

Alimentação da Criança partir dos 6 meses

Disciplina: Práticas Alimentares
Alunas: Ana Laura Fogaça
Helissa Moreira
Mayara Kelly P. Ramos



A criança e a alimentação a partir dos seis meses de idade



❑ Quando a criança está pronta para comer?

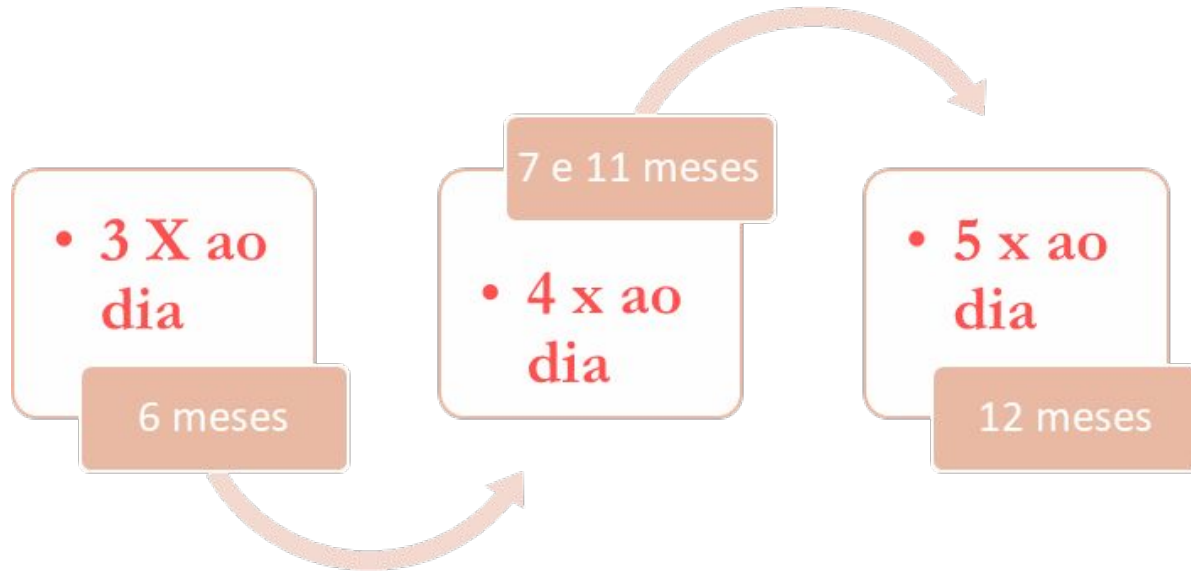
> ser capaz de assumir posição sentada e cabeça firme, mostrar coordenação entre os olhos, as mãos e a boca, mastigar e engolir sem engasgar

- ❑ Os novos alimentos não são importantes somente para o fornecimento de nutrientes. Seus sabores, texturas, cheiros e cores também ajudam no desenvolvimento da criança;
- ❑ Período decisivos para o crescimento e desenvolvimento da criança;



A criança e a alimentação a partir dos seis meses de idade

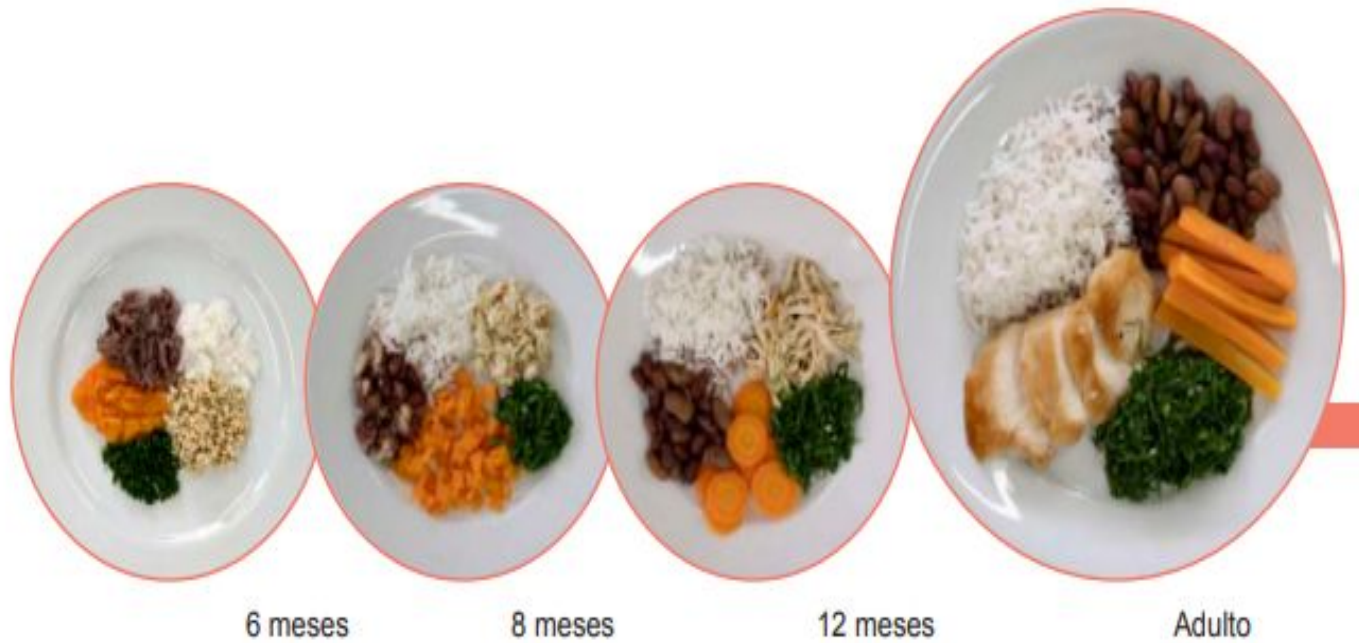
- O nº de refeições ao longo do dia e a quantidade de alimentos oferecidos devem aumentar conforme a criança cresce para suprir suas necessidades;



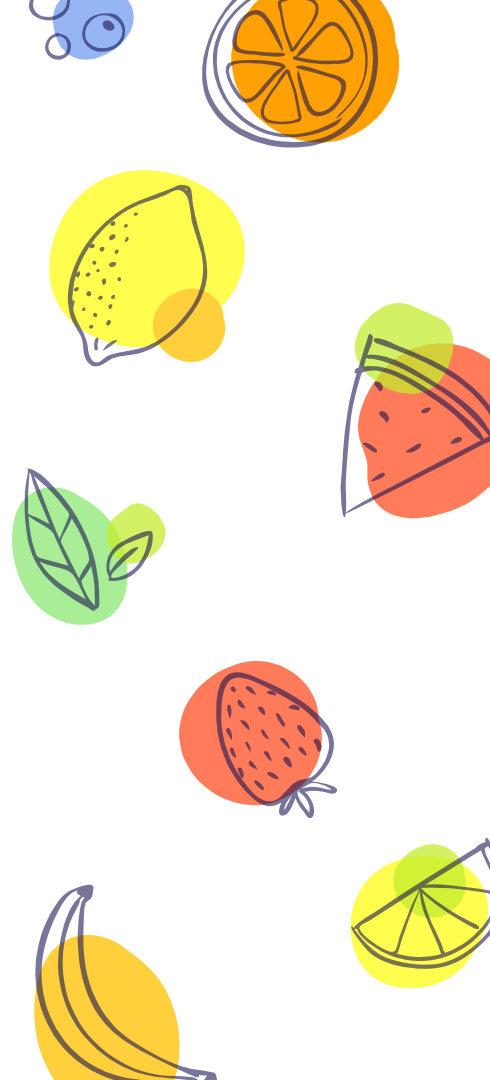
A criança e a alimentação a partir dos seis meses de idade - **consistência** -

- ❑ A mastigação estimula o desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça.
- ❑ No início, **amassar os alimentos apenas com o garfo** e picar bem os alimentos mais duros, como carnes, é o bastante.
- ❑ Para deixar na consistência adequada, **não bata no liquidificador e nem peneire os alimentos.**
- ❑ Nos meses seguintes, **amasse cada vez menos e comece a oferecê-los em pedaços pequenos de forma que**, gradativamente, a criança passe a comer a mesma consistência da família
- ❑ **Sal na quantidade mínima necessária.**





Apresentar os alimentos **separados** no prato, sem misturar. Além de o prato ficar **colorido e atraente**, motivando a criança a comer, permite que ela explore **sabor, cor e textura** de cada alimento.



A criança e a alimentação a partir dos seis meses de idade - líquidos -

- ❑ A água é essencial para a hidratação da criança e **não deve ser substituída por nenhum líquido**, como chá ou suco, muito menos refrigerante ou outras bebidas ultraprocessadas;
- ❑ Bebidas açucaradas aumenta a chance de a criança apresentar **excesso de peso e cárie dentária, além de desestimular o consumo de água**;
- ❑ Ofereça água para a criança mesmo sem ela pedir;

Recomendação de **não oferecer suco de fruta à criança menor de 1 ano**, mesmo aquele feito somente com fruta. A partir dessa idade, pode-se dar um pouco de suco, desde que seja suco natural da fruta, sem açúcar e fazendo parte de uma refeição



A criança e a alimentação a partir dos seis meses de idade - açúcar -

- ❑ **Formação dos hábitos** acontece nos primeiros anos de vida;
- ❑ Consumo de alimentos com açúcar - **dificuldade de aceitação dos alimentos in natura e minimamente processado.**
- ❑ O **consumo de açúcar não é necessário** e causa danos à saúde como cáries, obesidade e doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e câncer;
- ❑ Não inclua na alimentação da criança **nem mel, nem açúcar de qualquer tipo (mascavo, demerara, cristal ou refinado ("branco") rapadura, melaço), nem ofereça preparações e produtos prontos** que contenham algum desses ingredientes;
- ❑ Os **adoçantes (em pó ou líquido)** não devem ser usados, pois contém substâncias químicas não adequadas nesta fase da vida.



A criança e a alimentação a partir dos seis meses de idade - UP -

- ❑ São pobres em nutrientes e podem conter muito sal, gordura e açúcar, além de aditivos, como adoçantes, corantes e conservantes.
- ❑ Podem levar a problemas como hipertensão, doenças do coração, diabetes, obesidade, cáries e câncer;

❑ UP vistos como alimentos infantis e saudáveis

- ✓ Biscoitos e bolachas doces e salgadas, simples ou com recheio;
- ✓ Cereais matinais açucarados; ✓ Achocolatados;
- ✓ Gelatinas; ✓ Sorvetes e picolés industrializados
- ✓ Empanados de frangos tipo *nugget* ✓ Leite fermentado
- ✓ Farinhas de cereais (arroz, milho ou trigo)
- ✓ Macarrão instantâneo.



A criança e a alimentação a partir dos seis meses de idade



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.

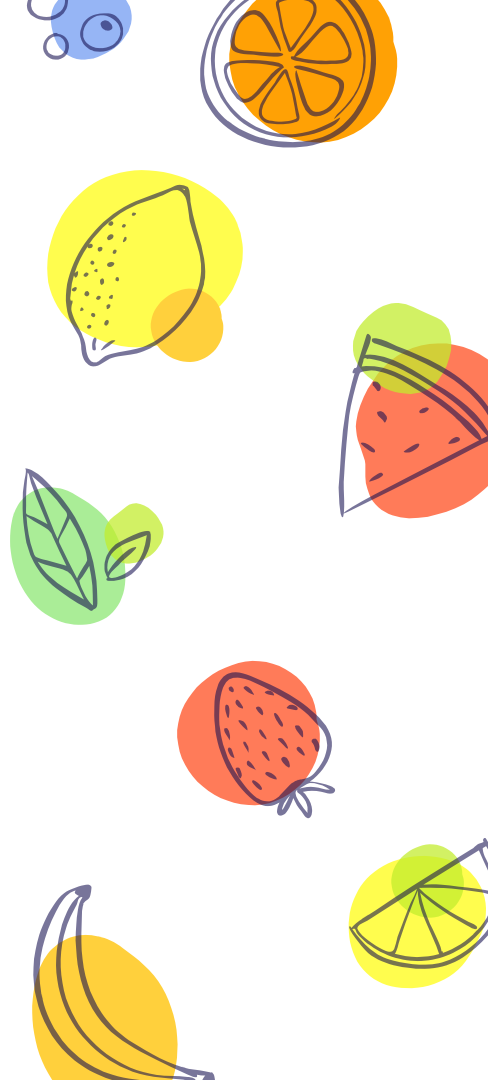
Cereais, raízes e tubérculos: aipim, inhame, batata inglesa, batata-baroa, batata doce, cará, angu, milho, arroz, entre outros.

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



Sinais de fome e saciedade da criança aos 6 meses

Aspectos do desenvolvimento infantil relacionados com a alimentação	Sinais de fome e de saciedade mais comuns
<ul style="list-style-type: none">• 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.	<p>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.</p> <p>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.</p>



Aos 6 meses de idade

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser

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.

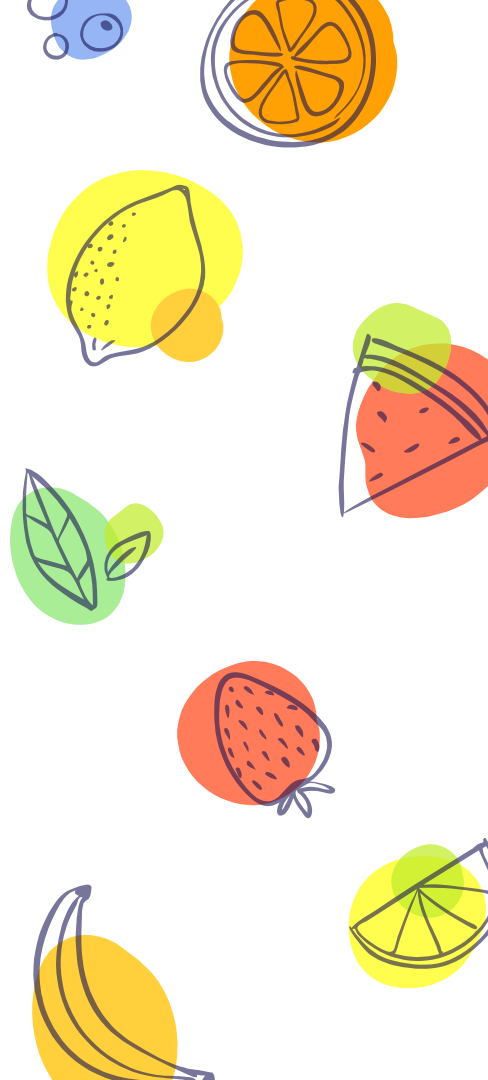
Quantidade aproximada — 2 a 3 colheres de sopa no total.

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



Sinais de fome e saciedade da criança entre 7 e 8 meses

Aspectos do desenvolvimento infantil relacionados com a alimentação

Senta sem apoio.
Pega alimentos e leva à boca.
Surgem novos dentes

Sinais de fome e de saciedade mais comuns

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



Entre 7 e 8 meses de idade

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:

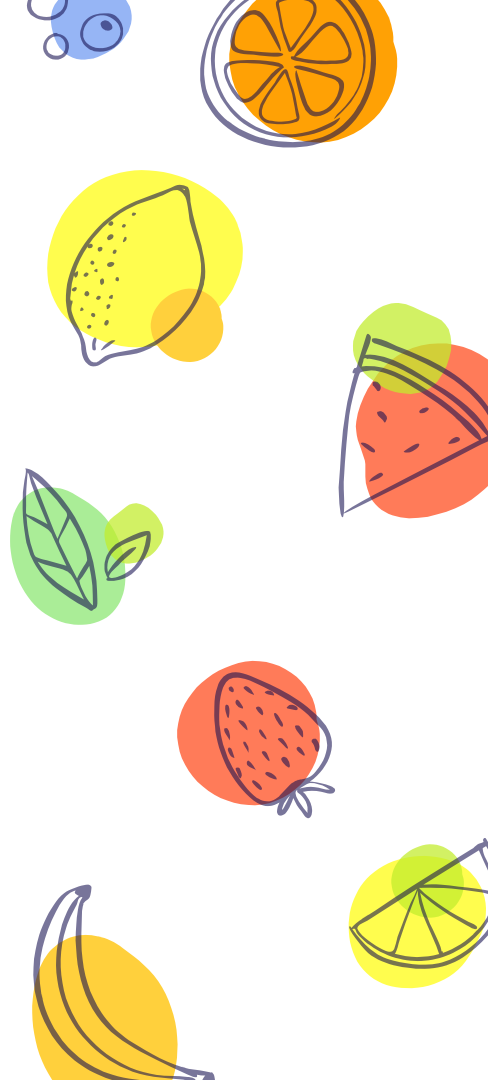
- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

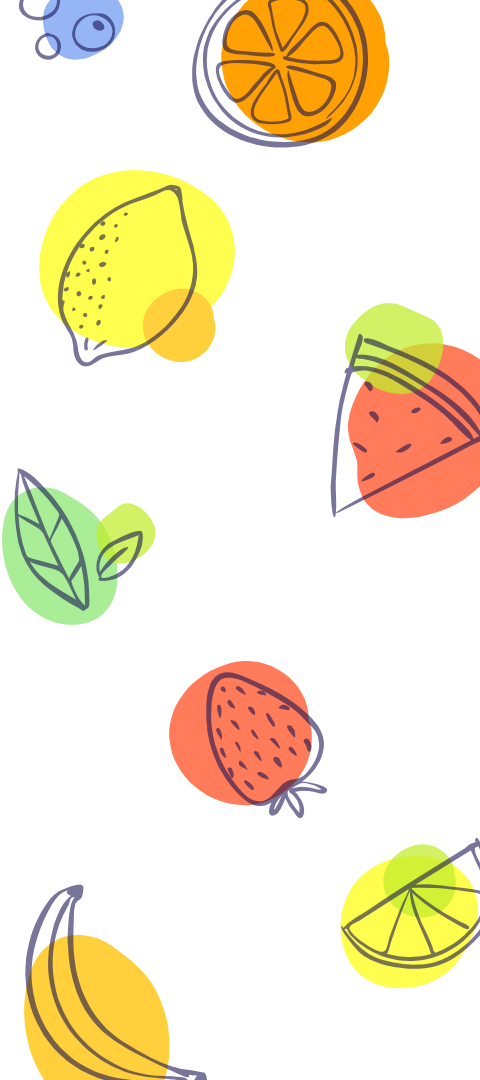
Quantidade aproximada — 3 a 4 colheres de sopa no total.

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



Sinais de fome e saciedade da criança entre 9 e 11 meses de idade



Aspectos do desenvolvimento infantil relacionados com a alimentação

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.

Sinais de fome e de saciedade mais comuns

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.

Entre 9 e 11 meses de idade

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

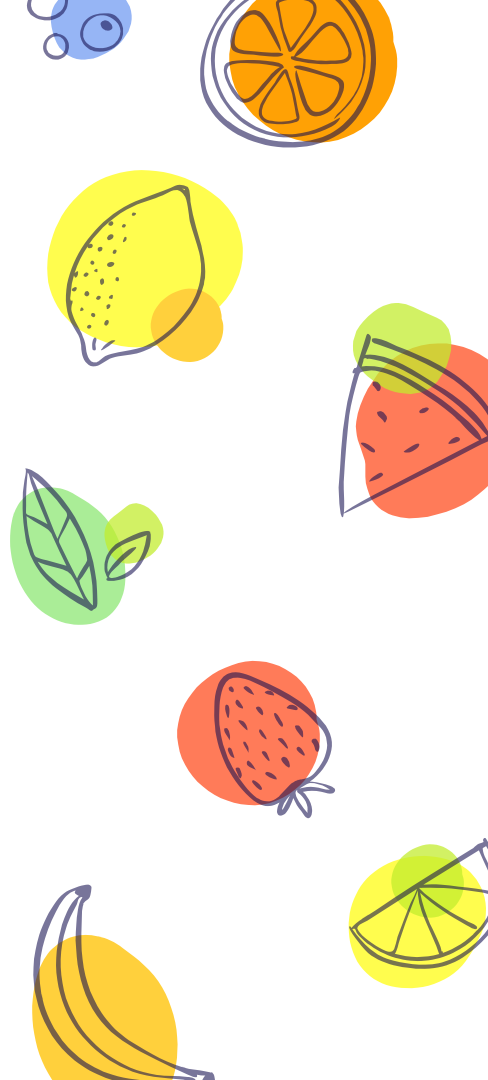
É recomendado que o prato da criança tenha:

- 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 — 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



Sinais de fome e saciedade da criança entre 1 e 2 anos de idade

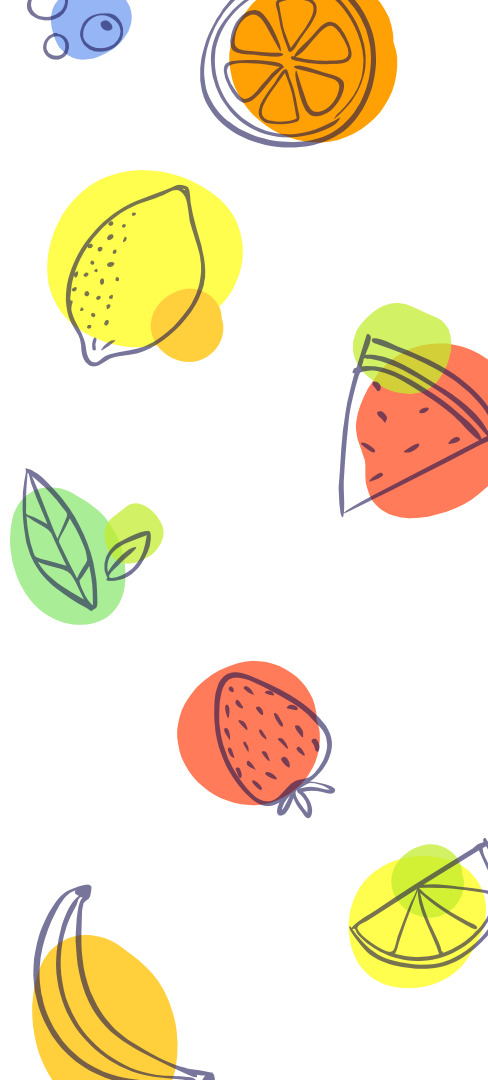
Aspectos do desenvolvimento infantil relacionados com a alimentação

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.

Sinais de fome e de saciedade mais comuns

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.



Entre 1 e 2 anos de idade

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser

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

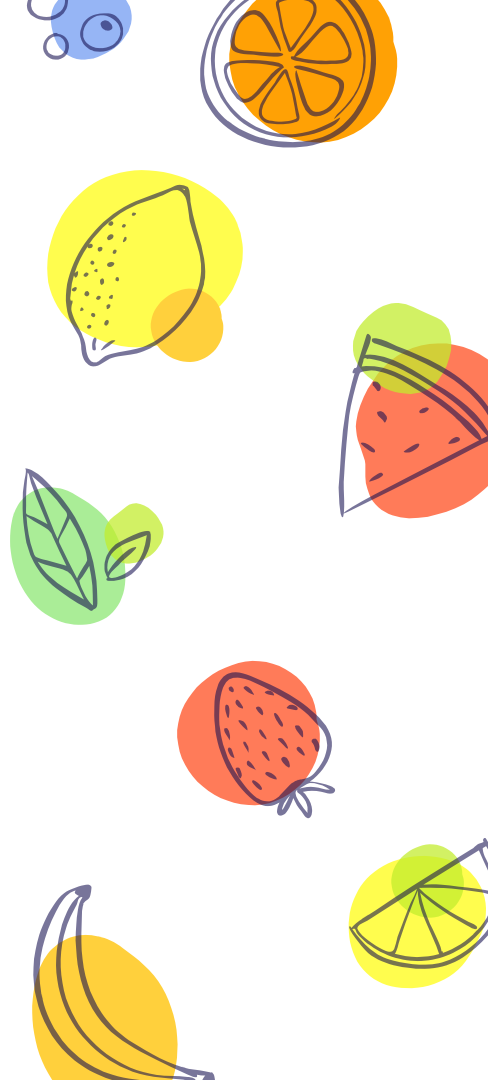
- Leite materno e fruta **ou**
- Leite materno e cereal (pães caseiros, pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)

Antes de dormir — leite materno



Alimentação de crianças vegetarianas

- **ovolactovegetarianos:** utilizam ovos, leite e laticínios na sua alimentação;
- **lactovegetarianos:** utilizam leite e laticínios na sua alimentação;
- **ovovegetarianos:** utilizam ovos na sua alimentação;
- **vegetarianos estritos:** não utilizam nenhum produto de origem animal na sua alimentação;
- **veganos:** não utilizam nenhum produto de origem animal na sua alimentação ou qualquer produto que gere exploração e/ou sofrimento animal.



Alimentação cotidiana da criança vegetarianiana

Almoço e Jantar:

- × 1 alimento do grupo dos cereais ou do grupo dos tubérculos e raízes
- × 1 alimento do grupo dos feijões (leguminosas)
- × 2 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras
 - 1 vegetal folhoso verde-escuro e 1 legume colorido
- × 1 alimento do grupo das frutas.



Cuidados Especiais

- × A criança vegetariana deve ser amamentada por **2 anos ou mais** e, nos primeiros **6 meses**, só receber leite materno;
 - espinafre, couve, bortalha, brócolis, alho-poró, tofu e amêndoa
- × Atenção redobrada à escolha dos alimentos e à sua combinação;
 - ferro e o cálcio
 - frutas ricas em vit C
- × “Leites” vegetais ultraprocessados (de soja, coco, amêndoas, arroz, aveia, gergelim, grão de bico, entre outros) não substituem a amamentação;
 - risco para o crescimento e desenvolvimento da criança



Cuidados Especiais

“É fundamental que a criança vegetariana, como qualquer outra criança, seja acompanhada por profissionais de saúde que monitorem seu crescimento e desenvolvimento, orientem sobre sua alimentação e sobre a **suplementação com vitaminas e minerais**. Nesse caso, atenção especial deve ser dada à **vitamina B12**, principalmente no caso de **vegetarianos estritos e veganos**, uma vez que essa vitamina não está presente nos alimentos de origem vegetal.”



Alimentação de crianças não amamentadas

Cuidados adicionais no acompanhamento do crescimento e desenvolvimento da criança que não recebe leite materno.

Criança não amamentada: Fórmula Infantil (Primeira alternativa) X Leite de vaca integral (mais utilizado por menores de 1 ano).

As proteínas do leite de vaca têm digestão mais demorada, possui quantidades insuficientes de vitaminas A, D e C. Além disso, o ferro nele contido não é tão bem aproveitado pela criança quanto o do leite materno, podendo levar à anemia.



Fórmulas Infantis

Atenção:

Somente profissionais de saúde podem indicar esses produtos, suas formas de preparo e as quantidades a serem oferecidas à criança. Eles também poderão orientar se é necessária a suplementação de micronutrientes.



Leite de vaca modificado em casa

Leite de vaca modificado em casa: Leite de vaca integral modificado em casa para ser oferecido para crianças com idade inferior a 4 meses de vida.

Importância de modificar o leite de vaca nos 4 primeiros meses: as quantidades excessivas de proteínas, sódio, potássio e cloro do leite de vaca podem sobrecarregar os rins da criança nos primeiros meses de vida.

A criança alimentada com leite de vaca modificado precisa receber suplementação de vitaminas e minerais, com a orientação de profissionais de saúde.

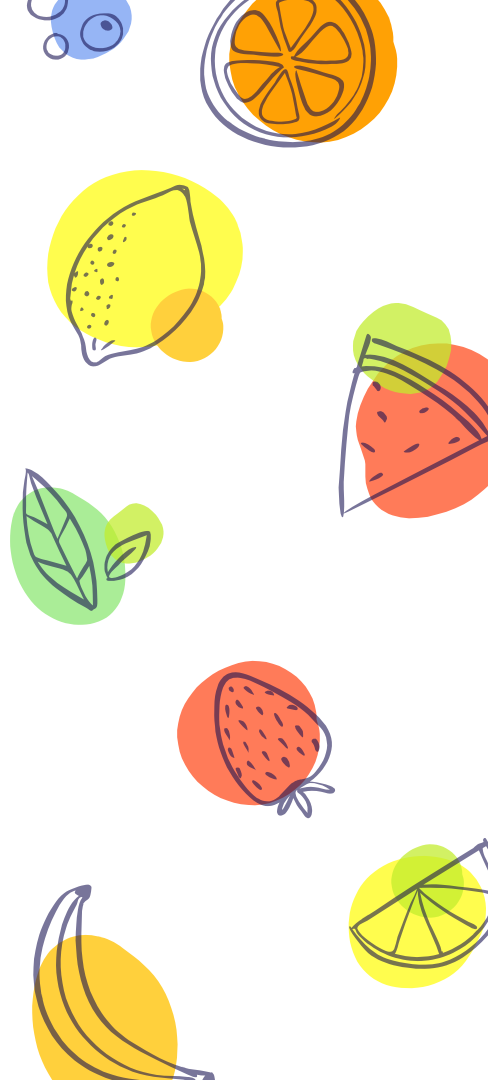


Alerta para os compostos lácteos

São produzidos com uma mistura de leite (no mínimo 51%) e outros ingredientes lácteos ou não lácteos e **costumam conter açúcar e aditivos alimentares.**

Não são indicados para crianças menores de 2 anos pela presença de açúcar e aditivos alimentares. Eles não substituem o leite materno e nem as fórmulas infantis.

Importância de ler os rótulos!



Alimentação de crianças não amamentadas

Cuidados no preparo da fórmula infantil ou do leite de vaca modificado em casa.

Variação na idade de início da oferta de novos alimentos para crianças não amamentadas:

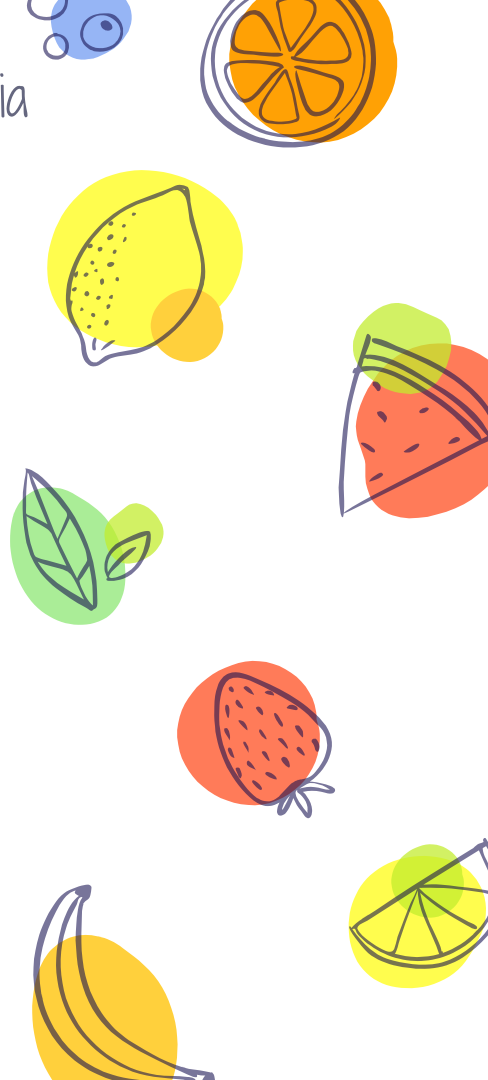
- se recebe fórmula infantil: a partir dos 6 meses, inclusive a água.
- Se recebe leite de vaca: a partir dos 4 meses para evitar deficiências nutricionais.

A PARTIR DOS 9 MESES DE IDADE, A FÓRMULA INFANTIL PODE SER SUBSTITUÍDA PELO LEITE DE VACA INTEGRAL.



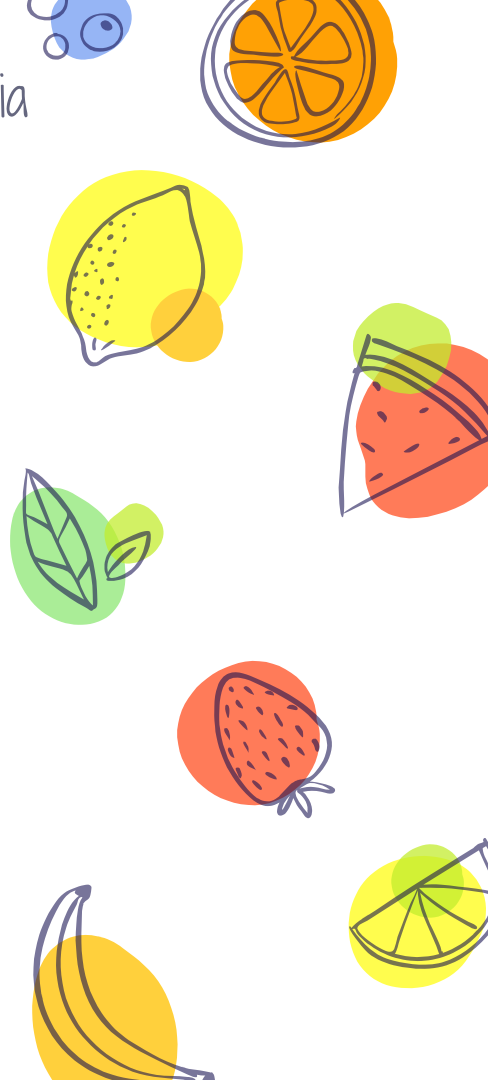
Alimentação da criança que recebe fórmula infantil por faixa etária

Aos 6 meses de idade
Café da manhã — fórmula infantil
Lanche da manhã — fruta
Almoço É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none">- 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 oferecido 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 — fórmula infantil e fruta
Entre o lanche e a ceia — fórmula infantil
Ceia — fórmula infantil



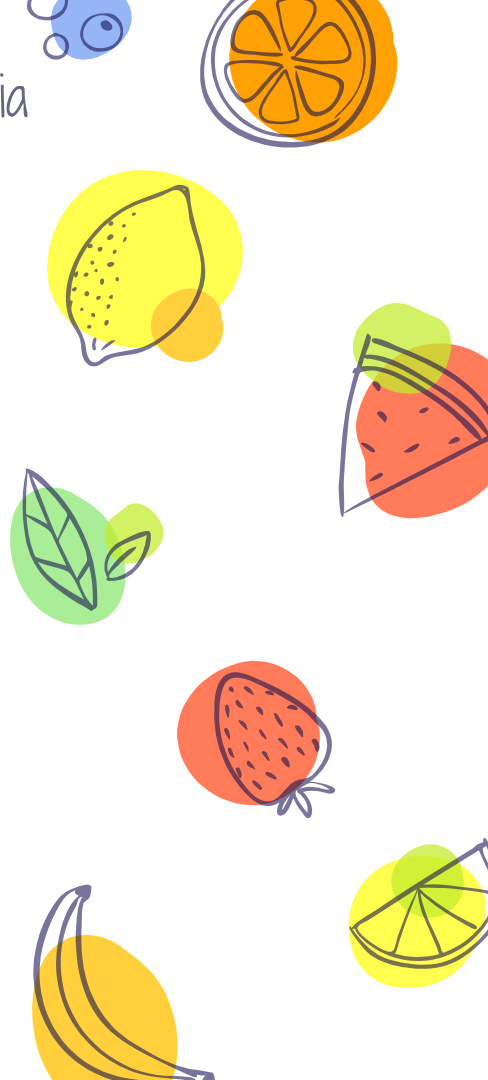
Alimentação da criança que recebe fórmula infantil por faixa etária

Entre 7 e 8 meses de idade
Café da manhã — fórmula infantil
Lanche da manhã — fruta
Almoço É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none">- 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 oferecido 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.
Lanche da tarde — fórmula infantil e fruta
Jantar — igual ao almoço
Ceia — fórmula infantil



Alimentação da criança que recebe fórmula infantil por faixa etária

Entre 9 e 11 meses de idade
Café da manhã — leite de vaca integral
Lanche da manhã — fruta
Almoço É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none">- 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 oferecido 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.
Lanche da tarde — leite de vaca integral e fruta
Jantar — Igual ao almoço
Ceia — leite de vaca integral



Alimentação da criança que recebe fórmula infantil por faixa etária

Entre 1 e 2 anos de idade
Café da manhã <ul style="list-style-type: none">• Leite de vaca integral e fruta ou• Leite de vaca integral e cereal (pães caseiros pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)
Lanche da manhã — fruta
Almoço <p>É recomendado que o prato da criança tenha:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p>Junto à refeição, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta.</p> <p>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.</p>
Lanche da tarde <ul style="list-style-type: none">• Leite de vaca integral e fruta ou• Leite de vaca integral e cereal (pães caseiros pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)
Jantar — igual ao almoço
Ceia — leite de vaca integral



Alimentação da criança que recebe leite de vaca por faixa etária

Aos 4 meses de idade
Café da manhã — leite de vaca integral
Lanche da manhã — fruta
Almoço É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none">- 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 oferecido 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 — leite de vaca integral e fruta
Jantar — leite de vaca integral
Ceia — leite de vaca integral



Alimentação da criança que recebe leite de vaca por faixa etária

Entre 5 e 11 meses de idade
Café da manhã — leite de vaca integral
Lanche da manhã — fruta
Almoço É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none">- 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 entre 5 e 6 meses — 2 a 3 colheres de sopa no total. Quantidade aproximada entre 7 e 8 meses — 3 a 4 colheres de sopa no total. Quantidade aproximada entre 9 e 11 meses — 4 a 5 colheres de sopa no total. Essas quantidades servem 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 de vaca integral e fruta
Jantar — igual ao almoço
Ceia — leite de vaca integral



Alimentação da criança que recebe leite de vaca por faixa etária

Entre 1 e 2 anos de idade
Café da manhã <ul style="list-style-type: none">• Leite de vaca integral e fruta ou• Leite de vaca integral e cereal (pães caseiros pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)
Lanche da manhã — fruta
Almoço <p>É recomendado que o prato da criança tenha:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p>Junto à refeição, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta.</p> <p>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.</p>
Lanche da tarde <ul style="list-style-type: none">• Leite de vaca integral e fruta ou• Leite de vaca integral e cereal (pães caseiros pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)
Jantar — igual ao almoço
Ceia — leite de vaca integral



Obrigada!

