Os Dez Passos para a Alimentação saudável de crianças menores de 2 anos

Orientações Práticas para as Mães

Os Dez Passos para a alimentação saudável de Crianças Menores de 2 anos

Orientações Práticas para as Mães

Autores:

- Cristina M. G Monte - Universidade Federal do Ceará.
- Helenice de Fátima Muniz - Universidade Federal do Espírito Santo
- Severino Dantas Filho - Universidade Federal do Espírito Santo
- Maria Lucia Barreto Sá - Universidade Estadual do Ceará
- Ann Ashworth Hill- London School of Hygiene and Tropical Medicine
- Stephanie Valentine - British Nutrition Foundation
- Zuleica Portela - Organização Panamericana da Saúde

Colaboradores da elaboração:

- Claudia Choma - Universidade Federal do Paraná
- Denise Barros - Escola Nacional de Saúde Pública - Fiocruz
- Ida Helena Menezes - Universidade Federal de Goiás
- Rosa Dias - Universidade Federal do Pará
- Maria Fernanda Moura - Universidade Federal do Pará
- Paola Borba - Secretaria Estadual de Saúde do Ceará

Colaboradora da PMV na elaboração:

- Renilsa Silveira Amorim Souza
  Secretaria Municipal de Saúde de Vitória,ES
  Coordenação do Programa de Saúde da Criança.

Agradecimento especial às mães de Vitória/ ES e aos seus bebês.

CRÉDITOS

Material educativo para a promoção dos DEZ PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA CRIANÇA MENOR DE 2 ANOS recomendados pelo Ministério da Saúde e Organização Panamericana da Saúde. A sua metodologia de abordagem e mensagem educativas às mães resulta de um projeto de pesquisa colaborativo interinstitucional coordenado pela Universidade Federal do Ceará e realizado com o apoio da Organização Panamericana da Saúde, Conselho Britânico/Nordeste do Brasil, CNPq, e em Vitória do FACITEC/PMV/ES, para teste domiciliar nacional das recomendações dos Dez Passos como contidas no documento técnico do Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos do Ministério da Saúde/OPS Série A Normas e Manuais Técnico, n.107, Brasília, 2002.

Apoio para reprodução:
SEMUS - Secretaria Municipal de Saúde de Vitória, ES.

É permitida a sua reprodução parcial ou total desde que citada a fonte. Também é permitida a adaptação do material para uso em outros estados do país, quando autorizada previamente por escrito por Cristina M. G. Monte e/ou Zuleica Portela.

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)
(Biblioteca Central da Universidade Federal do Espírito Santo, ES, Brasil)

D532 Os Dez passos para a alimentação saudável de crianças menores de 2 anos : orientações práticas para as mães / Cristina M. G. Monte ... (et al.). - Vitória : [s.n.], 2004.
48 p. : il.

1. Amamentação. 2. Leite humano. 3. Lactentes – Nutrição. 4. Lactentes – Desmame. 5. Alimentos para bebê. 6. Lactentes – Cuidado e higiene. 7. Mãe e lactentes. I. Monte, Cristina M.G.

CDU: 613.221

Tiragem: 20 000 exemplares
Distribuição - Secretaria Municipal de Saúde (SEMUS) - Prefeitura Municipal de Vitória, ES.
Apoio à elaboração e produção: Organização Panamericana da Saúde/OMS, British Council/Nordeste do Brasil, FACITEC e SEMUS - Prefeitura Municpal de Vitória - Vitória,ES.
Instituições do Grupo Técnico de Elaboração: Universidade Federal do Ceará, Universidade Federal do Espírito Santo, Universidade Estadual do Ceará, London School of Hygiene and Tropical Medicine e British Nutrition Foundation.
Impressão e Editoração: Gráfica e Encadernadora Sodré Ltda.
Fotografia: Carlos Antolini e Kadidja Fernandes
Local e ano: Vitória/ES, junho de 2004

SUMÁRIO

1	POR QUE AS CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS PRECISAM DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?	4
2	QUAL É A ALIMENTAÇÃO IDEAL PARA AS CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS?	5
2.1	O QUE É ALIMENTO COMPLEMENTAR?	5
3	QUAIS SÃO OS DEZ PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA CRIANÇA MENOR DE 2 ANOS?	7
4	COMO COLOCAR EM PRÁTICA OS DEZ PASSOS?	8
4.1	QUANDO O SEU BEBÊ TEM MENOS DE 6 MESES	9
4.2	COMO FAZER A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR?	11
4.2.1	Quando começar a alimentação complementar?	11
4.2.2	Quais alimentos oferecer ao seu bebê?	11
4.2.3	Qual deve ser a consistência dos alimentos complementares para o bebê?	14
4.2.4	Qual a quantidade de alimentos complementares a ser dada ao bebê?	14
4.2.5	Qual deve ser a freqüência de refeições com alimentos complementares?	15
4.2.6	Como fazer para dar uma alimentação complementar segura?	16
4.2.7	Como dar os alimentos ao bebê?	17
4.2.8	E se o bebê parecer não querer novos alimentos?	17
4.3	COMO FAZER QUANDO SEU BEBÊ TEM DE 6 A 11 MESES E 29 DIAS?	18
4.3.1	E mama no peito.	18
4.3.2	E não mama no peito.	20
4.4	COMO FAZER QUANDO SEU BEBÊ TEM DE 12 A 24 MESES?	21
4.4.1	E mama no peito.	21
4.4.2	E não mama no peito.	22
4.5	E SE O BEBÊ FICA DOENTE COMO ALIMENTÁ-LO?	23
5.	REFERÊNCIAS	24

Orientações Práticas para as Mães

1 POR QUE CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS PRECISAM DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

A criança menor de 2 anos está crescendo rápido e por isso necessita de uma alimentação saudável para fornecer a quantidade de energia e outros nutrientes essenciais para garantir o seu crescimento e desenvolvimento normal, inclusive o desenvolvimento adequado do seu cérebro.

Para ter uma alimentação saudável o bebê precisa, até os 6 meses, ser amamentado exclusivamente ao seio (sem dar água, chá ou qualquer outro alimento) e, depois do sexto mês, precisa comer outros alimentos e continuar mamando no seio até pelo menos 2 anos de idade, porque após os 6 meses, o leite materno sozinho não é suficiente para cobrir as necessidades nutricionais da criança, para que ela cresça e se desenvolva bem. Esta maneira de alimentar a partir dos 6 meses (leite materno mais outros alimentos) é chamada **alimentação complementar.**

Quando a alimentação complementar ao seio é feita pela mãe de forma adequada, o bebê cresce bem, aprende a comer os mesmos alimentos que sua família e adquire hábitos alimentares saudáveis que irão até sua vida adulta. É perigoso começar a alimentação complementar cedo demais ou tarde demais. Nesta fase, também é perigoso dar alimentos nutricionalmente inadequados para o bebê.

É por isso que o Ministério da Saúde, com o apoio da Organização Panamericana da Saúde e participação de profissionais de saúde de todo o Brasil, definiu os melhores guias possíveis para que os trabalhadores de saúde (agentes de saúde, enfermeiro, assistente social, nutricionista, médico) possam promover, junto com as mães, a alimentação saudável das crianças pequenas. Estes guias são também adotados pela Sociedade Brasileira de Pediatria e são chamados **"DEZ PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA CRIANÇA BRASILEIRA MENOR DE 2 ANOS''.**

Nesta cartilha, nós vamos lhe dizer qual é a alimentação ideal para as crianças menores de 2 anos, quais são estes , e como você pode fazer para colocá-los em prática. Estas orientações já foram testadas por mães brasileiras, como você, e aprovadas. Elas acham que são recomendações boas para a saúde e nutrição das crianças pequenas e que podem ser praticadas pela grande maioria das mães nos seus domicílios. Para esclarecer qualquer dúvida sobre como alimentar seu bebê, pergunte ao trabalhador de saúde da unidade de saúde mais próxima de você. Consulte o médico do seu bebê antes de fazer mudanças radicais na alimentação dele.

Nós lhe desejamos sucesso na alimentação da sua criança e que ela seja bem nutrida e saudável.

2 QUAL A ALIMENTAÇÃO IDEAL PARA A CRIANÇA MENOR DE 2 ANOS?

A alimentação ideal para a criança menor de 2 anos é:

- **Aleitamento materno até dois anos ou mais.**
- **Aleitamento materno exclusivo até os 6 meses.**
- **Introdução de alimentos complementares ao seio a partir dos 6 meses (180 dias).**

2.1 - O QUE É ALIMENTO COMPLEMENTAR?

Alimento complementar é qualquer alimento que não o leite materno e que é oferecido à criança em adição ao leite materno. Isto também inclui qualquer tipo de líquido como água pura ou açucarada, chá e suco de fruta que é dado à criança.

Há 2 tipos de alimento complementar:

- **Especialmente preparado para a criança.**
- **Alimentos habituais da família modificados.**

Alimento especialmente preparado para a criança quer dizer: um alimento que é preparado só para ela. Por exemplo, para a refeição da família a mãe faz arroz, feijão, galinha e abóbora e para o bebê ela cozinha, em uma panela separada da que usou para fazer os alimentos da família, por exemplo, batata, cenoura, chuchu e galinha, feito com pouco sal e sem pimenta. Depois a mãe faz uma papa bem macia destes alimentos que cozinhou só para o bebê e dá para ele. Então, a mãe tem o trabalho de cozinhar duas comidas diferentes.

A consistência do alimento a ser dado à criança deve ser macia. O alimento deve ser bem cozido e, preferencialmente, ele deve ser amassado com garfo ao invés de passar em liquidificador ou peneira. Alimento passado em liquidificador fica mais ralo, com menos energia, e tem suas fibras quebradas. As fibras inteiras são necessárias para ajudar a movimentar os intestinos da criança. Peneiras são difíceis de limpar, podem contaminar o alimento e causar diarréia no bebê.

Alimento especialmente preparado para o bebê pode ser uma boa opção no início da alimentação complementar se a mãe quiser e tiver condições de fazê-lo, mas isto não é essencial para garantir a boa nutrição da criança.

Alimentos habituais da família modificados quer dizer: fazer para o bebê os mesmos alimentos que você prepara para a família e que todos da casa comem (feitos com pouco sal e sem pimenta), só que para o bebê, você modifica a consistência desses mesmos alimentos (bem amassado e macio) para que o bebê coma com facilidade. Por exemplo, se você faz para a família arroz, feijão, carne, abóbora e couve, cozinhe esses alimentos um pouco mais até ficar bem macio, com pouco sal e sem pimenta, modifique a consistência antes de dá-los ao bebê. Você modifica a consistência amassando bem esses alimentos com um garfo, primeiro o arroz, depois a abóbora e depois o feijão, até que cada um deles fique macio como uma papa. Depois você desfia a carne bem fininha ou corta em pedacinhos e a couve você corta como temperinho verde. Isso vai facilitar a criança a comer

e vai evitar engasgos. Coloque todos estes alimentos, assim modificados, no pratinho do bebê, separados uns dos outros, e ofereça a ele. Lembre-se, a criança deve comer a carne e não apenas o caldo. A carne pode ser moída, desfiada ou cortada em pequenos pedacinhos.

Use o garfo e não utilize o liquidificador para amassar os alimentos. Fazendo assim, você não vai ter que cozinhar duas comidas diferentes, não vai precisar cozinhar algo só para o bebê e ele terá uma comida que vai alimentá-lo bem.

Alimentos da família podem ser modificados também pela adição de um pedacinho a mais de um outro alimento que vá garantir que a criança receba um determinado nutriente. Por exemplo, um pedacinho de cenoura ou abóbora para garantir a vitamina A, um pedacinho de fígado para garantir o ferro, e um pouco de óleo ou margarina para dar mais energia para o crescimento da criança. Você pode, por exemplo, cozinhar um pedacinho de cenoura ou de abóbora ou de fígado de galinha só para o bebê, se nesse dia esses alimentos não tiverem sido cozidos para a comida da família.

Dar alimentos da família modificados é adequado para a boa nutrição da criança, é mais econômico, consome menos tempo e dá menos trabalho para a mãe.

Alimentos complementares devem ser:

- Ricos em energia e nutrientes,
- Limpos e seguros,
- Fáceis de preparar a partir dos alimentos da família,
- Ter um custo aceitável para a grande maioria das mães.

3 QUAIS SÃO OS DEZ PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA CRIANÇA MENOR DE 2 ANOS?

PASSO 1: Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

PASSO 2: A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.

PASSO 3: A partir dos seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos ou raízes, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.

PASSO 4: A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando sempre a vontade da criança.

PASSO 5: A alimentação complementar deve ser espessa (grossa) desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas /purês), e gradativamente aumentar a sua consistência até chegar à alimentação da família.

PASSO 6: Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

PASSO 7: Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

PASSO 8: Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.

PASSO 9: Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos, e armazená-los e conservá-los adequadamente.

PASSO 10: Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

4 COMO COLOCAR EM PRÁTICA OS DEZ PASSOS?

Os Dez Passos compreendem o aleitamento materno e a administração de alimentos complementares ao seio após os seis meses de vida.

Para facilitar o aleitamento o bebê deve ser levado ao seio materno logo após o nascimento, o mais cedo possível, para que ele e sua mãe aprendam como amamentar de maneira correta e eficaz, e para que a amamentação possa continuar por tempo adequado.

É por isso que nós recomendamos que as mães não dêem bicos artificiais, nem chucas, nem mamadeiras às suas crianças menores de 2 anos.

Por natureza, para sugar o bico do peito da sua mãe, o bebê movimenta a boca e língua de maneira diferente dos movimentos necessários para sugar bicos artificiais. É por isso que **bebê que recebe bico artificial pode ficar confuso quando é colocado no seio da mãe**. Ele pode não conseguir pegar o seio, nem mamar bem e nem retirar o leite de que precisa. Com isso, pode ficar nervoso, ansioso, com fome e pode até recusar o peito. A mãe, não entendendo que **o bebê está confuso por causa do bico artificial,** pode pensar que ele não gosta do peito ou que o leite dela é "fraco", ou "pouco", ou "está secando" e dar leite artificial em mamadeira. Com isto, ele pode ficar mais confuso e até largar o peito. Então, a duração da amamentação pode ficar mais curta e o bebê não vai conseguir se nutrir bem.

Além disso, aumenta o risco dele ter diarréia, porque mamadeiras e bicos são difíceis de limpar e podem contaminar os alimentos dados ao bebê. Em conseqüência disso, ele pode ficar desnutrido e até morrer. Mamadeiras e chupetas também podem repercutir de maneira negativa na formação dos dentes, na forma como o bebê respira e até mesmo na sua fala.

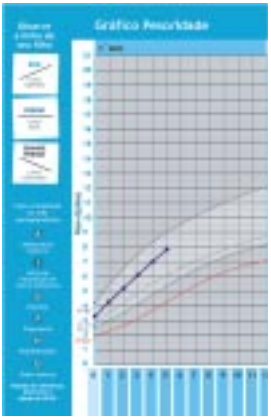
Quando o bebê tiver 6 meses, inicie a alimentação complementar ao seio e use copo, prato e colher ao invés de mamadeira. Lembre-se de perguntar ***ao médico se o seu bebê precisa tomar suplemento de vitaminas e minerais como o ferro***.

LEMBRE-SE:

O bebê pode ir do aleitamento materno até a alimentação da família, sem nunca precisar usar uma mamadeira.

Os trabalhadores de saúde (agente de saúde, enfermeiro, nutricionista, assistente social, médico) da sua área, lhe ajudarão a praticar com sucesso os "Dez Passos" para alimentação saudável do seu bebê.

4.1 - QUANDO SEU BEBÊ TEM MENOS DE 6 MESES



Até os 6 meses dê somente o peito ao seu bebê.

Dê somente leite de peito, todas as vezes que ele quiser, tiver fome ou sede. O leite de peito é forte, mata a sede e sustenta e ajuda o bebê a crescer bem.

*Bebê, desde novinho até os 6 meses**, não precisa beber outros líquidos. Evite dar** mamadeira ou chuca com leite artificial ou água, chá, suco, e não dê nenhum bico ou chupeta**.***

Mamadeiras atrapalham a amamentação** e o bebê corre mais risco de adoecer. Ele pode ter diarréia, ter desnutrição, ficar magro, bem fraquinho e até morrer**.

***Se seu bebê é pequenino e você já está usando alguma mamadeira ou chuca para dar água, chá ou suco, mas quiser dar só o peito, ainda tem jeito.** Dê sempre o peito e aumente o número de vezes que o bebê mama no peito. Deixe de dar mamadeira ou chuca porque isso atrapalha a amamentação, pode dar diarréia e deixar o bebê fraco e desnutrido.*

***Fazendo assim, você está ajudando o seu bebê a crescer forte e saudável**.*

Se estiver usando mamadeira para dar outro leite artificial, mas gostaria de dar só o peito, você também pode. ***Peça ajuda do Agente de Saúde de sua área ou do posto de saúde mais próximo da sua casa porque a retirada da mamadeira, neste caso, tem que ser mais devagar do que no caso de estar dando apenas água, chá ou suco.*** *É preciso dar um tempinho para que o peito reassuma a produção de leite suficiente para as necessidades da criança. O Agente de Saúde acompanhará o ganho de peso da sua criança pelo menos uma vez por semana, até que possa retirar o leite artificial e a criança ficar apenas no peito**.***

LEMBRE-SE:

Bebê menor de 6 meses que mama só no peito fica mais perto do coração da mãe, cresce forte e saudável, e está protegido contra a diarréia e desnutrição.

Ele não precisa de nenhuma mamadeira, nem de chupeta. Fazendo assim, você está ajudando o seu bebê.

Bebê que mama só no peito até os seis meses é bebê forte, bem nutrido e saudável

Dicas

- Não desista de dar só o peito ao seu bebê.
- Assegure-se que o seu bebê pega corretamente o peito.
- No caso de alguma dúvida ou dificuldade com a amamentação, antes de introduzir qualquer outro alimento que não seja o leite materno, peça ajuda ao trabalhador de saúde mais próximo. Siga a orientação do médico de seu bebê.

Veja como é a pega correta e incorreta na ilustração a seguir:

Fonte: OMS/UNICEF, 1997

Na pega correta o bebê:

- Encosta o queixo no seio da mãe
- Tem a boca bem aberta
- Pega na aréola e não apenas no bico
- A aréola está mais visível acima da boca do que abaixo.

4.2 - COMO FAZER A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR?

A alimentação complementar é o período de transição alimentar do bebê, quando ele passa aos poucos do seio materno para os alimentos da família. É uma fase muito importante para a sua boa nutrição e saúde tanto na infância quanto na vida adulta. A mãe também aprende como alimentar sua criança e a tomar as decisões corretas nos dois primeiros anos de vida da criança. Você precisa saber o que se segue.

4.2.1 - Quando começar a alimentação complementar?

Aos 6 meses, todos os bebês devem começar a receber outros alimentos além do leite materno. Antes disto, o intestino, o rim, e o sistema nervoso do bebê ainda não estão prontos para receber outro alimento que não seja o leite materno.

A introdução precoce de alimentos, antes de 6 meses, é inadequada e perigosa porque:

- O bebê não precisa de outros alimentos e isto vai substituir o leite materno.
- O bebê recebe menos fatores protetores do leite materno. Então, aumenta o seu risco de adoecer, de ficar desnutrido e até de morrer em conseqüência disso.
- O risco de diarréia aumenta porque o alimento complementar pode não ser tão limpo quanto o leite materno.
- As mães, para facilitar que o bebê coma e por não saberem bem o que fazer, podem de uma maneira errada, dar alimentos complementares ralos ou aguados que não atendam às necessidades nutricionais do bebê. A criança pode não crescer bem, ficar desnutrida, ter anemia por deficiência de ferro, ter deficiência de zinco e de vitamina A e de vários outros micronutrientes.
- As mães correm mais risco de engravidar se elas amamentam menos freqüentemente.

Começar a alimentação complementar tarde demais também é perigoso porque:

- A criança não recebe os alimentos que vão suprir a energia e nutrientes de que ela precisa para crescer saudável, pois, depois dos 6 meses o leite materno sozinho não garante todas as necessidades nutricionais da criança.
- A criança pára de crescer ou cresce muito lentamente.
- Aumenta o risco de desnutrição e de deficiência de micronutrientes.

4.2.2 - Quais alimentos oferecer ao seu bebê?

É melhor que o seu bebê receba os alimentos da família modificados. Assim você garante uma mistura adequada em nutrientes e energia para que a criança cresça saudável, e não precisa preparar alimentos especialmente para a criança.

É importante saber que todos os alimentos complementares preparados para o bebê (especialmente preparados para ele ou da família modificados) devem ter densidade de energia e quantidade de nutrientes adequada para que o bebê cresça bem.

Portanto, evite dar sopas e mingaus ralos ao bebê porque estes tipos de preparações de alimentos **têm baixa concentração de energia e nutrientes e não atendem às necessidades nutricionais da criança.** Como a criança precisa receber toda a energia necessária no pequeno volume do seu estômago, **se a mãe lhe der um alimento ralo, com baixa densidade de energia** (baixa concentração de energia por grama de alimento)**,** seria preciso dar um volume deste alimento em quantidade maior de que o estômago da criança pode receber para conseguir dar a quantidade certa de energia. Então, dando um alimento ralo, mesmo que a criança fique de barriga cheia e não reclame de fome, não é possível **que ela receba a energia e os nutrientes de que precisa, estará mal alimentada e pode ficar desnutrida.**

As sopas, até têm pedacinhos de alimentos nutritivos, mas são diluídas e aguadas. O **mingau**, geralmente, é preparado ralo para facilitar que a criança nessa idade consiga comer. **Logo, sopa e mingau ralo não são bons alimentos complementares e não devem ser usados na alimentação das crianças menores de 2 anos. Além de dar alimentos ricos em energia por grama de alimento, dê também uma variedade de alimentos.** Introduza os novos alimentos e à medida que o bebê for aceitando introduza outros, sempre procurando fazer uma mistura de forma adequada.

De uma forma prática, para fazer diariamente uma mistura adequada de alimentos, você pode dar um alimento básico da comida da família, misturado com grãos, com alimentos de origem animal, com folhas verde escuras e/ou legumes. É preciso também acrescentar um pouco de óleo ou manteiga ou margarina para ajudar o bebê a crescer bem. Os alimentos básicos da família são os cereais e as raízes.

Veja exemplo destes tipos de alimentos a seguir:

Cereais: *arroz, fubá de milho, macarrão.*
Raízes: *batata, inhame,mandioca/aipim.*

Grãos ou leguminosas: *feijão, lentilha, grão de bico, ervilha, soja.*

Alimentos de origem animal: *carne de boi, peixe, ovos, fígado de galinha e de boi, leite.*

VEGETAIS
Legumes: *abóbora, cenoura, folhas verdes escuras: couve, espinafre, taioba.*

Não cozinhe demais os legumes. Use pouca água, fogo baixo, com panela tampada. Esfrie um pouco, amasse com garfo e transforme-os em purê. ***Cozinhe as cenouras com cascas e os outros legumes descascados e*** em pequenos pedaços.

Prefira dar pedacinhos de fruta ao invés de suco. Se der suco, use pequenas quantidades e de preferência após as refeições.

Se sua família é vegetariana, peça orientação específica ao médico do seu bebê sobre como suprir as necessidades nutricionais dele.

No início, coloque os alimentos separados no pratinho do bebê e evite dar vários alimentos misturados ao mesmo tempo, para que a criança aprenda a reconhecer os diferentes sabores.

Veja o exemplo da proporção de cada alimento (básico, grão, de origem animal, legumes) a ser colocado no prato do bebê para ter uma mistura adequada de alimentos complementares. Isso não é a quantidade que a criança deve comer, mas sim, a forma como você deve combinar as porções de cada alimento. Tem crianças que comem mais do que isso e outras que comem menos. O importante é que ela coma essa combinação de alimentos e deixe resto.

COLOQUE OS ALIMENTOS SEPARADOS NAS SEGUINTES PORÇÕES

- **3 porções de alimento básico *(ex: arroz)***
- **1 porção de leguminosa *(exemplo: feijão)***
- **1 porção de alimento de origem animal *(exemplo: fígado)***
- **1 porção de legume *(exemplo:abóbora)***
- **1 porção de verdura *(exemplo: espinafre)***
- **Acrescente 1 colher de óleo ou margarina para aumentar o valor calórico da refeição.**

A mistura de alimentos complementares deve ser variada para que criança receba todos os nutrientes de que precisa e para que facilite a formação de hábitos alimentares saudáveis. Isso é também importante para evitar a monotonia alimentar que diminui o apetite da criança.

BONS ALIMENTOS COMPLEMENTARES SÃO AQUELES QUE:

- Bons alimentos complementares são aqueles que:
- São ricos em energia, proteína e micronutrientes (vitamina A, ferro, zinco, cálcio, vitamina C e folato).
- Não estão quentes demais ao serem oferecidos à criança.
- Não são apimentados.
- Não são salgados demais e são fáceis para a criança comer.
- A criança gosta de comê-los.
- Estão disponíveis no local, têm um custo accessível e podem ser comprados pela maioria das mães da comunidade.
- São fáceis de preparar.
- São limpos e seguros:
- *1.Não têm micróbios causadores de doenças;*
- *2.Não têm químicos nem toxinas;*
- *3.Não têm ossos ou pedaços duros que podem engasgar o bebê;*

4.2.3 - Qual deve ser a consistência dos alimentos complementares para o bebê?

A consistência deve ser inicialmente pastosa e ir aumentando aos poucos à proporção que a criança cresce. Assim, você estará agindo de acordo com as necessidades nutricionais e habilidades dela.

É essencial que todos os alimentos do bebê tenham consistência apropriada à sua idade. Para as crianças de 6 a 8 meses os alimentos devem ser bem amassados e particularmente macios, sob a forma de purês. **Dos 9 aos 11 meses** os alimentos podem ser dados desfiados ou bem picadinhos, porque o bebê já tem alguns dentinhos e isso é bom para estimular sua mastigação. Nessa idade, as crianças podem segurar pequenos pedaços de alimentos que podem servir como lanchinhos nutritivos. **Aos 12 meses**, elas já podem começar a comer "comida de panela", na mesma consistência que a família come. Evite, tanto os alimentos ralos (baixa densidade de energia) quanto os alimentos duros e/ou afilados (podem engasgar a criança).

Prepare os alimentos de forma higiênica e sirva-os ao bebê logo após seu preparo. Use copo, prato e colher ao invés de mamadeira. Não dê alimentos ralos ao seu bebê.

LEMBRE-SE SEMPRE

"Alimentos complementares muito moles ou ralos, como sopas ou mingaus ralos, têm baixa densidade de energia e, portanto, não são adequados para alimentação de crianças menores de dois anos".

4.2.4 - Qual a quantidade de alimento complementar a ser dada ao bebê?

A quantidade de alimento complementar a ser ingerida pelo bebê deve ser determinada pela sua própria aceitação. A criança deve comer

o quanto ela desejar até que fique satisfeita. Isto quer dizer, deixar alguma sobra no prato e não mais sentir fome.

Comece com pequena quantidade de alimento e vá aumentando à proporção que a criança cresça. Se em uma refeição o bebê não deixou nenhum resto, na próxima vez aumente um pouco a quantidade ofertada. Aos poucos você aprenderá a reconhecer os sinais de fome e os sinais de que a criança está saciada e já comeu o suficiente. Não a deixe ficar com fome nem a force comer. A criança tem um mecanismo natural de controlar a quantidade de alimento que ela come de acordo com as suas necessidades. Este mecanismo é chamado de auto - regulação do apetite e ingestão de alimentos. Respeitar este mecanismo é muito importante, tanto para que ela não fique desnutrida como para que no futuro não seja um adulto obeso.

O bebê pode ser pequeno, mas isto não quer dizer que ele deva comer pouco.

LEMBRE-SE

Ofereça uma quantidade de alimento suficiente para garantir que a criança possa comer o quanto quiser.

4.2.5 - Qual deve ser a freqüência de refeições com alimentos complementares?

Além de dar a quantidade que a criança quiser comer, alimente-a várias vezes ao dia. Mantenha as mamadas ao seio e à proporção que a criança for crescendo, aumente o número de vezes que você dá alimentos complementares. **Isto é essencial para que ela cresça bem.**

SAIBA E LEMBRE-SE

A Organização Mundial da Saúde e o Ministério de Saúde do Brasil recomendam que o número de refeições de alimentos complementares ao dia seja.

PARA CRIANÇAS AMAMENTADAS:

Em média 3 refeições de alimentos complementares por dia

2 a 3 vezes ao dia dos 6 aos 8 meses de idade

3 a 4 vezes por dia dos 9 aos 11 meses

3 a 4 vezes por dia de 12 a 24 meses

PARA CRIANÇAS NÃO AMAMENTADAS: 5 vezes ao dia.

DEIXE QUE A CRIANÇA COMA ATÉ FICAR SATISFEITA E NÃO QUEIRA MAIS

Se necessário, lanches nutritivos adicionais podem ser oferecidos 1 a 2 vezes ao dia. Lanches são definidos como alimentos consumidos entre as refeições, convenientes e fáceis de preparar e usualmente consumidos pela criança segurando-os com a própria mãozinha.

Lembre-se que o número apropriado de refeições depende da densidade de energia dos alimentos locais e da quantidade habitualmente consumida pela criança em cada refeição.

4.2.6 - Como fazer para dar uma alimentação complementar segura?

A prática mais segura para prevenir a contaminação de alimentos complementares é:

- Manter as mãos sempre limpas, lavando-as com água e sabão durante a manipulação, o preparo e a oferta dos alimentos, e inclusive as mãos das crianças antes de dar o alimento.
- Manter a limpeza de utensílios e das superfícies para preparação e administração dos alimentos.
- Evitar mamadeiras, porque são muito difíceis de limpar. Preferir alimentação de copo, xícara, colher ou prato.
- Preparar o alimento em quantidade suficiente para apenas uma refeição. Não esfriar o alimento que vai ser dado a criança soprando sobre ele, e nem provar o alimento com a colher com a qual vai ser dado a criança.
- Se for indispensável preparar alimentos para mais que uma refeição, estoque adequadamente o alimento e assegure que o reaquecimento atinja no mínimo 70°C. Isto pode ser difícil de se conseguir, mas é preciso seguir esta dica à risca por causa do alto risco de contaminação.
- Não dar à criança restos de alimentos que sobraram da refeição anterior.
- Se o alimento que vai usar estiver com algum dano não use. Só use o que estiver bom.
- Se usar geladeira, limpe-a regularmente e jogue fora os alimentos estragados.

"Alimentos complementares contaminados são a causa mais freqüente de diarréia em bebês"

4.2.7 - Como dar alimentos ao bebê?

Para amamentar seu bebê menor de 6 meses ofereça o seio todas as vezes que ele quiser, tiver fome ou sede, e cuide para ter uma boa técnica de amamentação. Se tiver alguma dúvida ou dificuldade, peça ajuda ao trabalhador de saúde mais próximo. Após os 6 meses, continue amamentando e introduza os alimentos complementares.

Ao dar alimentos complementares ao bebê é muito importante a atitude de quem o alimenta, a consistência do alimento dado, o modo de alimentar, a freqüencia da alimentação e a quantidade que lhe é dada.

- É importante compreender que a criança leva tempo para aprender a usar seus lábios para limpar o alimento da colher, assim como para mover o novo alimento para a parte de trás da boca e poder engolir. Alguns alimentos podem escorrer pelo queixo ou serem cuspidos pelo bebê. **Isso é comum e não quer dizer que ele não goste do alimento.**
- A atitude da pessoa que alimenta o bebê é muito importante para ajudá-lo a aprender mais rápido como comer e se deliciar com os novos alimentos.

Lembre-se que os momentos de refeição são momentos de aprendizagem para o bebê e para você. Portanto:

- Alimente a sua criança de forma amorosa;
- Olhe nos olhinhos dela. **Converse enquanto a alimenta**;
- Alimente a criança diretamente e ajude-a quando ela já puder comer por si mesma;
- **Não a deixe sozinha durante a alimentação;**
- Alimente a criança **de forma lenta e paciente, encoraje-a a comer**;
- Não a deixe com fome, mas também não a force a comer.
- Observe, aprenda a reconhecer, seja sensível aos sinais de fome e de saciedade da criança.

4.2.8 - E se o bebê parecer não querer novos alimentos?

Não é correto desistir de oferecer um determinado alimento ao bebê, logo na primeira vez que ele parece recusar.

De acordo com o seu próprio desenvolvimento, o bebê primeiro suga, e aos poucos se torna capaz de chupar, amassar e mastigar os alimentos. Assim, se for oferecido ao bebê um alimento para o qual ainda não está preparado, ele pode não conseguir comer e, **aparentemente,** rejeitar o alimento. A mãe pode não entender o que está acontecendo e pensar que ele não gosta daquele alimento. Relembre e pratique o que lhe

falamos sobre a consistência dos alimentos para o bebê de acordo com as habilidades dele.

Não é correto desistir de oferecer um determinado alimento ao bebê, logo na primeira vez que ele parece recusar. Deixe passar algum tempo e ofereça o alimento novamente até que ele aceite. Faça isso com todos os alimentos que o bebê parece recusar e, principalmente, com as frutas e verduras. Os vegetais mais fibrosos são melhores aceitos a partir dos 12 meses. Às vezes, as crianças com mais idade comem pouco, ou nem comem frutas e verduras, porque não aprenderam a comê-las quando ainda eram pequenas.

Além disso, experimente diferentes combinações de alimentos, sabores, texturas, e métodos de encorajamento, e evite as distrações durante as refeições para que a criança não perca facilmente o interesse pelo alimento.

Dê carinho ao bebê de maneiras diferentes da amamentação porque, às vezes, quando ele procura o peito da mãe, ele precisa é de carinho e nem sempre é fome de peito. Aprenda a reconhecer quando a criança tem fome e aproveite este momento para lhe oferecer o alimento.

Se você não gosta de um determinado alimento, peça a outra pessoa para oferecê-lo á criança na primeira vez. A criança pode ser influenciada negativamente pelas reações da pessoa que a alimenta.

4.3 - COMO FAZER QUANDO SEU BEBÊ TEM DE 6 A 11 MESES E 29 DIAS

4.3.1 - E mama no peito

Quando seu bebê tem mais de 6 meses, ele está crescendo muito e precisa comer outros alimentos porque o leite de peito sozinho já não dá mais conta de alimentar bem o seu bebê.

Além do peito, dê outros alimentos 3 vezes ao dia, assim que terminar de prepará-los.

Evite dar sopas*. Ao invés disso, dê no almoço e no jantar alimentos da família, bem cozidos, amassados, feitos com pouco sal e sem pimenta, porque sustentam mais o bebê.*

Dê arroz, feijão, com folhas verdes escura, outras verduras e legumes amarelo alaranjados, porque sustentam mais a criança. Sempre que possível, junte ovo, ou um pedacinho de carne, ou frango, ou fígado, ou peixe.

Não troque essas refeições pelo leite de peito.

Dê também, uma vez ao dia uma fruta amassada.

O bebê deve comer até que esteja satisfeito e não queira mais.

Use copo, prato e colher ao invés de mamadeira para alimentá-lo. Mamadeira é difícil de limpar.

Micróbios *podem se esconder em mamadeiras, bicos, alimentos que não são frescos, restos de alimentos e água suja.* ***Isto pode causar diarréia em seu bebê.***

Usar copo, prato e colher leva tempo e paciência, mas vale a pena.

Fazendo isso, você pode dar um ***alimento mais grosso, mais limpo e mais nutritivo.***

O bebê gosta, merece e deve ser alimentado só com alimentos limpos e frescos.

Use *água limpa (filtrada ou fervida) e não dê restos de alimentos ao bebê.*

Proteja o seu bebê contra a diarréia e o ajude a crescer forte e saudável.

Bebê que mama no peito e come mais três refeições por dia, cresce bem nutrido e saudável.

LEMBRE-SE:

O bebê que mama no peito e tem mais de 6 meses, gosta, merece e tem direito de, além do leite materno, comer 3 vezes ao dia, alimentos que sustentam e que sejam frescos e limpos. Assim ele fica protegido contra diarréia ecresce bem nutrido, forte e saudável.

Evite atrapalhar o apetite e a nutrição dele dando café, balas, refrigerantes, enlatados, salgadinhos e outras guloseimas. Isto não alimenta o bebê.

4.3.2 - E não mama no peito

Como o bebê não mama mais no peito o crescimento dele vai depender totalmente do alimento complementar que lhe é dado. Assegure a freqüência, a quantidade e a qualidade (inclusive de higiene) dos alimentos.

Dê alimentos ao seu bebê pelo menos 5 vezes ao dia, de copo, prato e colher em vez de mamadeira.

Dê no almoço e no jantar ***a mesma comida da família feita com pouco sal e sem pimenta. Junte, diariamente, folhas verdes escuras, outras verduras e legumes coloridos. Sempre que possível junte ovo ou um pedacinho de carne, ou frango, ou fígado, ou peixe****. Dê, pelo menos 1 vez ao dia****, frutas ou outras comidas caseiras.*** *Não troque essas refeições por leite ou mingau****.***

Dê ***leite ou mingau apenas 2 a 3 vezes ao dia.***

Deixe ***o bebê comer até que ele não queira mais.*** *Encoraje-o* ***a comer em seu próprio pratinho. Faça-lhe companhia e observe-o enquanto come.*** *Assegure-se que ele não tenha fome.* ***Não o deixe ficar sem comer por períodos muito longos****. Também não force a alimentação.*

O bebê gosta, merece e deve ser alimentado só com alimentos limpos e frescos.

Use *água limpa (filtrada ou fervida) e não dê restos de alimentos ao bebê.*

Proteja o seu bebê contra a diarréia e o ajude a crescer forte e saudável.

LEMBRE-SE:

Bebê que não mama no peito e tem mais de 6 meses deve comer alimentos que sustentam, pelo menos 5 vezes ao dia, para poder crescer forte e com saúde.
Com uma alimentação assim, saudável, seu bebê cresce forte e protegido de doenças, e tem mais chance de ser um adulto saudável.

4.4 - COMO FAZER QUANDO SEU BEBÊ TEM DE 12 A 24 MESES?

4.4.1 - E mama no peito

Além do peito, dê outros alimentos ao seu bebê 5 vezes ao dia, de copo, prato e colher ao invés de mamadeira.

Dê no almoço e no jantar ***a mesma comida da família, feita com pouco sal e sem pimenta****. Junte, diariamente,* ***folhas verdes escuras, outras verduras e legumes coloridos****. Sempre que possível, junte ovo, ou um pedacinho de carne, ou frango, ou fígado, ou peixe.*

Dê também, 3 vezes ao dia, ***frutas e outros lanches caseiros, além do almoço e do jantar.***

Não troque nenhuma dessas refeições pelo leite de peito.

Varie a alimentação. Deixe o bebê comer até que esteja satisfeito e não queira mais.

Evite atrapalhar o apetite e a nutrição do seu bebê ***dando café, balas, refrigerantes, enlatados, salgadinhos e outras guloseimas****.*

O bebê gosta, merece e deve ser alimentado só com alimentos limpos e frescos.

Use *água limpa (filtrada ou fervida) e não dê restos de alimentos ao bebê.*

Com uma alimentação assim, saudável, seu bebê cresce forte e protegido de doenças, e tem mais chance de ser um adulto sadio.

4.4.2 - E não mama no peito

Dê alimentos ao seu bebê pelo menos 5 vezes ao dia, de copo, prato e colher ao invés de mamadeira.

Dê no almoço e no jantar ***a mesma comida da família feita com pouco sal e sem pimenta****. Junte, diariamente,* ***folhas verdes escuras, outras verduras e legumes coloridos****. Sempre que possível junte* ***ovo, ou um pedacinho de carne, ou frango, ou fígado, ou peixe****. Dê pelo menos 1 vez ao dia,* ***frutas ou outras comidas caseiras****. Não troque essas refeições por leite ou mingau.*

Dê leite ou mingau apenas 2 a 3 vezes ao dia*.*

Deixe o bebê comer até que ele não queira mais. Evite atrapalhar o apetite e a nutrição dele ***dando café, balas, refrigerantes, enlatados, salgadinhos e outras guloseimas.***

O bebê gosta, merece e deve ser alimentado só com alimentos limpos e frescos.

Use *água limpa (filtrada ou fervida) e não dê restos de alimentos ao bebê.*

Com uma alimentação assim, saudável, seu bebê cresce forte e protegido de doenças, e tem mais chance de ser um adulto sadio.

Dicas muito importantes para as crianças que não mamam no peito:

- Ofereça à criança água de beber limpa.
- Siga a orientação do médico de seu bebê sobre qual leite e/ou mingau dar a ele. Saiba que leite em pó também é leite de vaca. Evite introduzir ou mudar o leite artificial por sua conta.
- É melhor que você aprenda bem como diluir e preparar o leite e mingau para crianças menores de 2 anos seguindo rigorosamente as recomendações corretas para isso.
- Peça orientação prática ao trabalhador de saúde mais próximo sobre como preparar o leite e mingau para seu bebê que não mama mais no seio.
- Conte e, de preferência, mostre ao seu trabalhador de saúde como você prepara o leite e/ou mingau e pergunte a ele se você está fazendo certo.
- Se tiver alguma dúvida, peça para o trabalhador de saúde preparar o leite ou mingau junto com você durante a visita dele para que você aprenda direitinho.
- LEMBRE-SE: Leite e/ou mingau com diluição errada atrapalham, e muito, a nutrição e a saúde do seu bebê.
- Não corra o risco de dar leite ou mingau feito com diluições incorretas ou em condições higiênicas desfavoráveis à saúde do bebê. O bebê pode ficar desnutrido, ter diarréias repetidas e corre o risco de morrer precocemente.

4.5 - E SE O BEBÊ FICA DOENTE, COMO ALIMENTÁ-LO?

DURANTE A DOENÇA

- Mantenha a alimentação da criança.
- Se a criança estiver sendo amamentada, aumente a freqüência da amamentação.
- Para todas as crianças, aumente a freqüência da oferta de líquidos.
- Encoraje a criança a comer alimentos macios e variados e ofereça principalmente os alimentos que ela mais goste de comer.

DURANTE A CONVALESCENÇA

- Ofereça alimentos ao bebê mais vezes ao dia e encoraje a criança a comer até que recupere o peso perdido no período da doença.

REFERÊNCIAS:

BRASIL Ministério da Saúde; Organização Pan-americana da Saúde, Representação do Brasil. *Guia alimentar para crianças menores de 2 anos.* Série A Normas e Manuais Técnico, n.107, Brasília, 2002.152 p.

MONTE, C.M.G; SÁ, M.L.B. *Guias alimentares para as crianças de 6-23 meses no Nordeste do Brasil.* Da teoria à prática. Fortaleza: The British Council, 1998.

Monte, C.M.G; Muniz, H. F; Dantas, F.S. *Promoção da nutrição das crianças menores de 5 anos no dia a dia da comunidade: Manual para médicos, enfermeiras, nutricionistas e agentes de saúde*. Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, 2000. 245p.

Monte, C.M.G. *Teste nacional de viabilidade dos guias alimentares para a criança brasileira menor de 2 anos.* Relatório à Organização Panamericana da Saúde. Preliminar. Mimeo. Fortaleza, 2002.

World Health Organization. Complementary *feeding- Family foods for breastfed children*. Department of Nutrition for Health and Development. World Health Organisation. WHO/ NHD /001 Geneva, 2000. 52 p.

World Health Organisation. *Guiding principles of complementary feeding of the breastfed child.* Division of Health Promotion and Protection. Food and Nutrition Program. Panamerican Health Organization/World Health Organization. Geneva. Washington, 2003.

PREFEITURA DE VITÓRIA
SUS
Vitória da Vida
FACITEC
BRITISH Nutrition FOUNDATION
BRITISH COUNCIL Brazil