

- Nos dois primeiros anos de vida deve-se evitar açúcar, café, chás, mate, enlatados, refrigerantes, embutidos, frituras, salgadinho, refrescos em pó, temperos prontos, margarinas, achocolatados, bolacha recheada, bala e outras guloseimas.
- Esses alimentos contêm corantes e conservantes, estão associados à anemia, ao excesso de peso e às alergias alimentares. Orientar os irmãos maiores e familiares para não oferecerem esses alimentos para a criança.
- O mel é contra-indicado no primeiro ano de vida pelo risco de contaminação com *Clostridium botulinum*, que causa botulismo.

Grupos de alimentos a serem introduzidos:

Frutas	Leguminosas	Legumes	Verduras	Cereais/ Tubérculo	Carne
mamão	feijão	cenoura	escarola	arroz	boi
banana	lentilha	beterraba	espinafre	batata	frango
maçã	ervilha	chuchu	brócolis	batata-doce	peixe
pera	vagem	abobrinha	couve-flor	inhame	fígado
melão	grão-de-bico	abóbora	couve-manteiga	cará	coração
goiaba	soja		repolho	mandioca	moela
manga			agrião		

Elaboração

Equipe Saúde da Criança do Centro de Saúde "Escola Prof. Samuel Bransley Pessoa" (Centro de Saúde Escola do Butantã) / Departamento de Pediatria/FMUSP:

Dra Erica Edamatu

Dra Jaqueline L. Sgroi

Dra Luciana H. Miranda Omori

Dra Maria Aparecida F Aranha

Dra Paulette C. Douek

Dra Vera DÁvila

Dra Viviane Mandarino Terra

Enfermeira Reneide R. Ramos

Psicóloga Raquel Diaz Degenszajn

Referência bibliográfica:

- Ministério da Saúde- Dez Passos Para Uma Alimentação Saudável- Guia Alimentar Para Crianças Menores de Dois Anos-Um Guia Para o Profissional da Saúde na Atenção Básica- 2ª Edição- Brasília- DF- 2010.
- Organização Mundial da Saúde (OMS)



CENTRO DE SAUDE ESCOLA

“PROF SAMUEL BRANSLEY PESSOA”/FMUSP

Introdução dos Alimentos 1 (Crianças de 6 meses a 2 anos)



CSEB 2012

- A partir dos seis meses, para que o bebê continue crescendo bem, ele necessita receber outros alimentos além do leite materno .
- Para isso, você deve introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, podendo manter o leite materno até os dois anos de idade (como orienta a Organização Mundial da Saúde).
- O leite materno continuará protegendo o bebê contra doenças, além de ser uma fonte de cálcio, fósforo e outros sais minerais.
- A introdução das refeições pode seguir o seguinte esquema, segundo a idade do bebê:

	A partir dos 6 meses	A partir dos 7 meses	A partir dos 12 meses
Pela manhã	Leite	Leite	Leite
	Papa de Frutas	Papa de Frutas	Fruta
Almoço	Papa Salgada	Papa Salgada	Refeição da Família
A tarde	Papa de Frutas	Papa de Frutas	Fruta ou Cereal ou Pão
Jantar		Papa Salgada	Refeição da Família
A noite	Leite	Leite	Leite



- Por volta dos 6 meses, comece oferecendo um suco de frutas entre as mamadas. Por exemplo: laranja, maracujá, manga, melancia, melão, goiaba, pêssego, caju, acerola; uma por vez, alternando as frutas.



- Depois de cerca de 1 semana, você pode oferecer uma fruta da estação, principalmente as ricas em Vitamina A (amareladas ou alaranjadas) ou as ricas em Vitamina C, logo após as refeições, para ajudar na absorção do ferro contido nos outros alimentos. As frutas devem ser oferecidas “in natura”, sem adição de açúcar e amassadas no garfo. Ofereça mais ou menos 1 fruta e 1 suco ao dia.



- Após cerca de 2 semanas, comece a oferecer uma refeição especialmente preparada para ela. Cozinhe os alimentos em água suficiente para amaciá-los. Você pode adicionar também cebola, alho e cheiro verde para dar mais sabor à comida. Adicione um pouco de sal e óleo ao final do preparo, se possível já no prato.

- Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados, triturados e, gradativamente, em pequenos pedaços, até que comece a receber a mesma refeição da família. Coloque tudo separado no prato da criança. Importante nessa fase onde a criança está aprendendo a distinguir texturas, sabores e cores dos alimentos.



- Nunca bata a comida no liquidificador.
- Se a criança recusar determinado alimento, procure oferecer novamente em outras refeições. Lembrar que são necessárias em média, oito a dez exposições a um novo alimento para que ele seja aceito pela criança.
- Para garantir um bom aporte de ferro, ofereça cerca de 50 a 100 gramas de carne por dia e, uma vez por semana, ofereça miúdos (fígado, moela ou coração).
- O consumo excessivo de leite de vaca está associado à anemia entre crianças menores de 2 anos. O consumo deve ser limitado a 500mL por dia dos 6 meses aos 2 anos de vida.
- É importante também que a criança receba água nos intervalos. A água oferecida deve ser a mais limpa possível (tratada, filtrada e fervida).