

# Alimentação Complementar

**Café da manhã:** leite (materno ou fórmula)

**Lanche da manhã:** papa de fruta (qualquer fruta, bem lavada) leite materno ou fórmula

**Almoço:** papa principal (+ leite materno ou fórmula até + / - 8 meses)

**Lanche da tarde:** papa de fruta (+ leite materno ou fórmula)

**Jantar:** papa principal leite (+ materno ou fórmula até + / - 8 meses)

**Ceia:** leite (materno ou fórmula)

A partir de 6 meses, introduzir na ordem: lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar (uma refeição nova aproximadamente a cada 7 dias). Começar com uma colher das de chá e aumentar aos poucos até 2 a 3 colheres das de sopa rasas, e complementar com leite materno ou fórmula até aproximadamente 8 meses de idade. Após essa idade, oferecer as papas até a criança demonstrar saciedade, **nunca forçar**. Permitir que a criança manuseie os alimentos e os leve espontaneamente à boca.

**PAPA PRINCIPAL:** colocar 1 alimento de cada grupo em cada papa (no item 3, colocar 1 alimento do grupo A e outro do grupo B). Altere 1 tipo de alimento de cada vez, a cada 2 ou 3 dias, para observar melhor a aceitação, até que a criança tenha provado de tudo.

**1- Cereal ou Tubérculo:** arroz, batata (inglesa, doce), mandioca, mandioquinha, inhame, cará, fubá, milho, macarrão (esporadicamente).

**2- Leguminosa:** feijão (carioquinha, branco, preto), lentilha, ervilha, grão de bico

**3- Hortaliças:**

A- cenoura, vagem, abóbora, abobrinha, pepino, couve-flor, tomate, beterraba, berinjela, pimentão, chuchu.

B- couve, almeirão, brócolis, chicória, alface, rúcula, espinafre, repolho, acelga, agrião.

Inicialmente todas cozidas. Por volta dos 9 meses colocar 1 cozida e 1 crua na forma de salada.

**4- Proteína animal:** frango, carne bovina magra, peixe, ovo, carne suína magra: inicialmente moída, ou bem cozida, desfiada e picada e aumentando o tamanho dos pedaços progressivamente. Deve ser introduzida inicialmente na papa do almoço e depois na papa do jantar.

**5- Temperos:** cebola, alho, salsinha, cebolinha.

**6- Refogar os temperos com 1 colher (das de chá) de óleo vegetal (milho, canola, azeite extra virgem ou soja) ou colocar 1 colher das de chá do óleo sobre a comida já pronta e fria e misturar.**

## **Obsevações:**

- Na primeira semana os alimentos devem ser bem cozidos e passados na peneira para ficarem com consistência de purê (nunca liquidificar). Após uma semana, amassar com o garfo. Os alimentos podem ser misturados no início, mas sempre que possível devem ser oferecidos separadamente, para a criança experimentar os diferentes sabores e texturas.

- Aumentar gradativamente a consistência e o tamanho dos pedaços.

- Fazer a transição para dieta da casa a partir dos 9 meses, para que com um ano esteja comendo junto com os adultos, porém mantendo os grupos alimentares em todas as refeições.

- Evitar oferecer quaisquer tipos de biscoitos, alimentos industrializados, embutidos, frituras ou alimentos adoçados com sacarose (açúcar branco comum) até no mínimo **1 ano de idade**.

- **No primeiro ano de vida, o leite de vaca e seus derivados são contraindicados.**

**Preparo de fórmula infantil:** 1 medida rasa para 30 ml de água filtrada ou fervida

**Na total impossibilidade de se oferecer leite materno ou fórmula infantil**, o leite de vaca integral, em pó ou fluido, deve ser oferecido com diluição em água adequada para a idade e peso:

- 1º mês de vida e 4 kg de peso:

. leite de vaca integral fluido: diluição ao meio + 8% de hidrato de carbono para recuperar o teor calórico;

. leite em pó integral não instantâneo: 7,5% - 7,5 g de pó (aproximadamente 1 medida rasa e meia, daquelas que vêm na lata de fórmula infantil) em 100 ml de água filtrada e fervida + 8% de carboidrato para recuperar o teor calórico.

- de 1 a 6 meses e de 4 a 7 kg de peso:

. leite de vaca integral fluido: diluição a dois terços (duas partes de leite e uma parte de água) + 5% de carboidrato para recuperar o teor calórico;

. leite em pó integral não instantâneo: 10% - 10 g de pó (aproximadamente duas medidas rasas, daquelas que vêm na lata de fórmula infantil) em 100 ml de água filtrada e fervida + 5% de carboidrato para recuperar o teor calórico.

- a partir de 6 meses de idade e 7 kg de peso:

. leite de vaca integral fluido sem diluição e sem carboidrato;

. leite em pó integral não instantâneo: 15% - 15 g de pó (aproximadamente 3 medidas rasas, daquelas que vêm na lata de fórmula infantil) em 100 ml de água filtrada e fervida e sem carboidrato.

Com uso de leite de vaca há necessidade de introduzir a alimentação complementar mais cedo, para suprir as deficiências de nutrientes desse leite:

- 7 semanas: suco de laranja (iniciar com diluição ao meio, **sem açúcar**, e oferecer 10 ml inicialmente, aumentando 10 ml por dia até atingir 120 ml, quando a diluição passa a  $\frac{2}{3}$  – duas partes de suco e uma de água). Oferecer no horário do lanche da manhã;

- 2 meses e meio: iniciar fruta no lanche da tarde. A partir dessa idade o suco da manhã deve ser substituído por fruta;

- 3 meses: iniciar papa do almoço com proteína animal;

- 4 meses: iniciar papa do jantar com proteína animal;

- a partir dos 6 meses, mesma orientação de crianças amamentadas ao seio ou com fórmula infantil.

**Cálculo do volume inicial de leite de vaca fluido, em pó ou fórmula infantil:**

150 a 200 ml por kg de peso por dia, dividido em 8 mamadas nas 24 horas; ou 25 ml por kg de peso por mamada.