnes podem ser preparadas de diversas formas, mas não devem ser oferecidas cruas ou mal passadas. Se forem cozidas, refogadas ou ensopadas, são mais bem aceitas pela criança por ficarem mais úmidas e fáceis de cortar. Deve-se ter cuidado com as espinhas do peixe ou escolher aqueles com espinhas mais fáceis de retirar ou em menor quantidade (cação, pirarucu, pintado, tambaqui, jaú e bagre). Ovos podem ser cozidos, mexidos, pochê ou na forma de omelete, com um pouco de óleo.
Observações	A carne de porco, peixe e clara de ovo podem ser oferecidas para a criança, pois não causam alergia e são boas fontes de nutrientes.

Grupo do leite e queijos

Alimentos	Leite materno, leite de outros animais, coalhadas, iogurtes naturais sem açúcar e queijos.
Nutrientes principais	Proteína, gordura, cálcio e vitamina A.
Preparo e oferta	Não é necessário oferecer leite de vaca ou de outros animais ou fórmulas infantis para crianças que são amamentadas. Derivados de leite podem ser oferecidos como ingredientes de preparações.
Observações	O café com leite não é recomendado para a criança menor de 2 anos, devido à presença de cafeína. Chás, como camomila, erva cidreira e hortelã, podem ser oferecidos para as crianças a partir dos 6 meses, sem adição de açúcar ou adoçante, desde que não substituam nenhuma refeição.

Grupo do amendoim, castanhas e nozes

Alimentos	Amêndoas, amendoim, avelã, castanha-de-caju, castanha-do-Pará/do Brasil, castanha-de-baru, noz-pecã e pistache.
Nutrientes principais	Minerais, vitaminas, fibras, gorduras saudáveis e substâncias antioxidantes que previnem doenças.
Preparo e oferta	Por sua consistência dura, podem causar engasgo e sufocamento, não sendo seguros para serem oferecidos inteiros à criança. No entanto, se forem triturados ou bem picados, podem ser usados como ingrediente de preparações.
Observações	Castanhas com coberturas açucaradas ou salgadas não devem ser oferecidas, por causa do excesso de açúcar e sal.

Condimentos naturais, especiarias e ervas frescas e secas

Alimentos	Alecrim, açafrão-da-terra (cúrcuma), canela, cebolinha, cheiro-verde, chicória-do-pará, coentro, cominho, cravo, gengibre, louro, manjericão, orégano, pimentas de diversos tipos, salsa, sálvia e tomilho.
Nutrientes principais	Minerais, vitaminas, fibras, gorduras saudáveis e substâncias antioxidantes que previnem doenças.
Observações	Alimentos como cebola, alho, limão, laranja, azeites, óleos e outros alimentos in natura ou minimamente processados também podem ser usados como temperos.

Água

Tratamento da água	Em locais onde não há tratamento de água, ela deverá ser filtrada e tratada com solução de hipoclorito de sódio a 2,5%: misturar 2 gotas da solução de hipoclorito para cada 1 litro de água e aguardar 30 minutos (ou conforme as orientações do rótulo). Usar a água num período de 24 horas. Na falta do hipoclorito, filtrar e ferver a água por 5 minutos antes de beber ou usar (os 5 minutos devem ser contados após aparecerem as primeiras bolhas da fervura).
Oferta	Após 6 meses de idade, oferecer um pouco de água no intervalo entre as refeições. Deixar um copo ou garrafinha com água tampada em local acessível. Em lugares muito quentes, a necessidade de água é maior.

Alimentos que contêm ferro e vitamina A

Por terem maior risco de desenvolver deficiências de ferro e vitamina A, procurar oferecer alimentos que contenham esses nutrientes diariamente ou sempre que possível:

- **Alimentos que contêm ferro:** carnes, feijão, fígado, ovo, verduras de cor verde-escuro (espinafre, caruru, chicória, jambu, taioba e bertalha). O ferro dos alimentos de origem vegetal é mais bem aproveitado se, na mesma refeição, for oferecido um alimento com vitamina C, como laranja, abacaxi, acerola, goiaba, manga, caju, limão, mamão, tangerina (ou bergamota ou mexerica), romã e camu-camu, entre outras.
- **Alimentos que contêm vitamina A:** fígado, ovo, legumes de cor alaranjada, como abóbora, cenoura, verduras de cor verde-escuro, como couve, taioba, chicória, espinafre, e algumas frutas, como mamão e manga.

Agrotóxicos

Os agrotóxicos são produtos químicos sintéticos utilizados na produção de alimentos. O seu uso causa danos a população e ao meio ambiente. Os resíduos de agrotóxicos também estão presentes nos ingredientes dos alimentos ultraprocessados. Por isso, não adianta substituir o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados por alimentos ultraprocessados, com o objetivo de reduzir o consumo de resíduos de agrotóxicos. Mesmo que não estejam disponíveis alimentos da produção orgânica e de base agroecológica, os alimentos *in natura* ou minimamente processados são a melhor opção de consumo.

Parece alimento *in natura*, mas não é Muitos alimentos ultraprocessados são vendidos como se fossem opções nutritivas e saudáveis para a criança. Entretanto, se consumidos em excesso, esses alimentos podem causar hipertensão, doenças do coração, diabetes, obesidade, cárie dentária e câncer. O consumo desses alimentos, que são formulados para serem extremamente saborosos, faz com que as crianças apreciem menos os alimentos *in natura* ou minimamente processados.	
Parece cereal, mas não é	Biscoitos salgados e doces; barras de cereal; pão doce; pães industrializados (pães de forma, pães sovados e bisnaguinhas geralmente são ultraprocessados e famílias devem ser orientadas a consultar o rótulo), cereal matinal, farinhas instantâneas, comida industrializada pronta para consumo (lasanha, pizza, folhados), macarrão instantâneo, quando apresentam ingredientes além dos ingredientes culinários ou alimentos in natura e minimamente processados.
Parece raízes e tubérculos, mas não é.	Batata chips, batata palha, batata pronta para fritar, quando apresentar outros ingredientes além de batata, sal e óleo.
Parece suco, mas não é.	Sucos em pó (1% de fruta), refrescos industrializados (20% de fruta, adoçado ou não), néctar (a partir de 40% de suco, adoçado ou não).
Parece carne, mas não é.	Hambúrguer, empanados de frango (nuggets), salsicha, salame, linguiça, presunto, mortadela, fiambre, patê, carnes e peixes empanados prontos para aquecimento, pratos industrializados prontos à base de carne, quando apresentam outros ingredientes além de carne, temperos naturais, ingredientes culinários ou outros alimentos in natura e minimamente processados.
Parece leite e derivados, mas não é	Leites aromatizados, achocolatado de caixinha, bebidas lácteas adoçadas, iogurtes adoçados com sabor e coloridos artificialmente, iogurtes com mel e tipo petit suisse, queijo cheddar e queijo fundido, compostos lácteos.
Parece condimento, mas não é.	Caldos industrializados (cubos, em pó ou líquidos), molhos prontos industrializados.

A CRIANÇA E A ALIMENTAÇÃO A PARTIR DOS 6 MESES

Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses

A partir dos 6 meses, o leite materno deve ser mantido, e novos alimentos devem ser oferecidos, com diversidade de cores, sabores, texturas e cheiros apresentada à criança. Uma alimentação adequada e saudável é fundamental para o crescimento e desenvolvimento da criança. Conheça nesta seção que alimentos novos são esses e como oferecê-los para a criança em cada faixa etária.

Desenvolvimento e alimentação da criança

Os dois primeiros anos de vida são decisivos para o crescimento e desenvolvimento da criança. Além de ganhar peso e altura, ela está aprendendo a fazer coisas novas. Aumentam suas habilidades e agilidade e, além disso, acontecem importantes modificações na sua relação com o ambiente e com as pessoas ao seu redor. Nesse período, a criança desenvolve as capacidades de sustentar a cabeça, pegar objetos, sentar, engatinhar, ficar de pé, andar e falar, bem como a capacidade de mastigar. Ela começa recebendo o leite materno, passa pelos alimentos amassados e picados, até aceitar a mesma consistência da comida da família.

Para saber mais sobre crescimento e desenvolvimento infantil, consulte a Caderneta da Criança.

O momento de início da oferta de outros alimentos para crianças prematuras deve ser indicado pelo profissional de saúde. Quando a família começar a oferecê-los, as orientações sobre os tipos de alimentos e a forma de oferta serão iguais aos descritos nesta seção e na seção "Conhecendo os alimentos".

Um momento de aprendizagem para todos

Cuidar da criança, incluindo o cuidado com a sua alimentação, é uma tarefa coletiva e deve ser compartilhada por todos os integrantes da família – mãe, pai, companheiro e companheira da mãe e do pai, avós, avôs; demais familiares – e também por pessoas próximas à família, cuidadores ou qualquer outra pessoa que conviva com ela. É importante que as pessoas envolvidas na alimentação saibam reconhecer e diferenciar as necessidades de alimentação, higiene, interação e afeto.

Respeitando os sinais de fome e saciedade

Quando a criança é muito pequena, ela ainda não consegue comunicar vontades e necessidades por meio de palavras. Então, ela utiliza outras formas para se expressar: faz sons com a boca, chora, dá risada, movimenta as mãos, a cabeça e o corpo. A partir dos 6 meses, quando começa a ser alimentada com outros alimentos além do leite materno, a atenção e o respeito aos sinais de fome e saciedade são fundamentais para o processo de aprendizagem da criança em relação à alimentação e para o seu pleno desenvolvimento. Os sinais de fome e de saciedade variam de acordo com a idade. Ao perceber esses sinais, a pessoa que cuida da criança

deve responder de forma ativa, carinhosa e respeitosa, oferecendo o alimento à criança quando ela demonstra sentir fome e parando de dar quando ela demonstra que está satisfeita.

Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.

Figura 9 – Criança aceita o alimento oferecido

A interação com a criança durante a refeição

A relação da criança com a comida leva tempo para ser construída, exigindo que cuidadores tenham atenção e paciência. A forma de cuidar e de oferecer a refeição pode ajudar ou dificultar essa aprendizagem. Comer junto, com satisfação, elogiando a comida, incentiva a criança a comer e a gostar de comer. Conversar com a criança durante a refeição, falar sobre o alimento que está no prato, olhar para ela e sorrir geralmente dão bons resultados. Durante a refeição, a atenção da criança deve estar voltada para aquele momento.

É desaconselhável que ela seja alimentada enquanto anda e brinca pela casa. Outros atrativos, como televisão, celular, computador ou *tablet* podem distraí-la, gerando desinteresse pela comida. Quando a criança come utilizando essas distrações, por mais que pareça estar se

alimentando melhor, ela come de forma automática, sem prestar atenção ao alimento e, muitas vezes, pode comer em excesso. Isso pode causar danos futuros, como perda do controle do mecanismo de fome e saciedade, além de ganho excessivo ou perda de peso.

Figura 10 – Criança rejeita o alimento oferecido

As melhores práticas para a alimentação adequada e saudável da criança entre 6 meses e 2 anos de idade

O leite materno deve continuar a ser oferecido

A criança deve mamar sempre que quiser. Logo no início, os novos alimentos podem ser oferecidos depois das mamadas no peito. Se a criança estiver agitada ou chorosa, amamentar pode ser uma forma de acalmá-la antes de oferecer outros alimentos. Pode ser que o bebê durma após a mamada. Não há problema. Quando ele acordar, ofereça a refeição adequada ao horário.

À medida que a criança cresce e aceita melhor o almoço e jantar, o leite materno deve ser oferecido somente se a criança demonstrar que deseja mamar. Esse é um período de transição, por isso a família deve observar qual é a melhor estratégia a ser utilizada para que a criança continue mamando no peito e também aceite novos alimentos.

Se a criança estiver sendo amamentada, não é recomendado dar outro leite ou fórmula infantil porque esses alimentos são desnecessários e podem desestimular a criança a mamar no peito.

Para matar a sede, ofereça água

Água é um alimento essencial para hidratar a criança. Ela deve ser dada a partir do momento em que novos alimentos além do leite materno são incluídos na rotina da criança. Com frequência, no lugar da água, mães, pais, familiares e demais cuidadoras e cuidadores oferecem água de coco, sucos naturais de fruta ou bebidas industrializadas, como refrescos, bebidas à base de frutas com ou sem soja (suco, néctar, refrescos), xaropes com sabor como groselha, guaraná, uva etc., chás gelados (mesmo os caseiros quando adoçados), refrigerantes ou bebidas gaseificadas. Isso não é recomendável, pois, além de essas bebidas poderem conter açúcar, sódio e aditivos químicos, essa prática acaba habituando a criança a matar a sede apenas com bebidas açucaradas ou saborizadas e aumenta a chance de a criança apresentar excesso de peso, cárie e diabetes.

Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.

Comida da criança com consistência adequada

No início, a criança deverá receber a comida amassada com garfo. Em seguida, deve-se evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los. Não ofereça preparações líquidas e nem use liquidificador, mixer ou peneira. Se a criança continuar com a consistência líquida, terá dificuldade em aceitar alimentos mais sólidos no futuro, podendo apresentar engasgo e ânsia de

vômito. Alimentos líquidos como sopas, sucos e caldos, por conterem mais água, fornecem menos energia e nutrientes do que a criança precisa. A consistência adequada é aquela que não escorre da colher, que é firme, que dá trabalho para mastigar, ajudando no desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça, colaborando para a respiração adequada e o aprendizado da mastigação.

Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno

As imagens a seguir mostram exemplos de refeições com consistências diferentes por idade da criança.

Figura 11 – Evolução da consistência das preparações: almoço e jantar

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

A quantidade de alimentos oferecida aumenta com o tempo

Caso a criança tenha mais resistência em aceitar os novos alimentos, é preciso ter paciência e persistir. No início da introdução dos outros alimentos, não é preciso se preocupar com a quantidade que a criança consome, pois o leite materno continua sendo o principal alimento da criança.

Quando a criança começa a comer outros alimentos, costuma aceitar pouca quantidade, o que pode gerar ansiedade na família. É possível, ainda, que a criança apenas experimente os alimentos. Não se preocupe! Lembre-se de que é tudo novidade para ela. À medida que ela cresce e se desenvolve, essa quantidade aumenta gradativamente. É preciso respeitar o tempo e a individualidade da criança. Enquanto ela estiver passando por essa fase, o leite materno ainda é o principal alimento.

Coloque uma pequena quantidade de cada alimento no prato e observe a aceitação da criança, respeitando seus sinais de fome e saciedade. Se ela quiser mais, coloque um pouco mais de alimento no prato; se ela não quiser mais, pare de oferecer.

A melhor maneira de saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada é avaliar o crescimento. O peso e a altura na curva de crescimento devem ser acompanhados por profissionais de saúde e registrados na Caderneta da Criança. Se o crescimento e o desenvolvimento estiverem de acordo com o esperado, é sinal de que a alimentação está adequada. Alguns acontecimentos comuns a essa fase podem interferir temporariamente na aceitação dos alimentos, como o nascimento dos dentes, a separação da mãe por longos períodos e a ocorrência de doenças. A rejeição frequente aos alimentos pode atrapalhar o crescimento da criança. As soluções para isso variam para cada caso. Procure a unidade de saúde para orientações sobre essa situação.

Comida da família com temperos naturais e quantidade mínima de sal

A criança pode e deve, desde o início, ser alimentada com a comida da família, que deve ser preparada com óleo vegetal em pequena quantidade, temperos naturais (como cebola, alho, salsa, coentro e demais ervas e especiarias) e com uma quantidade mínima de sal.

Sal na quantidade mínima necessária

Para uma família de quatro pessoas que prepara e faz as refeições em casa diariamente, um quilo (1 kg) de sal deve durar, pelo menos, 2 meses e meio. Temperos ultraprocessados vendidos em cubos, sachê ou líquido também possuem sódio em excesso e não devem ser utilizados na alimentação da família, principalmente para crianças.

Na seção "Cozinhar em casa", você encontra ideias de temperos para a criança e para toda a família.

Açúcar não deve ser oferecido à criança menor de 2 anos

Nos dois primeiros anos de vida, frutas e bebidas não devem ser adoçadas com nenhum tipo de açúcar: branco, mascavo, cristal, demerara, açúcar de coco, xarope de milho, mel, melado ou rapadura. Também não devem ser oferecidas preparações caseiras que tenham açúcar como ingrediente, como bolos, biscoitos, doces e geleias. O açúcar também está presente em grande parte dos alimentos ultraprocessados (refrigerantes, achocolatados, farinhas instantâneas com açúcar, bolos prontos, biscoitos, pães do tipo bisnaguinha, iogurtes, sucos de caixinha, entre outros).

O consumo de açúcar aumenta a chance de ganho excessivo de peso e de ocorrência de outras doenças,

como diabetes, hipertensão e câncer, e pode provocar cárie e placa bacteriana entre os dentes. Além disso, como a criança já tem preferência pelo sabor doce desde o nascimento, se ela for acostumada com preparações açucaradas, poderá ter dificuldade em aceitar verduras, legumes e outros alimentos saudáveis.

Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.

Pode oferecer mel?

Apesar de o mel ser um produto natural, não é recomendado oferecer esse alimento à criança menor de 2 anos. São dois os motivos: o mel contém os mesmos componentes do açúcar, o que já justifica evitá-lo. Além disso, há risco de contaminação por uma bactéria associada ao botulismo. A criança menor de 1 ano é menos resistente a essa bactéria, podendo desenvolver essa grave doença, que causa sintomas gastrintestinais e neurológicos.

Utensílios adequados e seguros

Os utensílios utilizados devem ser adequados à idade e feitos de material resistente. A colher deve ser de tamanho que caiba na boca da criança e líquidos devem ser ofertados em copos. Não há necessidade de adquirir utensílios específicos para a criança. Mas, se você comprar, evite copos que tenham canudos ou muitos detalhes em seu formato porque dificultam a limpeza.

Figura 12 – Exemplo de utensílios

Mãos limpas na hora da comida

Antes de preparar a comida e de oferecê-la para a criança, deve-se lavar as mãos com água e sabão. Mãos sujas podem trazer micro-organismos e parasitas que transmitem doenças, por exemplo, as verminoses. As mãos das crianças também devem ser lavadas antes de comer, aproveite para ir ensinando esse importante hábito.

Atenção à temperatura da comida

Verifique se a comida não está muito quente provando-a no prato com uma colher diferente da colher da criança. Caso precise esfriá-la, mexa com a colher. Evite soprar, pois os micro-organismos que estão na sua boca podem passar para a comida.

A posição da criança ajuda a aceitação da comida

A criança deve estar sentada, com uma postura reta, em um local confortável e seguro. Ou seja, sem estar inclinada para trás, sem riscos de queda e suficientemente livre para movimentar os braços e o corpo. A melhor forma de dar comida é sentar-se de frente para ela, na mesma altura, para que não precise ficar com a cabeça de lado, nem levantar o queixo enquanto come. Essa altura também deve permitir que ela se relacione com quem está oferecendo a comida e, se for o caso, com outros membros da família.

Figura 13 – Posição adequada para ofertar comida à criança

A hora da comida é um momento de estímulo ao desenvolvimento

Desde as primeiras refeições, estimule a criança a ser participativa na hora de se alimentar. Interaja com ela, olhando e conversando. Crianças gostam de desafios e de atividades que testem suas habilidades. Nessa fase, pode acontecer um pouco de bagunça e de sujeira. Mas, em pouco tempo, a criança estará comendo sozinha e dando menos trabalho na hora da refeição.

Não se esqueça de que, além do paladar, a oferta de novos alimentos também envolve o tato. O uso das mãos é fundamental para o desenvolvimento de diferentes habilidades, como tocar o próprio corpo, pegar objetos, senti-los e soltá-los. Deixe-a usar as mãos para pegar a colher. Ainda que o faça de forma um pouco desajeitada, isso torna o momento mais interativo e estimula a criança a se alimentar sozinha, mesmo que ainda não consiga. Incentive-a a usar as mãos para tocar os alimentos e sentir as diferentes texturas, ou mesmo a levar os alimentos até perto do nariz para sentir os cheiros e depois levá-los à boca.

Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.

A criança consegue comer mesmo que os dentes ainda não tenham surgido

A partir de 6 meses, os dentes começam a aparecer, mas, se isso ainda não tiver acontecido, não se preocupe. Como a gengiva fica endurecida, pois os dentes estão se preparando para surgir, a criança consegue amassar os alimentos. Além disso, o atrito com o alimento ajuda a romper a gengiva para a saída dos dentes.

Nem sempre a criança aceita o alimento na primeira vez em que é oferecido

A criança pode gostar do alimento na primeira vez que o experimenta ou pode precisar provar o alimento várias vezes até se familiarizar com ele. Caretas não significam que a criança não esteja gostando do alimento, mas somente que é um sabor novo, diferente do que estava acostumada (por exemplo, o leite materno). Se ela continuar a rejeitar o alimento, não desista. Deixe passar alguns dias e ofereça-o preparado de outras formas. Algumas crianças precisam provar mais de oito vezes um alimento para gostar dele.

Ter rotina contribui para desenvolver bons hábitos alimentares

É importante estabelecer uma rotina de alimentação para a criança e para a família. A criança deve ser habituada a ter intervalos regulares entre as refeições, mas sem rigidez de horários. Evite oferecer alimentos entre as refeições para que ela tenha apetite na hora de comer.

As fezes da criança mudam quando outros alimentos são oferecidos

Quando novos alimentos começam a fazer parte da alimentação, as fezes da criança, que antes eram amolecidas e amareladas, ficam mais parecidas com as do adulto. Como ela está aprendendo a mastigar, é comum encontrar pedaços de feijões, legumes, verduras e frutas nas fezes, devido à grande quantidade de fibras nesses alimentos. Essas mudanças são normais e não devem ser motivo de preocupação. A oferta de água várias vezes ao dia, nos intervalos entre as refeições, contribui para o bom funcionamento do intestino, evitando que a criança fique com prisão de ventre.

Expor a criança ao sol complementa a alimentação

A exposição da criança ao sol é o principal estímulo para a produção de vitamina D no organismo, uma vitamina muito importante para a formação dos ossos. O momento em que a criança toma sol pode ser uma oportunidade para brincar e interagir com familiares ou com outras crianças, aspectos que são importantes para o desenvolvimento.

Cuidar da saúde da boca

Para evitar a cárie, são importantes os seguintes cuidados com alimentação e higiene da boca:

- Alimentar o bebê somente com leite do peito até 6 meses;
- Incentivar o consumo adequado de frutas, verduras e legumes;
- Não oferecer alimentos com açúcar e bebidas açucaradas;
- Evitar oferecer líquidos (exceto água), principalmente na hora de dormir;
- Evitar que a criança coma fora do horário previsto para a refeição;
- Escovar os dentes da criança, pelo menos 2 vezes ao dia, com fio dental e escova com pasta com flúor, principalmente antes de dormir.

Figura 14 – Exemplos de quantidade de pasta na escova

1. Quantidade de pasta de dente equivalente a um grão de arroz, ideal para a criança que não sabe cuspir.
2. Quantidade de pasta de dente equivalente a um grão de ervilha, adequada para a criança que sabe cuspir.

Combinando e variando os alimentos por refeição e durante a semana

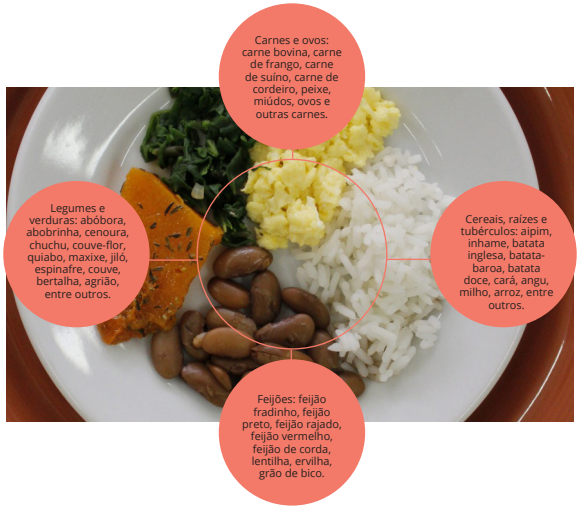
Saber como combinar os alimentos para preparar as refeições da criança com alimentos *in natura* ou minimamente processados é fundamental para oferecer uma alimentação adequada e saudável. Veja abaixo algumas opções para almoço e jantar e café da manhã e lanche.

Almoço e jantar

A diversidade da alimentação ajuda na construção de uma alimentação adequada e saudável, com oferta de diferentes nutrientes, e contribui para a prevenção de deficiências nutricionais, como a anemia e a deficiência de vitamina A.

Para garantir a variedade necessária de nutrientes para a criança, sempre que possível, monte o prato dela combinando um alimento de cada grupo: feijões; cereais ou raízes ou tubérculos; carnes ou ovos; legumes e verduras. No caso de legumes e verduras, quando possível, pode-se colocar mais de um alimento desse grupo. É importante colocar os alimentos separados no prato, para que a criança conheça e se acostume com os diferentes gostos e texturas.

Figura 15 – Exemplo de prato com alimentos de todos os grupos



Para completar a refeição, pode-se oferecer um pedaço de fruta, junto ou logo após a refeição. A maioria das frutas contém vitamina C, que facilita o aproveitamento do ferro do feijão e das verduras pelo organismo, ajudando a prevenir a anemia.

Ao longo do dia e no decorrer da semana, sempre que possível, ofereça os quatro grupos e varie os alimentos dentro de cada grupo. Recomenda-se escolher os alimentos que estão na safra, pois são mais saborosos, nutritivos e baratos.

Por que evitar as papinhas industrializadas para alimentar a criança?

As papinhas industrializadas não devem ser oferecidas para crianças, porque têm textura que não favorece o desenvolvimento da mastigação e são compostas por diferentes alimentos misturados no mesmo potinho, o que dificulta a percepção dos diferentes sabores. Essas papinhas não favorecem para que a criança se acostume com o tempero da comida da família e com os alimentos da sua região; e as vitaminas e minerais dos alimentos *in natura* são mais bem aproveitadas pelo organismo do que as vitaminas e minerais adicionados nessas papinhas.

Ofereça a mesma comida saudável da família

Se a alimentação da família for saudável, a comida da criança não precisa ser diferente da comida da família. Essa prática facilita o dia a dia de quem cozinha e faz a criança se acostumar com a alimentação da família. Em alguns casos, basta modificar a consistência, amassando com garfo ou cortando pedaços menores ou desfiando bem, para o caso das carnes.

Café da manhã e lanche

Nas pequenas refeições, como café da manhã, lanche da manhã e lanche da tarde, o leite materno continua sendo um alimento importante e deve ser oferecido até 2 anos ou mais de idade, sempre que a criança quiser.

Após 6 meses de idade, além do leite materno, ofereça alguma fruta no meio da manhã e no meio da tarde à criança. Após 1 ano de idade, pode-se alternar, oferecendo, em alguns dias, um alimento do grupo

dos cereais, raízes ou tubérculos no lugar da fruta, conforme o hábito da família. Se for do costume familiar comer verduras e legumes nesses horários, a criança também pode recebê-los. Os únicos alimentos não recomendados em nenhuma das refeições são os alimentos ultraprocessados.

Figura 16 – Fruta no café da manhã e no lanche

Alimentação da criança em cada faixa de idade

As orientações apresentadas até agora devem ser levadas em conta no cuidado de todas as crianças, independentemente da idade. Além dessas, há algumas orientações para cada faixa de idade.

Aos 6 meses de idade

Por volta dos 6 meses, a maioria das crianças está pronta para começar a comer novos alimentos. Adiar a época de introdução dos outros alimentos pode dificultar que a criança aceite a alimentação no futuro. Pode acontecer de, ao oferecer a comida, a criança cuspir, parecendo não gostar. Mas isso ocorre porque, desde que nasce, para poder mamar no peito, a criança faz o movimento de colocar a língua para fora. Esse movimento diminui a partir de 4 ou 5 meses, mas ainda pode estar presente aos 6 meses, causando a impressão de recusa do alimento. Nessa idade, os dentes estão surgindo, mas mesmo que a criança ainda não tenha dentes, ela conseguirá aceitar a comida amassada com garfo.

Figura 17 – Exemplo de alimentação de uma criança de 6 meses de idade

Ofereça água ao longo do dia.

Como oferecer?

- Coloque no prato pequenas quantidades dos alimentos. Você pode começar com cerca de 1 colher de sobremesa de um alimento de cada grupo.
- Se a criança recusar algum alimento, espere alguns dias e volte a oferecê-lo com alimentos de que ela já gosta. Se ela continuar a recusá-lo após várias tentativas, experimente mudar a forma de preparo. Ela não gostou da cenoura amassada? Tente oferecer em pedaços maiores para que ela possa pegar com a mão.
- Se a comida estiver um pouco seca, adicione um pouco do caldo do cozimento dos legumes, dos feijões ou das carnes. Preparações úmidas são mais facilmente aceitas, já que a mastigação ainda está sendo desenvolvida.

- Ajude a criança a se alimentar, mas deixe que ela use as mãos para segurar o alimento ou uma colher de tamanho adequado para pegá-los. Mantenha contato visual com ela.

Figura 18 – Exemplo de diferentes formas de oferta de um alimento

Figura 19 – Criança pega o alimento

<table>
<tr><th colspan="2">Aos 6 meses de idade</th></tr>
<tr><td colspan="2">Senta com pouco ou nenhum apoio. Diminui o movimento de empurrar com a língua os alimentos para fora da boca. Mastiga. Surgem os primeiros dentes.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Sinais de fome: chora e se inclina para frente quando a colher está próxima, segura a mão da pessoa que está oferecendo a comida e abre a boca.
Sinais de saciedade: vira a cabeça ou o corpo, perde interesse na alimentação, empurra a mão da pessoa que está oferecendo a comida, fecha a boca, parece angustiada ou chora.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser.</td><td>Café da manhã – leite materno</td></tr>
<tr><td>Lanche da manhã – fruta e leite materno</td></tr>
<tr><td>Almoço
É recomendado que o prato da criança tenha:
- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.
Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.
Quantidade aproximada — de 2 a 3 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.</td></tr>
<tr><td>Lanche da tarde — fruta e leite materno</td></tr>
<tr><td>Jantar — leite materno</td></tr>
<tr><td>Antes de dormir — leite materno</td></tr>
<tr><td colspan="2">Consistência - Os alimentos devem ficar separados e bem amassados com garfo, e não devem ser liquidificados nem peneirados. As carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados). Alimentos crus, como frutas e alguns legumes, podem ser raspados ou amassados.</td></tr>
</table>

Entre 7 e 8 meses de idade

Figura 20 – Exemplo de alimentação de uma criança entre 7 e 8 meses de idade

Ofereça água ao longo do dia.

Entre 7 e 8 meses de idade	
Senta sem apoio. Pega alimentos e leva à boca. Surgem novos dentes.	
Sinais de fome: inclina-se para a colher ou alimento, pega ou aponta para a comida. **Sinais de saciedade**: come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento. Fica com a comida parada na boca sem engolir.	
O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser.	**Café da manhã** – leite materno
	Lanche da manhã e da tarde – fruta e leite materno
	Almoço e jantar É recomendado que o prato da criança tenha: - 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos; - 1 alimento do grupo dos feijões; - 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras; - 1 alimento do grupo das carnes e ovos. Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta Quantidade aproximada — de 3 a 4 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.
	Antes de dormir – leite materno
Consistência - Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança.	

Entre 9 e 11 meses de idade

Figura 21 – Exemplo de alimentação de uma criança entre 9 e 11 meses de idade

<table>
<tr><th colspan="2">Entre 9 e 11 meses</th></tr>
<tr><td colspan="2">Engatinha ou anda com apoio. Faz movimentos de pinça com a mão para segurar pequenos objetos. Pode comer de forma independente, mas ainda precisa de ajuda. Dá dentadas e mastiga os alimentos mais duros.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Sinais de fome: aponta ou pega alimentos, fica excitada quando vê o alimento.
Sinais de saciedade: come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento. Fica com a comida parada na boca sem engolir.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser.</td><td>Café da manhã – leite materno</td></tr>
<tr><td>Lanche da manhã e da tarde – fruta e leite materno</td></tr>
<tr><td>Almoço e jantar
É recomendado que o prato da criança tenha:
- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.
Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta
Quantidade aproximada — de 4 a 5 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.</td></tr>
<tr><td>Antes de dormir – leite materno</td></tr>
<tr><td colspan="2">Consistência – A criança já pode receber alimentos picados na mesma consistência dos alimentos da família. As carnes podem ser desfiadas.</td></tr>
</table>

Entre 1 e 2 anos de idade

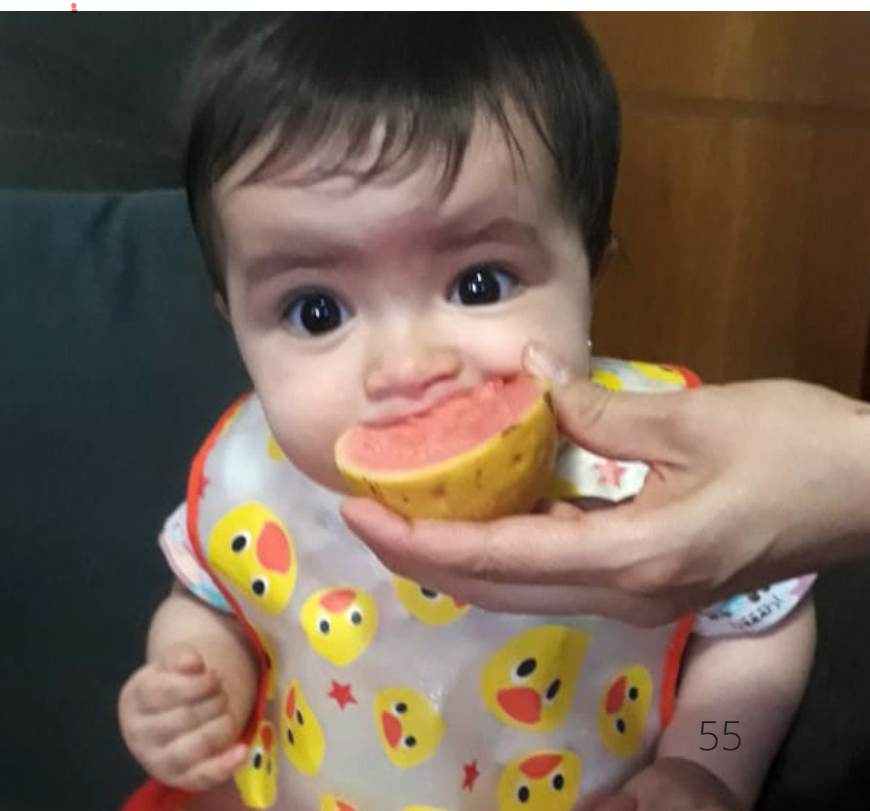
Figura 22 – Exemplo de alimentação de uma criança entre 1 e 2 anos de idade

Ofereça água ao longo do dia.

<table>
<tr><th colspan="2">Entre 1 e 2 anos de idade</th></tr>
<tr><td colspan="2">Anda com algum ou nenhum auxílio. Come com colher. Segura o alimento com as mãos. Segura o copo com ambas as mãos. Apresenta maior habilidade para mastigar. Os dentes molares começam a aparecer.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Sinais de fome: combina palavras e gestos para expressar vontade por alimentos específicos, leva a pessoa que cuida ao local onde os alimentos estão, aponta para eles.
Sinais de saciedade: balança a cabeça, diz que não quer, sai da mesa, brinca com o alimento, joga-o longe.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser.</td><td>Café da manhã
- Fruta e leite materno ou
- Cereal (pães caseiros ou processados, aveia, cuscuz de milho) e leite materno ou
- Raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata-doce, inhame) e leite materno</td></tr>
<tr><td>Lanche manhã – fruta e leite materno</td></tr>
<tr><td>Almoço e jantar
É recomendado que o prato da criança tenha:
- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.
Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta
Quantidade aproximada — de 5 a 6 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.</td></tr>
<tr><td>Lanche da tarde
Leite materno e fruta ou
Leite materno e cereal (pães caseiros, pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/ macaxeira, batata-doce, inhame)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Antes de dormir – leite materno</td></tr>
<tr><td colspan="2">Consistência – Ofereça os alimentos em pedaços maiores e na mesma consistência da comida da família.</td></tr>
</table>

Alimentação de crianças vegetarianas

Assim como as demais, a criança vegetariana deve ser amamentada por 2 anos ou mais e nos primeiros 6 meses só receber leite materno. Tendo em vista que os alimentos do grupo das carnes e ovos fornecem nutrientes importantes para o crescimento e desenvolvimento, é necessário atenção redobrada à escolha dos alimentos para prevenir deficiências nutricionais. É fundamental que a criança vegetariana, como qualquer outra criança, seja acompanhada por profissionais de saúde que monitorem seu crescimento e desenvolvimento, orientem sobre a alimentação e a suplementação de vitaminas e minerais.



CRIANÇAS MENORES DE 6 MESES QUE NÃO ESTÃO SENDO AMAMENTADAS EXCLUSIVAMENTE

O melhor alimento é sempre o leite materno. Recomenda-se retirar o leite do peito e guardá-lo na geladeira, freezer ou congelador para oferta pelo cuidador, na ausência da mãe. Saiba que é possível voltar a amamentar exclusivamente. Procure um serviço de saúde! Vale a pena por todos os benefícios que essa prática oferece.

	Menores de 4 meses	Entre 4 e 6 meses
Se tiver pouco leite materno	oferecer o leite materno que tiver armazenado e complementar com fórmula infantil (vide box a seguir).	oferecer o leite materno que tiver armazenado e complementar com outros alimentos, de acordo com o tempo de ausência da mãe e avaliação do profissional de saúde sobre o desenvolvimento da criança.
Se não tiver leite materno	oferecer a fórmula infantil (vide box a seguir).	oferecer outros alimentos que podem ser fruta, almoço, jantar e/ou fórmulas infantis e outros leites, dependendo do tempo em que a mãe se ausentar e do desenvolvimento da criança e da sua aceitação pelos demais alimentos.

Quando é importante oferecer água para a criança?

A necessidade de água da criança é atendida exclusivamente pelo leite materno quando ela está em amamentação exclusiva. A criança que recebe somente fórmula infantil, desde que preparada de forma adequada, também não precisa receber água. Se você começar a dar qualquer outro alimento para a criança, que não o leite materno ou fórmula infantil, ofereça água para a criança nos intervalos das refeições.

ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS NÃO AMAMENTADAS

As crianças não amamentadas requerem cuidados adicionais no acompanhamento do seu crescimento e desenvolvimento. A idade da oferta de novos alimentos e o tipo de alimento a ser ofertado para crianças poderá ser diferente dependendo se ela ainda recebe um pouco de leite materno ou se não é mais amamentada e recebe fórmula infantil ou leite de vaca.

Na impossibilidade de relactação, a recomendação é a de que as crianças recebam fórmula infantil. O uso de leite de vaca antes de 9 meses não é recomendado, mas é considerado em função do elevado consumo na população brasileira e deve ser avaliado por um profissional de saúde.

Fórmula infantil e leite de vaca modificado em casa: as principais diferenças entre esses dois alimentos

Fórmula infantil

Elaborado pela indústria a partir da modificação do leite de vaca, buscando elaborar um produto compatível com a maturidade do organismo de crianças pequenas e que atenda às suas necessidades nutricionais. Para oferecer à criança, use as quantidades de pó e água para reconstituição indicadas no rótulo do produto.

Leite de vaca modificado em casa

Modificação caseira sob orientação de profissional de saúde a fim de diminuir as quantidades excessivas de proteínas, sódio, potássio e cloro do leite de vaca, evitando a sobrecarga dos rins da criança. O leite desnatado e semidesnatado não são indicados para crianças menores de 2 anos, porque possuem menor quantidade de gordura e ela é importante para o desenvolvimento neurológico da criança. Não oferece todas as vitaminas e minerais de que a criança precisa.

Parece fórmula infantil ou leite de vaca integral, mas não é

Atenção! Existem produtos chamados "**compostos lácteos**" que não devem ser confundidos com fórmulas infantis nem com leite de vaca integral. Eles são produzidos com uma mistura de leite (no mínimo 51%) e outros ingredientes lácteos ou não lácteos e costumam conter açúcar e aditivos alimentares. Os compostos lácteos têm embalagens e rótulos muito parecidos com os das fórmulas infantis ou leite de vaca, por isso leia o rótulo com atenção.

Crianças menores de 6 meses que não estão sendo amamentadas

- Recebendo fórmula infantil

	Aos 6 meses	Entre 7 e 8 meses	Entre 9 e 11 meses	Entre 1 e 2 anos
Café da manhã	fórmula infantil	fórmula infantil	leite de vaca integral	leite de vaca integral e fruta ou leite de vaca integral e cereal (pães caseiros, processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim, batata-doce, inhame)
Lanche da manhã	fruta			
Almoço	É recomendado que tenha: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos 1 alimento do grupo dos feijões 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras 1 alimento do grupo das carnes e ovos Se a criança aceitar, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta			
Quantidade aproximada	De 2 a 3 colheres de sopa no total	De 3 a 4 colheres de sopa no total	De 4 a 5 colheres de sopa no total	De 5 a 6 colheres de sopa no total
Lanche da tarde	fórmula infantil e fruta	fórmula infantil e fruta	leite de vaca integral e fruta	igual ao café da manhã
Jantar	fórmula infantil	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço
Ceia	fórmula infantil	fórmula infantil	leite de vaca integral	leite de vaca integral

- Recebendo leite de vaca: Avaliar com profissional de saúde.

COZINHAR EM CASA

Cozinhar em casa geralmente tem sido uma tarefa de responsabilidade exclusiva da mãe ou das outras mulheres da casa, mas elas não devem ser as únicas responsáveis. Essa pode ser uma tarefa de toda a família. Com organização e conhecimentos básicos de culinária, é possível fazer da comida caseira a melhor opção para a criança e para a família.

Por que cozinhar?

Porque quando uma pessoa ou a família cozinha, ela sabe o que come, já que, por conta própria, toma as decisões sobre quais ingredientes utilizar e as formas de preparo. Cozinhar é uma ação que promove saúde e interação entre os membros da família, preserva as culturas e protege o ambiente. Abra um espaço maior para as atividades culinárias no seu cotidiano.

Quem pode cozinhar?

Toda a família pode e deve participar, compartilhando as tarefas da cozinha. Quando todos participam, nenhuma pessoa fica sobrecarregada. Com tantas tarefas ao longo do dia, especialmente após a chegada da criança, parece que não sobra tempo para nada.

Se você sabe cozinhar, procure aprimorar e compartilhar seus conhecimentos. Se não sabe, converse com familiares, vizinhos e feirantes, peça receitas saudáveis, pesquise em livros, revistas ou na internet e, quando possível, faça cursos. Comece a cozinhar, pois é fazendo que se aprende.

As refeições da criança poderão ser as mesmas da família. A chegada de uma criança é a chance de melhorar a alimentação de toda a família. Preparar a mesma comida para todos, com alimentos *in natura* ou

minimamente processados, sem excesso de gordura, sal e condimentos, agiliza o dia a dia na cozinha e é uma oportunidade de oferecer alimentação adequada e saudável à família e à criança.

Apesar de não se recomendar a oferta de leite de vaca como uma refeição antes de a criança completar 9 meses de idade, o leite de vaca e seus derivados podem ser oferecidos para crianças após os 6 meses de idade, em pequenas quantidades, como ingredientes de receitas caseiras, como purê de batata.

Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.

Figura 23 – Exemplos de refeições que podem ser preparadas para a criança e toda a família. Incluir o texto

As imagens trazem quantidades de alimentos para crianças de 9 meses de idade. As refeições estão em prato de sobremesa.

A consistência das preparações pode ser mudada conforme aceitação da criança e preferência da família. Por exemplo, preparar batatas cozidas no lugar de purê de batatas.

Organizando o que a família vai comer durante a semana

Organizar as refeições facilita a vida de quem prepara a comida em casa. É importante incluir alimentos produzidos na região e aqueles que estão na safra (época da colheita). Geralmente, eles são mais saborosos, frescos e nutritivos, são fáceis de encontrar e baratos.

Se não for possível organizar com antecedência as refeições para cada dia, uma sugestão é comprar alguns tipos de legumes coloridos e de vegetais folhosos. Em relação aos lanches, podem ser escolhidas diferentes frutas da estação, se possível, em quantidade suficiente para a semana toda.

Do planejamento de compras ao armazenamento dos alimentos

PLANEJANDO AS COMPRAS
- Sempre que possível, compre alimentos da estação (safra), da sua região, da produção de base agroecológica e orgânica; - Deixe papel e caneta por perto para anotar o que acabou ou está próximo de acabar; - No dia da compra, não se esqueça de olhar a geladeira e os armários para verificar o que ainda tem em casa; - A dica já conhecida de não ir ao mercado com fome continua valendo, pois evita compras desnecessárias.
NO MOMENTO DA COMPRA
- Ao chegar a qualquer estabelecimento, observe as condições de limpeza e de exposição dos alimentos; - Observar sempre a validade dos alimentos; - Frutas, verduras e legumes, não devem ter partes estragadas ou mofadas; - Peixes frescos devem estar sob refrigeração e apresentar escamas bem aderidas ou couro íntegro, guelras úmidas de cor rosa a vermelha intensa e olhos brilhantes e transparentes. Os congelados devem estar devidamente embalados e conservados em temperaturas adequadas; - Carnes que apresentem cor escurecida ou esverdeada, cheiro desagradável ou consistência alterada não devem ser compradas. Deve-se observar se apresentam certificação sanitária dos órgãos de inspeção sanitária; - Embalagens não devem estar rasgadas, estufadas, amassadas, enferrujadas ou sujas, o conteúdo não deve apresentar alterações de cor, cheiro ou consistência.

ORGANIZANDO OS ALIMENTOS NA COZINHA
- É bom organizar os alimentos na cozinha assim que se chega das compras; - Organizar de maneira visível, evita, por exemplo, ter mais de uma embalagem aberta do mesmo alimento ou perder verduras e legumes porque estavam escondidos no fundo da geladeira e estragaram.
TEMPO DE ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS
- Geladeira • Carnes cruas (bovinas, suínas, aves e pescados), carnes cozidas e comidas caseiras prontas – 3 dias • Pescados cozidos – 1 dia • Carnes cruas temperadas – 1 dia - Congelador (existente em geladeiras de 1 porta) • Comidas caseiras prontas – 10 dias - Freezer (presente nas geladeiras de duas portas. Atinge temperatura bem mais fria que o congelador) • Comidas caseiras prontas e carnes cruas - 30 dias

Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.

Higiene na cozinha

Antes de começar a cozinhar, é muito importante o cuidado com a higiene no preparo e na oferta dos alimentos. São procedimentos simples que previnem a contaminação dos alimentos e o risco de doenças. O cuidado com a higiene na cozinha envolve quatro aspectos: qualidade da água, lavagem das mãos e antebraços, limpeza de utensílios e superfícies e higienização dos alimentos.

Figura 24 – Esquema dos quatro aspectos envolvidos na higiene da cozinha

Qualidade da água:

Se a água for fornecida pela rede pública de abastecimento, basta filtrá-la em casa. Em locais onde não há tratamento de água, ela deverá ser filtrada e tratada, conforme explicado no tópico "Água" na seção "Conhecendo os alimentos". Essa água será usada para o preparo inicial dos alimentos. Para a etapa de cozimento dos alimentos, quando há fervura, basta que a água seja filtrada.

Lavagem das mãos e antebraços:

Antes de iniciar o preparo dos alimentos e de oferecer comida à criança, lave bem as mãos e antebraços com água e sabão, enxágue e seque com papel toalha ou toalha limpa.

Limpeza de utensílios e superfícies:

Todos os utensílios e superfícies que entrarão em contato com os alimentos em qualquer etapa do preparo, tais como fogão, bancadas, mesa, pia, talheres, pratos, potes e travessas, devem ser lavados e enxaguados com água limpa. Panos de prato e esponjas de louça podem ser fontes de contaminação dos alimentos. Após o uso, mantenha as buchas ou esponjas em local seco e troque-as 1 vez por semana, de preferência evitando usá-las quando estiverem com aparência muito usada. Para limpar esponjas de espuma e que não tenham partes metalizadas, se na casa tiver micro-ondas, pode-se colocar a esponja em um recipiente, cobrir com água, pingar algumas gotas de detergente e esquentar por 2 minutos. Espere esfriar e use normalmente. Evite secar as louças com o pano de prato. A melhor forma é deixá-las secar naturalmente, protegidas de insetos e outros animais.

Higienização dos alimentos:

Deve-se ter atenção especial em relação à higienização de frutas, verduras e legumes consumidos crus e com cascas. Higienizar não é só lavar. A higienização adequada inclui retirar sujeiras e partes estragadas, lavar, eliminar pequenos bichinhos e germes microscópicos que não conseguimos ver.

Preparo da solução clorada

O preparo da solução clorada pode ser feito com água sanitária, com hipoclorito de sódio ou produtos feitos para desinfetar alimentos.

Água sanitária – O único tipo de água sanitária que pode ser usado para higienizar alimentos é o que vem somente com água e hipoclorito de sódio (numa concentração que pode variar de 1,0 a 2,5%). Marcas com alvejante e perfume não podem ser usadas para essa finalidade. Leia o rótulo para identificar o produto adequado.

Hipoclorito de sódio – O hipoclorito de sódio é encontrado nas concentrações de 1,0% ou 2,5%, em frascos de 1 litro.

Modo de preparo:

- Água sanitária com 1,0% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio de 1,0% — 2 colheres de sopa do produto para cada litro de água própria para consumo.
- Água sanitária com 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio de 2,5% — 1 colher de sopa do produto para cada litro de água própria para consumo.

Figura 25 – Passo a passo da higienização de frutas e hortaliças

Produtos feitos para desinfetar alimentos – Existem produtos na forma líquida e em comprimidos para higienizar alimentos que podem ser comprados em mercados. O uso desses produtos deve obedecer às instruções recomendadas no rótulo da embalagem. Atenção aos produtos que não têm rótulo, pois eles podem conter substâncias desconhecidas e prejudiciais à saúde.

Após a higienização, os alimentos podem ser guardados. Se preferir, alguns já podem ser descascados e picados, de acordo com o uso. As folhas, depois de secas, devem ser guardadas em potes para mantê-las frescas por mais tempo.

Congelando os alimentos para comer depois

- Preparações caseiras devem ser guardadas em potes pequenos, preferencialmente de vidro, já na quantidade a ser ofertada à criança ou em potes maiores para a família toda.
- Só descongele o que for consumir na refeição. O descongelamento de alimentos deve ser feito dentro da geladeira ou o alimento congelado pode ser levado diretamente para o aquecimento ou cozimento. Os alimentos não devem ser descongelados em temperatura ambiente. Uma vez descongelados, eles não devem voltar para o congelador, pois isso pode fazer com que estraguem. Porém, alimentos crus que foram descongelados podem ser congelados novamente se forem cozidos antes. Por exemplo: descongelar frango cru, cozinhar frango em cubos e congelar em porções para comer em outros dias.
- Se for usar o micro-ondas para aquecer o alimento, prefira aquecê-lo em prato ou pote de vidro, sem frisos de metal, em vez de potes plásticos. Os filmes plásticos (PVC) utilizados para cobrir os alimentos também não devem ser submetidos ao calor.

O que fazer com sobras e restos

As sobras são os alimentos não consumidos que permaneceram nos utensílios (panelas, travessas ou potes) em que foram servidos. Elas não devem ser deixadas nesses utensílios em cima do fogão, mas sim guardadas na geladeira. Não espere o alimento esfriar antes de armazená-lo na geladeira. Caso não seja possível armazenar os alimentos na geladeira, a refeição deverá ser preparada o mais próximo possível do momento em que será oferecida. Os restos são os alimentos deixados no prato. Mesmo que não tenham sido tocados pela criança, eles não devem ser oferecidos novamente para ela em outra refeição.

Na cozinha se aprende fazendo!

Cozinhar é um conhecimento adquirido, acima de tudo, pela prática. Com a prática, aprende-se: o tom certo de dourar os alimentos para ressaltar o sabor sem deixá-los amargos; o ponto de cozimento pela mudança de consistência, cor e textura dos alimentos; a reconhecer aromas que perfumam a cozinha e criam as boas lembranças da comida caseira para a criança e para a família!

Dicas para preparar as refeições

ALMOÇO E JANTAR	
Tempero natural	- Alho, cebola, ervas frescas e secas como salsa e louro, além de pimentão, açafrão, cominho, páprica etc., podem ser utilizados em todas as preparações, desde carnes e feijões até saladas; - Não há quantidades definidas para cada erva e nem a combinação perfeita. Descubra a receita que agrada mais a família!
Feijão	Etapas sugeridas para o cozimento: 1. Grãos devem ser selecionados e lavados; 2. Deixar de molho de 8 a 12 horas, de preferência na geladeira, ajuda a agilizar o cozimento, diminuir a presença de substâncias que causam gases intestinais e de substâncias que interferem no aproveitamento de alguns nutrientes. A água usada no remolho deve ser descartada antes do cozimento; Se não for possível fazer o remolho no dia anterior, para diminuir o tempo de cozimento e economizar gás, o feijão deve ser fervido por poucos minutos, e deixado na panela tampada e desligada de 30 minutos a 1 hora. Depois desse tempo, acenda o fogo e inicie o cozimento, que será mais rápido, pois os grãos já estarão mais macios; 3. Coloque uma nova água e folhas de louro, se a família gostar, e cozinhe o feijão sem outros temperos, de preferência em panela de pressão para ser mais rápido; 4. Refogue os temperos naturais de sua preferência em um pouco de óleo, somente para que os temperos não grudem na panela, e acrescente o feijão cozido; 5. Acrescente pouco sal, apenas para ressaltar o sabor do alimento e para que toda a família possa comer o mesmo feijão. É suficiente adicionar 1 colher rasa de café de sal e 1 colher de sopa rasa de óleo para o preparo de 1 xícara de feijão cru, evitando quantidades maiores do que essas; - Amassar alguns grãos ajuda para que o caldo fique mais grosso; - Não utilize tempero pronto, temperos em cubos, em pó ou líquido e evite o uso de carne seca, linguiça, pé de porco.
Legumes e verduras	Algumas formas de cozimento: 1. Na panela comum com pouca água para ajudar a preservar as vitaminas nos alimentos. Caso sobre água de cozimento, você pode usar para preparar arroz, feijão e carnes; 2. Na panela de pressão são suficientes de 3 a 5 minutos para o cozimento com a metade da água utilizada na panela comum. A pressão deve sair naturalmente da panela, assim o alimento termina de cozinhar no vapor da panela desligada. No entanto, o alimento não deve se desfazer ou desmanchar; 3. No vapor, em panela própria ou em cuscuzeira; 4. No forno até que fiquem macios; - Quando os alimentos apresentam textura macia, cores vibrantes, bonitas e atraentes, é sinal de que o ponto de cozimento está ótimo.

Óleos vegetais	- Todos os alimentos podem ser preparados com óleos vegetais (óleo de soja, de milho, de girassol, azeite de oliva) em pequenas quantidades e temperados com o tempero natural e o mínimo necessário de sal. - Os óleos vegetais têm substâncias importantes para a saúde. Porém, seu uso não pode ser exagerado, pois podem aumentar muito a quantidade de calorias da preparação. - Frituras não devem compor as refeições da criança porque, além de utilizarem óleo em excesso, deixam os alimentos mais endurecidos e gordurosos e produzem substâncias que fazem mal à saúde.
Carnes	- Carnes mais macias são mais aceitas pelas crianças; - Sempre que possível, utilize uma tábua de fácil limpeza e uma faca amolada para limpar e cortar carnes. Para que a tábua não escorregue e cause acidentes, coloque um pano limpo ou papel úmido embaixo dela. Quando apoiada assim, ela não se move na bancada da cozinha; - O excesso de gordura e de nervos das carnes deve ser retirado. Existem carnes que naturalmente têm muitos nervos no meio, como o músculo. Nesses casos, essas partes não precisam ser retiradas, é só cozinhar com água, caldo ou molho natural até que fiquem macias; - O tipo e o corte das carnes devem atender à preferência da família, por exemplo: moída, em cubos, em lascas, em postas, em bifes ou em partes inteiras, como coxas e sobrecoxas; - Carnes bovinas e de frango podem ser guardadas temperadas na geladeira para serem cozidas no momento da refeição. Temperar as carnes com antecedência é uma forma de amaciá-las. Para isso, utilize o tempero caseiro da sua preferência; - Diferentemente dos legumes e verduras, as carnes podem ser cozidas por mais tempo sem tanta perda de nutrientes. Uma boa estratégia para ganhar tempo é cozinhar a carne na panela de pressão. Ela pode ser uma boa alternativa para garantir que carnes fiquem prontas e macias em menos tempo e com menor consumo de gás de cozinha. - Fazer o refogado e dourar a carne na panela antes de adicionar a água ajuda a formar esse caldo e dar mais sabor à preparação. Para isso, usar um pouco de óleo para dourar alimentos ajuda a criar uma cor bonita. - A técnica de assar é uma boa alternativa para dias em que é possível dedicar mais tempo ao preparo dos alimentos. Com o forno ligado, pode-se cozinhar em maior quantidade e fazer mais de uma preparação. Essa também é uma forma de ganhar tempo. Depois, basta guardar na geladeira ou no congelador; - Tubérculos e legumes, como batata, cenoura, cebola, tomate e chuchu podem ser cozidos junto com a carne para economizar tempo e gás. Como os vegetais demoram menos tempo para cozinhar, eles devem entrar na panela depois de iniciado o cozimento da carne; - Cozinhar no vapor é uma boa alternativa para peixes, que ficam cozidos em poucos minutos. Use a cuscuzeira para isso também. É mais seguro retirar as espinhas antes do cozimento, deslizando os dedos sobre o peixe aberto. Para evitar engasgos e acidentes, antes de servi-lo à criança, deve-se conferir novamente para ver se ainda ficaram espinhas;

Ovos	- Cozido inteiro: é suficiente cozinhar de 7 a 8 minutos após o início da fervura. Depois desse tempo, esfrie e descasque o ovo, senão ele continua cozinhando na panela desligada ou dentro da casca quente; • Depois de cozido, o ovo deve ter a gema firme na cor amarelo vibrante. Quando a gema fica com a cor escurecida ou esverdeada, é sinal de que o ovo foi cozido além do necessário e já até perdeu alguns nutrientes. - Ovo mexido: ficam prontos em poucos minutos. Assim que o ovo se tornar consistente, sem partes líquidas, já é hora de tirar do fogo.
CAFÉ DA MANHÃ E LANCHE	
Frutas	- Frutas que não escurecem, como mamão, manga, morango, abacaxi, podem ser guardadas higienizadas, sem casca e picadas para facilitar o seu consumo; - Podem ser consumidas cozidas ou assadas, em forma de purês ou compotas sem açúcar. Prefira frutas mais maduras para essas preparações; - Pode usar suco de laranja no cozimento das preparações para deixar mais doce sem a necessidade de adicionar açúcar.

SUGESTÕES PARA TORNAR O DIA A DIA NA COZINHA MAIS PRÁTICO

- Organize temperos, sal e óleo juntos e em local acessível.
- Mantenha as facas amoladas.
- Tenha na geladeira alguns alimentos previamente preparados: temperos naturais, alho picado, cebola descascada, abóbora cortada, folhas higienizadas etc. Assim você não precisa começar do zero a preparação de cada refeição.
- Coloque uma panela de água para ferver antes de iniciar o preparo dos alimentos e utilize a água já quente para o seu cozimento.
- Cozinhe uma quantidade maior do que a necessária para uma refeição e guarde adequadamente a preparação já para próximas vezes.
- Compartilhe as tarefas da cozinha com os outros membros da família.

Figura 26 – Maçã cozida no suco de laranja

Figura 27 – Cozinhando no vapor com a cuscuzeira

1. colocar na cuscuzeira
2. alimentos já cozidos

Figura 28 – Retirar as espinhas do peixe ainda cru

Cozinhando em uma panela só

Cozinhar todos os alimentos em uma única panela pode ser uma boa estratégia para preparar mais rapidamente uma refeição completa para a criança e a família.

Figura 29 – Cozinhando com ovo em uma única panela

Enquanto prepara a refeição, experimente os alimentos, observando textura, consistência e sabor. Antes de servir, amasse pequenas porções diretamente no prato da criança com um pouco de óleo ou azeite. Se precisar amolecer mais a consistência do alimento no prato, adicione um pouco da água utilizada no cozimento.

LIDANDO COM OS DESAFIOS DO COTIDIANO

Em seu cotidiano, as famílias podem se deparar com alguns desafios para tornar a alimentação adequada e saudável uma prática cotidiana e compartilhada. Reconhecer e refletir sobre as causas desses desafios contribui para o desenvolvimento do senso crítico e da cidadania e favorecem a prática da alimentação adequada e saudável.

Desafio: Manter a amamentação após o retorno da mãe ao trabalho.	
O que acontece: com o retorno ao trabalho, manter a amamentação pode ser um desafio. Na maior parte dos casos é possível evitar que ocorra o desmame precoce e manter a amamentação exclusiva até os seis meses e continuada até os dois anos ou mais.	**Como lidar**: para manter a amamentação quando voltar ao trabalho, a mãe pode: • amamentar quando for levar ou buscar a criança na creche ou no local onde o bebê fica sob cuidados de outra pessoa; • amamentar nos intervalos do trabalho, se este for em casa ou perto de casa ou perto do local onde a criança é cuidada. Se for possível, alguém pode levar a criança para ser amamentada no local de trabalho; • retirar o leite do peito em casa e armazená-lo para ser oferecido à criança na sua ausência; • retirar e armazenar o leite no local de trabalho e/ou na creche, caso haja condições para isso.

Desafio: Entrada da criança na creche.	
O que acontece: a entrada na creche é um importante momento de socialização. A criança passará a ter contato com outras crianças da mesma idade e com pessoas que não fazem parte de sua família. Será exposta a novas práticas e regras, diferentes das vivenciadas em casa, como se alimentar com outras pessoas, utensílios e temperos.	**Como lidar**: para uma melhor adaptação da criança, é fundamental conversar com a equipe da creche sobre os hábitos alimentares dela, suas preferências, intolerâncias e alergias alimentares. As mães que optam em deixar o leite retirado do peito para ser oferecido à criança durante o período em que estiver longe dela devem explicar aos cuidadores sobre os procedimentos para armazenar e oferecer esse leite, bem como demais recomendações apresentadas neste Guia.

Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa

Desafio: Alteração da rotina.	
O que acontece: algumas vezes a rotina de alimentação da criança pode sofrer alterações, como a ida à casa de parentes e vizinhos, a festas e passeios fora de casa. Nesses momentos, será necessário um planejamento especial para evitar que alimentos ultraprocessados sejam oferecidos à criança.	**Como lidar**: enviar alimentos, pratos e talheres utilizados habitualmente pela criança contribui para evitar a oferta de alimentos inadequados. Refeições arrumadas em porções individuais podem ser levadas para comer fora de casa em passeios, festas, consultas de saúde e outras situações. Frutas, legumes crus e frutas secas podem ficar em temperatura ambiente por algum tempo. Para as frutas que escurecem após o corte, pingar algumas gotas de limão ajuda a conservá-las. Já o almoço e o jantar podem ser levados em bolsa térmica para conservar melhor a refeição.

Desafio: Situações de ruptura e mudanças nos arranjos familiares.	
O que acontece: rupturas na estrutura familiar podem acontecer. A separação dos pais, perda de um ente da família, uma nova gestação, o nascimento de uma irmã ou irmão, a chegada de gente nova na família são exemplos de momentos de mudanças que podem interferir de maneira negativa ou positiva no comportamento alimentar da criança.	**Como lidar**: os acordos sobre a alimentação da criança devem ser discutidos entre os responsáveis e repassados aos demais cuidadores presentes no cotidiano dela. Em momentos de mudanças é fundamental perceber os sinais que a criança dá, apoiando e estimulando a sua evolução, evitando fortes censuras ou comportamentos violentos, mas sem ceder a todas as vontades dela.

Desafio: A criança que não quer comer (e não está doente).	
O que acontece: a partir do primeiro ano de vida da criança, é comum a criança apresentar menos apetite porque seu ritmo de crescimento começa a diminuir. Muitas vezes, cuidadoras ou cuidadores colocam comida demais no prato e, quando a criança não aceita tudo, ficam com a sensação de que ela comeu pouco. O apetite da criança pode estar diminuído pelo fato de ela comer algo no intervalo entre as refeições ou estar com sono ou irritada na hora de comer. A criança também, a partir dessa idade, presta mais atenção aos detalhes dos alimentos que estão no prato e pode comer menos ou recusar alguns alimentos que antes eram bem aceitos.	**Como lidar**: é importante ter paciência no horário das refeições, respeitar os sinais de saciedade da criança e evitar comportamentos que possam piorar a situação, como: forçar a comer, não deixar sair da mesa enquanto não acabar de comer, brigar, bater ou chantagear a criança. Também não é recomendado oferecer recompensas e prêmios como presentes ou guloseimas para convencê-la a comer. Outra prática importante é prestar atenção à quantidade de comida servida. É muito importante respeitar o apetite de cada criança, lembrando que, para as menores de 1 ano, o leite materno ainda é a principal fonte de energia e de nutrientes.

Desafio: Alimentação da criança doente.	
O que acontece: quando a criança está doente, tende a comer menos e a expressar menos a fome por meio de sinais.	**Como lidar**: é importante que a pessoa que cuida da criança esteja atenta à quantidade de água e comida oferecida e seja paciente ao alimentá-la: oferecer o leite materno com maior frequência; se não estiver mais em amamentação exclusiva, oferecer água ao longo do dia, principalmente a cada episódio de vômito e diarreia; flexibilizar os horários das refeições e alimentá-la com mais frequência com alimentos in natura e minimamente processados; arrumar o prato de forma que estimule a criança e oferecer o alimento na consistência que ela prefira.

Desafio: Falas e condutas que desencorajam práticas alimentares saudáveis.	
O que acontece: é comum que familiares e amigos deem vários conselhos, depoimentos e opiniões sobre alimentação. Muitas vezes esses conselhos são conflitantes com as orientações de profissionais de saúde.	**Como lidar**: recomendar a leitura deste Guia a toda a família e demais pessoas envolvidas no cuidado da criança, incluindo profissionais de saúde e da creche, pode ser de grande ajuda. Na era da internet, é muito comum encontrar *blogs* de pessoas divulgando informações com base somente em suas experiências pessoais ou até dando depoimentos que são verdadeiras propagandas de um ou outro produto. Por isso, é fundamental confirmar as informações com profissionais de confiança ou em sites de órgãos governamentais. O cuidado da alimentação de crianças pequenas é mais fácil quando todos colaboram e atuam na mesma direção.

Proteger a criança da publicidade de alimentos

Desafio: Exposição massiva à propaganda de alimentos.	
O que acontece: as propagandas de alimentos, em sua maioria de ultraprocessados, estão presentes nos comerciais de televisão, rádio, outdoor, cartazes em ônibus e em elevadores, rótulos de alimentos, revistas, jornais, jogos eletrônicos, sites e redes sociais.	**Como lidar**: recomenda-se que a criança menor de 2 anos não tenha acesso a TV, tablet e celular. O contato com ambientes como parques, praças, praias, rios e áreas verdes estimula não só a parte física, mas também a parte sensorial da criança, além de promover interação com outras crianças, animais, sons, cheiros e realidades diferentes daquelas já conhecidas. Ao levá-la a supermercados, saia de casa com a criança alimentada ou leve um lanche saudável para comer durante as compras e converse sobre as regras entre vocês.

CONHECENDO OS DIREITOS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO INFANTIL

O Brasil tem uma série de leis, portarias e regulamentos que protegem a criança quanto a sua saúde, alimentação e nutrição adequadas. Há marcos gerais e específicos; entre os gerais destacam-se a Constituição Federal, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA, Lei nº 8.069, de 13/07/1990), a Política Nacional de Alimentação e Nutrição – PNAN, a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança – PNAISC e o Marco Legal da Primeira Infância (Lei nº 13.257, de 8/3/2016). Além desses, há outros que atuam em temas específicos e que estão descritos a seguir:

Licença-maternidade

Prevista pela Constituição, garante 120 dias de afastamento da mulher. A licença-maternidade é um direito de todas as mulheres, tanto da trabalhadora rural como da urbana, incluindo trabalhadoras rurais e indígenas e as empregadas domésticas. Vale também em casos de adoção (Lei n° 12.873, de 24/10/2013). Para servidoras públicas e empresas que aderiram ao Programa Empresa Cidadã, a licença é de 180 dias (Lei nº 11.770 de 09/09/2008).

Mães estudantes também são protegidas por lei quanto à licença-maternidade. A partir do 8º mês de gestação e durante 3 meses, a estudante terá direito ao regime de exercícios domiciliares, com garantia de prestação dos exames finais (Lei nº 6.202 de 17/04/1975). Estudantes de pós-graduação também têm direito à licença-maternidade de 120 dias (inclusive em caso de adoção) e a bolsa deverá ser mantida durante a licença (Lei 13.536, de 15/12/2017). De acordo com a Portaria nº 604,

de 10/05/2017, é garantido o direito de lactantes e lactentes à amamentação nas áreas de livre acesso ao público ou de uso coletivo nas instituições do sistema federal de ensino.

Licença-paternidade

Tem duração de 5 dias e é garantida pela Constituição. Caso a empresa em que o pai trabalha esteja vinculada ao Programa Empresa Cidadã, ele terá direito a 20 dias de licença-paternidade (Lei 13.257 de 2016 - Lei da Primeira Infância). Nos casos de adoção, pode requerer licença-paternidade aquele que adotar criança de até 12 anos incompletos. Deve ser requerida até 2 dias úteis após o nascimento ou a adoção da criança.

Pausas para amamentar se a mãe voltar a trabalhar antes de a criança completar 6 meses

O artigo 396 da CLT prevê que, para amamentar seu filho, a mulher terá direito, durante a jornada de trabalho, a uma hora de descanso, para além dos intervalos regulares do local de trabalho, que poderá ser parcelada em dois períodos de meia hora cada um, até a criança completar 6 meses. As mulheres também podem optar por terminar o expediente uma hora mais cedo ou chegar ao trabalho uma hora mais tarde.

Sala de apoio à amamentação

Qualquer empresa, pública ou privada pode ter uma sala de apoio à amamentação. O espaço serve para que a mulher retire e armazene com segurança seu leite durante a jornada de trabalho e o leve para casa, ao final do expediente, para oferecê-lo posteriormente ao bebê.

Filhos de mães submetidas à medida privativa de liberdade

A Lei nº 11.942, de 28/05/2009, determina que os estabelecimentos penais destinados às mulheres deverão possuir berçário, onde as privadas de liberdade possam cuidar de seus filhos, inclusive amamentá-los, até, no mínimo, os 6 meses de idade. A penitenciária de mulheres deverá ser dotada de seção para gestante e parturiente e de creche para abrigar crianças maiores de 6 meses e menores de 7 anos de idade, com a finalidade de assistir a criança desamparada cuja responsável estiver privada de liberdade.

Direito à creche

Segundo a CLT, todo estabelecimento que empregue mais de 30 mulheres com mais de 16 anos deve ter um local apropriado para que seus filhos permaneçam, durante o período de amamentação, sob vigilância e assistência. Na ausência de creches no local de trabalho, podem ser feitos convênios ou pagamento de auxílio-creche.

Alimentação na escola

A alimentação adequada e saudável das crianças frequentadoras das instituições públicas de ensino é garantida por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), nos termos da Lei nº 11.947, de 16/06/2009, incluindo creches e pré-escolas. O PNAE oferece alimentação adequada e balanceada, com cardápios elaborados por nutricionistas e respeitam a cultura, tradições e hábitos alimentares saudáveis de alunas e alunos, atendendo às necessidades nutricionais conforme faixa etária e estado de saúde.

Mulheres que vivem com HIV

Não devem amamentar seus filhos para evitar a transmissão do vírus pelo leite materno. Recomenda-se a não amamentação e a substituição do leite materno por fórmula infantil após aconselhamento. O aleitamento misto também é contraindicado. A criança exposta,

infectada ou não, terá direito a receber fórmula láctea infantil, pelo menos até completar 6 meses de idade. Em alguns estados, a fórmula infantil é fornecida até os 12 meses de idade ou mais.

Propaganda e comercialização de alimentos para crianças

O Código Brasileiro de Defesa do Consumidor proíbe propaganda abusiva, que se aproveita da imaturidade de escolha da criança, para a promoção de seus produtos, seja por meio de comerciais televisivos, spots de rádio, banner, sites, embalagens, canais da internet ou promoções que sejam voltados diretamente às crianças. Considera também como abusiva qualquer comunicação mercadológica no interior de creches e escolas de educação infantil e fundamental.

A Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras - NBCAL

A Lei nº 11.265, de 3/01/2006, regulamentada pelo Decreto nº 9.579, de 22/11/2018, tem o intuito de regulamentar a promoção comercial, a rotulagem e demais práticas de comercialização de alimentos e produtos como leites, papinhas, bicos, chupetas e mamadeiras, além de vetar que profissionais de saúde estimulem a utilização desses produtos.

Garantia dos seus direitos

Se você não teve um desses direitos concedidos, entre em contato com o Ministério Público de sua cidade. Lá, você e sua família serão orientados sobre os seus direitos e encaminhados para a instituição ou órgão responsável pela garantia dos direitos violados. Dependendo da estrutura da sua cidade, essas instituições e órgãos podem estar ligados ao Ministério do Trabalho, Secretarias de Assistência e Saúde, Ordem dos Advogados, Defensoria Pública, Promotoria da Infância e Juventude, entre outros.

Doze Passos para uma Alimentação Saudável

1. Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses.
2. Oferecer alimentos *in natura* ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.
3. Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
4. Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.
5. Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.
6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.
7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.
8. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.
9. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.
10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.
11. Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa.
12. Proteger a criança da publicidade de alimentos.

DISQUE SAÚDE 136

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
bvsms.saude.gov.br

SUS | MINISTÉRIO DA SAÚDE Governo Federal