

Universidade de São Paulo  
Faculdade de Saúde Pública

# A CRIANÇA E A ALIMENTAÇÃO A PARTIR DOS 6 MESES

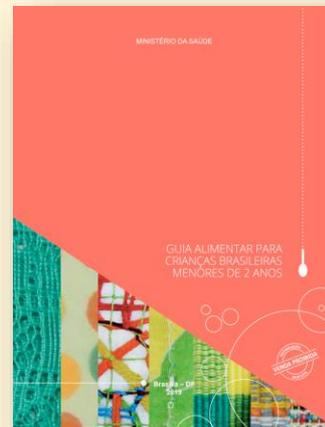
**Alunas:**  
Ana Raquel E.M.Gotine  
Isabela Venancio



## Introdução

**O Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos:** Recomendações e informações sobre alimentação de crianças.

**Objetivo:** Apoiar e incentivar as recomendações sobre aleitamento materno e introdução da alimentação complementar adequada e saudável no dia a dia



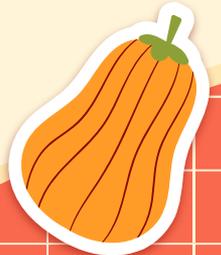
# Introdução



- Uma alimentação adequada e saudável é fundamental para o crescimento e desenvolvimento da criança.

## A partir dos 6 meses

- Manter o aleitamento materno;
- Oferecer novos alimentos (diversas cores, sabores, texturas e cheiros).





## Desenvolvimento e alimentação da criança



Os dois primeiros anos de vida são decisivos para o crescimento e desenvolvimento da criança.



Ocorre ganho de peso e altura, aprendizagem, aumento de habilidades e agilidade, capacidade de sustentar a cabeça, pegar objetos, sentar, engatinhar, ficar de pé, andar e falar, mastigar.



A criança começa recebendo o leite materno, passa pelos alimentos amassados e picados, até aceitar a mesma consistência da comida da família.



## Um momento de aprendizagem para todos

Cuidar da criança e da sua alimentação, é uma tarefa coletiva e deve ser compartilhada por todos os integrantes da família.



É importante que as pessoas envolvidas na alimentação conheçam as necessidades de alimentação, higiene, interação e afeto.



## Respeitando os sinais de fome e saciedade



Quando a criança é muito pequena, não consegue comunicar vontades e necessidades por meio de palavras.



Então, ela utiliza outras formas: faz sons com a boca, chora, dá risada, movimentação das mãos, a cabeça e o corpo.



Ao perceber os sinais, a pessoa 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.



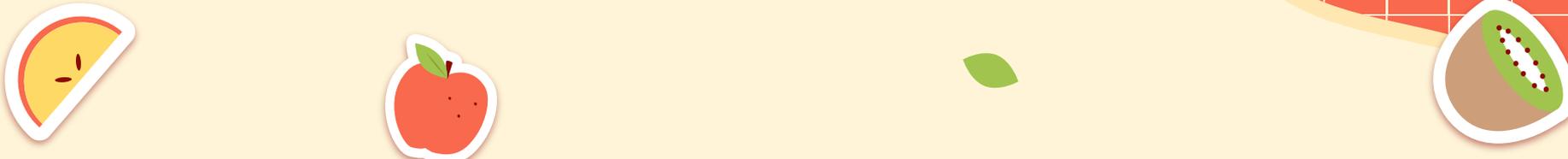


## A interação com a criança durante a refeição

**A forma de cuidar e de oferecer a comida pode ajudar ou dificultar a aprendizagem e aceitação da comida**

- Elogiar e incentivar a comida, comer enquanto incentiva a criança a gostar de comer
- Alimentar a criança enquanto ela anda e brinca pela casa, ou com outros distrativos (tv, tablet, computador) são desaconselháveis.
- Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade





## A interação com a criança durante a refeição

A posição da criança ajuda na aceitação da comida

### **A criança deve estar:**

- Sentada
- com uma postura reta

### **O cuidador deve:**

- Sentar-se de frente para ela
- Na mesma altura





## A interação com a criança durante a refeição

- **Nem sempre a criança aceita o alimento na primeira vez em que é oferecido.**
- **Ter rotina contribui para desenvolver bons hábitos alimentares.**



## O leite materno deve continuar a ser oferecido

A criança deve mamar sempre que quiser. Os novos alimentos podem ser oferecidos depois das mamadas no peito.

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.

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



# Água

Para matar a sede, oferecer água própria para o consumo.

Evitar sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas

Consumir água fervida ou filtrada.



# Consistência dos alimentos

- No início, a criança deve 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.
- A consistência adequada é firme, pois ajuda no desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça, colaborando para a respiração adequada e o aprendizado da mastigação.

**Atenção:** Não oferecer preparações líquidas porque terá dificuldade em aceitar alimentos mais sólidos no futuro, podendo apresentar engasgo e ânsia de vômito.

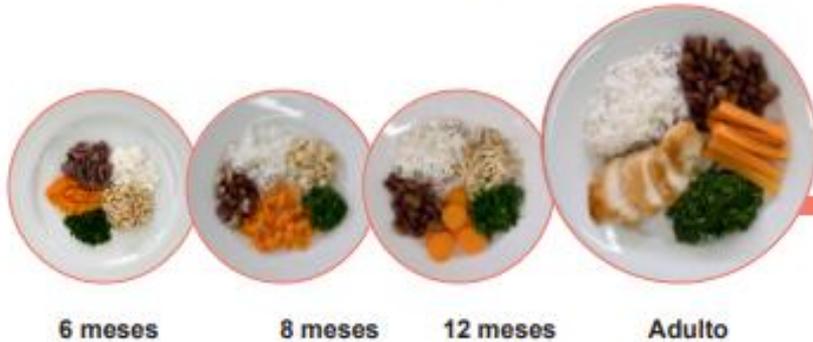




# Evolução da consistência dos alimentos



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



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

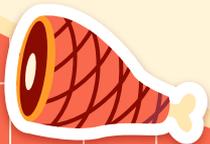


# Quantidade e qualidade dos alimentos

- A quantidade de alimento aumenta com o tempo;
- A comida da família, que será oferecida à criança, deve ser preparada com óleo vegetal em pequena quantidade e temperos naturais (cebola, alho, salsa, coentro e outras ervas).
- A quantidade de sal deve ser mínima. Evitar temperos ultraprocessados.



1 kg de sal deve durar pelo menos dois meses e meio



# Quantidade e qualidade dos alimentos



## O açúcar não deve ser oferecido à criança menor de dois anos

- Produtos açucarados da indústria (sucos de caixinha, biscoitos, iogurtes, doces) e mel também devem ser evitados
- As bebidas não devem ser adoçadas com nenhum tipo de açúcar (refinado, demerara, açúcar de coco, etc)

***“O consumo de açúcar aumenta o risco de diabetes, hipertensão e câncer.”***



## Utensílios seguros para a criança

- Os utensílios devem ser adequados para a idade da criança (utensílios que caibam na boca e de material resistente)
- Não é necessário a compra de novos utensílios para alimentação exclusiva da criança



# Alimentação da criança em cada faixa de idade

- Cada etapa do desenvolvimento apresenta diferentes sinais de fome e saciedade que a família e cuidadores devem se atentar
- Combinando e variando os alimentos por refeição e durante a semana



6 meses

8 meses

# Alimentação da criança em cada faixa de idade

## Aos 6 meses de idade

- O leite materno deve continuar a ser oferecido até 2 anos ou mais, não sendo necessário dar leite de vaca ou fórmula infantil. Porém, adiar a introdução alimentar, pode dificultar a aceitação de alimentos no futuro
- A criança deve começar a receber **3 refeições**. Até os 7 meses, a criança deve estar comendo três refeições por dia.



# Alimentação da criança em cada faixa de idade

## Aos 6 meses de idade

**Café da manhã — leite materno**

---

**Lanche da manhã — fruta e leite materno**

---

### **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 — 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

**Lanche da tarde — fruta e leite materno**

---

**Jantar — leite materno**

---

**Antes de dormir — leite materno**

# Alimentação da criança em cada faixa de idade

## Entre 7 e 8 meses de idade

- O leite materno deve continuar a ser oferecido segundo a vontade da criança, sem substituir almoço e jantar.
- Passe a ofertar **4 refeições**: almoço, jantar e 2 lanches contendo fruta.



# Alimentação da criança em cada faixa de idade



## Entre 7 e 8 meses de idade



**Café da manhã** — leite materno

---

**Lanche da manhã e da tarde** — fruta e leite materno

### **Almoço e jantar**

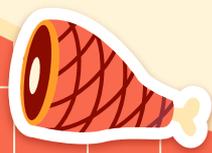
É recomendado que o prato da criança tenha:

- 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 — 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



# Alimentação da criança em cada faixa de idade

## Entre 9 e 11 meses

- A criança deve continuar a receber o leite materno quando desejar.
- Os tipos de refeições continuam a **quantidade total** que aumenta: almoço, jantar e 2 lanches com frutas, variando os alimentos, texturas e formas de preparo



# Alimentação da criança em cada faixa de idade



## Entre 9 e 11 meses



**Café da manhã** — leite materno

---

**Lanche da manhã e da tarde** — fruta e leite materno

### **Almoço e jantar**

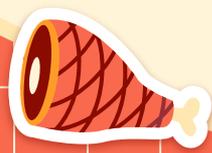
É recomendado que o prato da criança tenha:

- 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 — 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.

---

**Antes de dormir** — leite materno



# Alimentação da criança em cada faixa de idade

## Entre 12 a 24 meses (1 a 2 anos)

- Nessa fase a criança pode começar a recusar alimentos que antes aceitava e também pedir alimentos que prefere
- Com o desenvolvimento da “vida social” da criança, aumentam as ofertas por guloseimas e outros ultraprocessados



# Alimentação da criança em cada faixa de idade

## Entre 12 a 24 meses (1 a 2 anos)

- A criança deve continuar a receber o leite materno quando desejar.
- Os **lanches** e **café da manhã** podem começar a ser variados com raízes e tubérculos (batatas, mandioca, mandioquinha) ou alimentos do grupo dos cereais (incluindo pão francês, cuscuz de milho e aveia)



# Alimentação da criança em cada faixa de idade

## Entre 12 a 24 meses (1 a 2 anos)

### 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

---

Lanche manhã — 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 — 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

---

### 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)

---

Antes de dormir — leite materno



## Alimentação para crianças vegetarianas



Crianças vegetarianas devem ser amamentadas exclusivamente até os 6 meses. Elas devem ser amamentadas por 2 anos ou mais.

- Leites vegetais não substituem o aleitamento materno.

- Para a refeição da criança vegetariana, deve estar presente:

- 1 alimento do grupo dos cereais, tubérculos ou raízes (trigo, arroz, mandiocinha)
- 1 alimento dos grupos das leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha)
- 2 ou mais alimento dos grupo dos legumes e verduras incluindo um vegetal folhoso verde-escuro e um legume colorido
- 1 alimento do grupo das frutas (preferencialmente rico em vitamina C)



# Exemplo de pratos com todos os grupos

Figura 35 –  
Exemplo de prato com  
alimentos de todos os grupos.



Carnes e ovos:  
carne bovina, carne  
de frango, carne  
de suíno, carne de  
cordeiro, peixe,  
miúdos, ovos e  
outras carnes.

Legumes e  
verduras: abóbora,  
abobrinha, cenoura,  
chuchu, couve-flor,  
quiabo, maxixe, jiló,  
espinafre, couve,  
bortalha, agrião,  
entre outros.

Cereais, raízes e  
tubérculos: aipim,  
inhame, batata  
inglesa, batata-  
baroa, batata doce,  
cará, angu, milho,  
arroz, entre outros.

Feijões: feijão  
fradinho, feijão  
preto, feijão rajado,  
feijão vermelho,  
feijão de corda,  
lentilha, ervilha,  
grão de bico.



## Outros Aspectos da saúde da criança

- As fezes da criança mudam com a introdução alimentar e de acordo com os alimentos oferecidos
- É necessário expor as crianças ao sol
- É necessário ter atenção à saúde bucal das crianças desde cedo:

Figura 14 – Exemplos de quantidade de pasta na escova





## Considerações finais

- **A introdução de alimentos a partir de 6 meses é fundamental para o aporte de nutrientes**
- **O guia conduz os cuidadores da criança pelo tema de maneira acessível e exemplifica situações reais do cotidiano da criança**
- **O guia promove a alimentação saudável de todo o núcleo familiar ao redor da criança**



# Obrigada

