

Dez passos para uma alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos



Brasília - DF
2010

Apresentação

A alimentação saudável é fundamental para garantir a saúde e o bom crescimento e desenvolvimento das crianças. Ela também previne doenças e evita deficiências nutricionais, como a anemia.

Pesquisas recentes demonstram que muitas crianças deixam de ser amamentadas nos primeiros meses de vida e recebem alimentos não saudáveis ao invés dos alimentos caseiros e regionais. Essas escolhas prejudicam a formação de hábitos alimentares saudáveis e podem favorecer o aparecimento de doenças, ainda na infância, como obesidade, pressão alta e diabetes.

Foi pensando nisso que a Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde e a IBFAN Brasil elaboraram esse material. Ele tem como objetivo apresentar os Dez Passos para a Alimentação Saudável de crianças menores de 2 anos.

Com essas orientações esperamos auxiliar as famílias brasileiras quanto às escolhas alimentares saudáveis, higiene, preparo adequado dos alimentos e explicar dúvidas mais comuns sobre a alimentação no dia a dia das crianças.

Passo 1

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

- O leite materno contém a quantidade de água suficiente para as necessidades do bebê, mesmo em climas quentes e secos;
- A oferta de água e chás diminui o volume de leite materno ingerido, que é mais nutritivo, além de aumentar os riscos de doenças;
- É importante esvaziar as mamas e o tempo para que isso ocorra depende do ritmo de cada bebê;
- É importante estar numa posição confortável ao amamentar e descanse o máximo que puder;
- Se sentir dor nas mamas ao amamentar, é importante procurar ajuda porque pode ser que a posição e a pega estejam inadequadas.

Sinais indicativos de que a criança está mamando de forma adequada

Boa posição

- O pescoço do bebê está ereto ou um pouco curvado para trás, sem estar distendido
- O corpo da criança está voltado para o corpo da mãe
- A barriga do bebê está encostada na barriga da mãe
- Todo o corpo do bebê recebe sustentação
- O bebê e a mãe devem estar confortáveis

Boa pega

- A boca está bem aberta
- O queixo está tocando o seio
- Lábio inferior virado para fora
- Há mais aréola visível acima da boca do que abaixo
- Ao amamentar, a mãe não sente dor no mamilo



Passo 2

A partir dos 6 meses, introduza de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais

- A introdução dos alimentos complementares deve ser lenta e gradual (aos poucos).
- No início, a criança pode rejeitar as primeiras ofertas, porque tudo para ela é novidade (a colher, o sabor e a consistência do alimento).
- Mesmo recebendo outros alimentos, a criança deve continuar a mamar no peito até os dois anos ou mais. O leite materno continua alimentando a criança e protegendo-a contra doenças.
- Há crianças que se adaptam facilmente às novas etapas e aceitam muito bem os novos alimentos. Outras precisam de mais tempo, não precisando esse fato ser motivo de ansiedade e angústia para as mães.
- Nesta fase, é necessário oferecer água tratada, filtrada e fervida, nos intervalos das refeições.



Passo 3

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

- Se a criança mama no peito, ao completar 6 meses ofereça: 2 papas de frutas e 1 papa salgada. Ao completar 7 meses, ofereça: 2 papas de frutas e 2 papas salgadas.
- Ao completar 8 meses, a criança já pode receber a alimentação básica da família desde que não sejam utilizados temperos industrializados, excesso de sal, pimenta, alimentos gordurosos como bacon, banha, lingüiça, entre outros.
- A papa salgada deve conter um alimento de cada grupo: legumes e/ou verduras, cereal ou tubérculo, feijões e carne ou vísceras ou ovo.



Se o seu bebê não está sendo amamentado, veja o esquema alimentar na página 18 e procure um profissional de saúde para outras dúvidas.

Esquema alimentar para crianças amamentadas

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

Obs.: Ao completar 8 meses, a criança já pode receber a alimentação básica da família desde que não muito temperada.

Grupos de alimentos



Cereais e tubérculos

Exemplos: Arroz, aipim, batata-doce, macarrão, batata, cará, farinhas, batata-baroa e inhame.



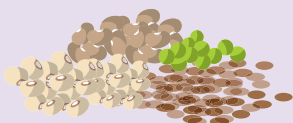
Hortaliças e frutas

Exemplos: Folhas verdes, laranja, abóbora, banana, beterraba, abacate, quiabo, mamão, cenoura, melancia, tomate e manga.



Carne e ovos

Exemplos: Frango, codorna, peixes, pato, boi, vísceras (miúdos) e ovos.



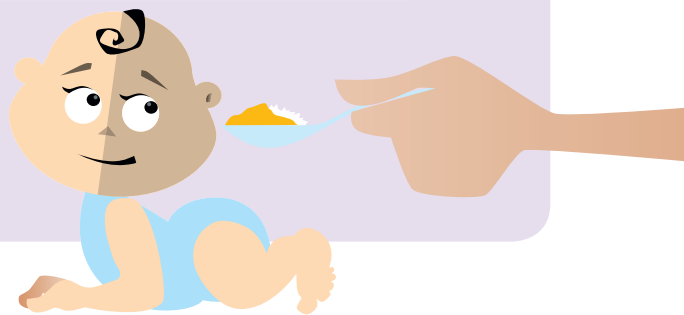
Grãos

Exemplos: Feijões, lentilha, ervilha seca, soja e grão-de-bico.

Passo 4

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

- É importante distinguir os sinais de fome de outras situações de desconforto da criança, como sede, sono, frio, calor ou fraldas sujas.
- Não ofereça comida ou insista para a criança comer quando ela não está com fome.
- Procure oferecer os alimentos de maneira regular, mas sem rigidez de horários e os intervalos entre as refeições devem ser fixos.
- Nos primeiros dias de oferta de alimentos complementares a mãe pode amamentar, caso a criança demonstre que ainda está com fome.
- Não castigue ou ofereça prêmios para a criança que não comeu a quantidade considerada necessária.



Passo 5

A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher. Começar com consistência pastosa e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.

- No início, os alimentos complementares devem ser especialmente preparados para a criança.
- Os alimentos devem ser cozidos em água suficiente para ficarem macios, ou seja, deve sobrar pouca água na panela.
- A consistência dos alimentos deve ser pastosa (papa ou purê), não há necessidade de passar na peneira.
- Coloque os alimentos no prato e amasse com o garfo.
- Não bata os alimentos no liquidificador, para que a criança possa experimentar novas consistências, sabores e cores e aprenda a mastigar.

Passo 6

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

- Ofereça duas frutas diferentes por dia, selecionando as frutas da estação principalmente as ricas em vitamina A, como as amarelas ou alaranjadas e que sejam cultivadas localmente.
- A papa deve conter um alimento de cada grupo: cereais ou tubérculos, leguminosas, hortaliças e carne. A cada dia, um novo alimento de cada grupo deverá compor a refeição.
- Para que o ferro presente nos vegetais folhosos e feijão seja melhor absorvido, eles devem ser consumidos com algum alimento rico em vitamina C (exemplo: limão, acerola, tomate, goiaba, laranja) e carnes. As carnes também aumentam a absorção do ferro dos outros alimentos.
- Sempre que possível, ofereça carne nas refeições; e uma vez na semana ofereça vísceras ou miúdos que são boas fontes de ferro.

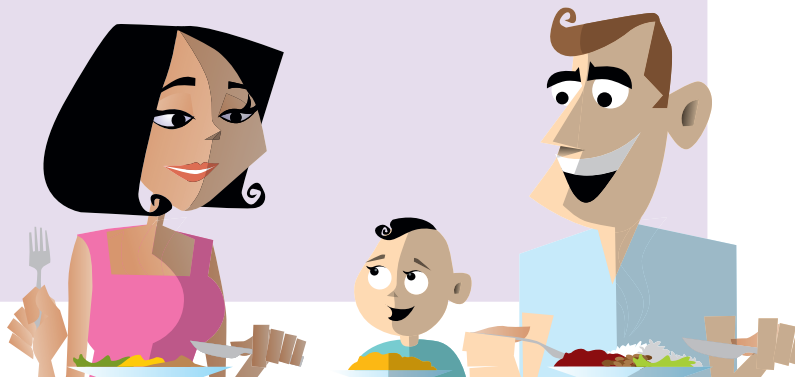


Passo 7

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



- Se a criança recusar um alimento, ofereça novamente em outras refeições.
- Para aceitar um novo alimento a criança precisa experimentá-lo, pelo menos de 8-10 vezes.
- No primeiro ano, evite oferecer os alimentos misturados para que a criança tenha a oportunidade de conhecer os novos sabores e texturas.
- Ao oferecer mais de 1 fruta ou legume por refeição, arrume em porções separadas no prato.
- Quando a criança já se senta à mesa, o consumo desses alimentos pela família irá incentivá-la a experimentar.



Passo 8

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

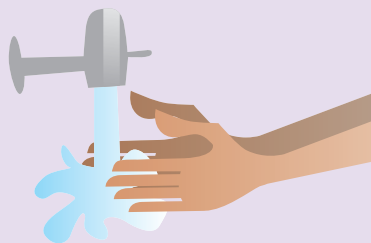
- Prefira alimentos naturais, sem adição de açúcar.
- Escolha frutas que não precisam ser adoçadas (Exemplo: laranja, caju, maçã, pêra, mamão, banana, melancia, goiaba, manga).
- Não deixe a criança pequena “experimentar” de tudo, como por exemplo, iogurtes industrializados, macarrão instantâneo, bebidas alcoólicas, salgadinhos, refrigerantes, frituras, cafés, embutidos, enlatados, chás e doces.
- Oriente os irmãos maiores para não oferecer doces, sorvetes e refrigerantes à criança pequena.
- Leia o rótulo dos alimentos para evitar oferecer à criança aqueles que contém aditivos e conservantes artificiais.

Passo 9

Cuide da higiene no preparo e manuseio dos alimentos. Garanta o seu armazenamento e conservação adequados.

É IMPORTANTE!

- Lavar as mãos em água corrente e sabão antes de preparar e oferecer a alimentação para a criança.
- Manter os alimentos sempre cobertos.
- Usar água fervida e filtrada para oferecer à criança e também para o preparo das refeições.
- Não oferecer à criança sobras de alimentos da refeição anterior.





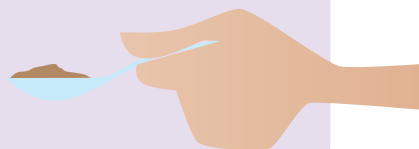
- As frutas devem ser lavadas em água corrente antes de serem descascadas.
- Os utensílios da criança devem ser lavados e enxaguados em água limpa.
- Prepare apenas a quantidade de alimentos que a criança costuma comer, para evitar sobras.
- Se não tiver um refrigerador em boas condições, os alimentos da criança devem ser preparados próximo ao horário da refeição.



Passo 10

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

- Se a criança mama só no peito, aumente a frequência das mamadas.
- Ofereça os alimentos que a criança preferir, desde que sejam saudáveis.
- Ofereça quantidades pequenas por refeição e com mais frequência.
- Se a criança estiver com febre ou diarreia ofereça líquidos mais vezes por dia. Esses líquidos devem ser oferecidos após as refeições ou nos intervalos.



Recomendações às famílias de crianças pequenas com dificuldades de alimentar-se

- Separar a refeição em um prato individual para se ter certeza do quanto a criança está realmente ingerindo;
- Estar presente junto às refeições mesmo que a criança já coma sozinha e ajudá-la, se necessário;



- Não apressar a criança. Ela pode comer um pouco, brincar, e comer novamente. É necessário ter paciência e bom humor;
- Alimentar a criança tão logo ela demonstre fome. Se a criança esperar muito, ela pode perder o apetite;
- Não forçar a criança a comer. Isso aumenta o estresse e diminui ainda mais o apetite. As refeições devem ser momentos tranquilos e felizes.



Esquema alimentar para crianças não amamentadas

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

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



A alimentação saudável contribui para a nossa saúde.

Esperamos que a leitura dessa cartilha auxilie os pais no preparo de refeições saudáveis e saborosas para os seus filhos.

Os profissionais das Unidades Básicas de Saúde, podem auxiliar as famílias a tirar as dúvidas sobre alimentação de crianças menores de 2 anos.

Além disso, é importante que as crianças sejam levadas à Unidade para as consultas de acompanhamento do crescimento e desenvolvimento e para receber as vacinas do calendário oficial de vacinação.



Disque Saúde
0800 61 1997

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs



**Organização
Pan-Americana
da Saúde**

*Escritório Regional para as Américas da
Organização Mundial da Saúde*



IBFAN BRASIL

**Ministério Governo
da Saúde Federal**