

# Nutrição materno infantil Introdução Alimentar- Papinhas

Prof<sup>a</sup> Paula  
Uessugue



Evolução que  
TRANSFORMA



[uniceplac.edu.br](http://uniceplac.edu.br)



[/uniceplac](https://www.instagram.com/uniceplac)

## CENTRO UNIVERSITÁRIO APPARECIDO DOS SANTOS - UNICEPLAC

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

U22n

Uessugue, Paulo.

Nutrição materno infantil Introdução alimentar: papinhas.  
Gama, DF: UNICEPLAC, 2021.

37 p.

1. Nutrição materno infantil. 2. Papinha. 3. Introdução  
alimentar. I. Título.

CDU: 612.3

# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- Se a mãe não puder amamentar ?

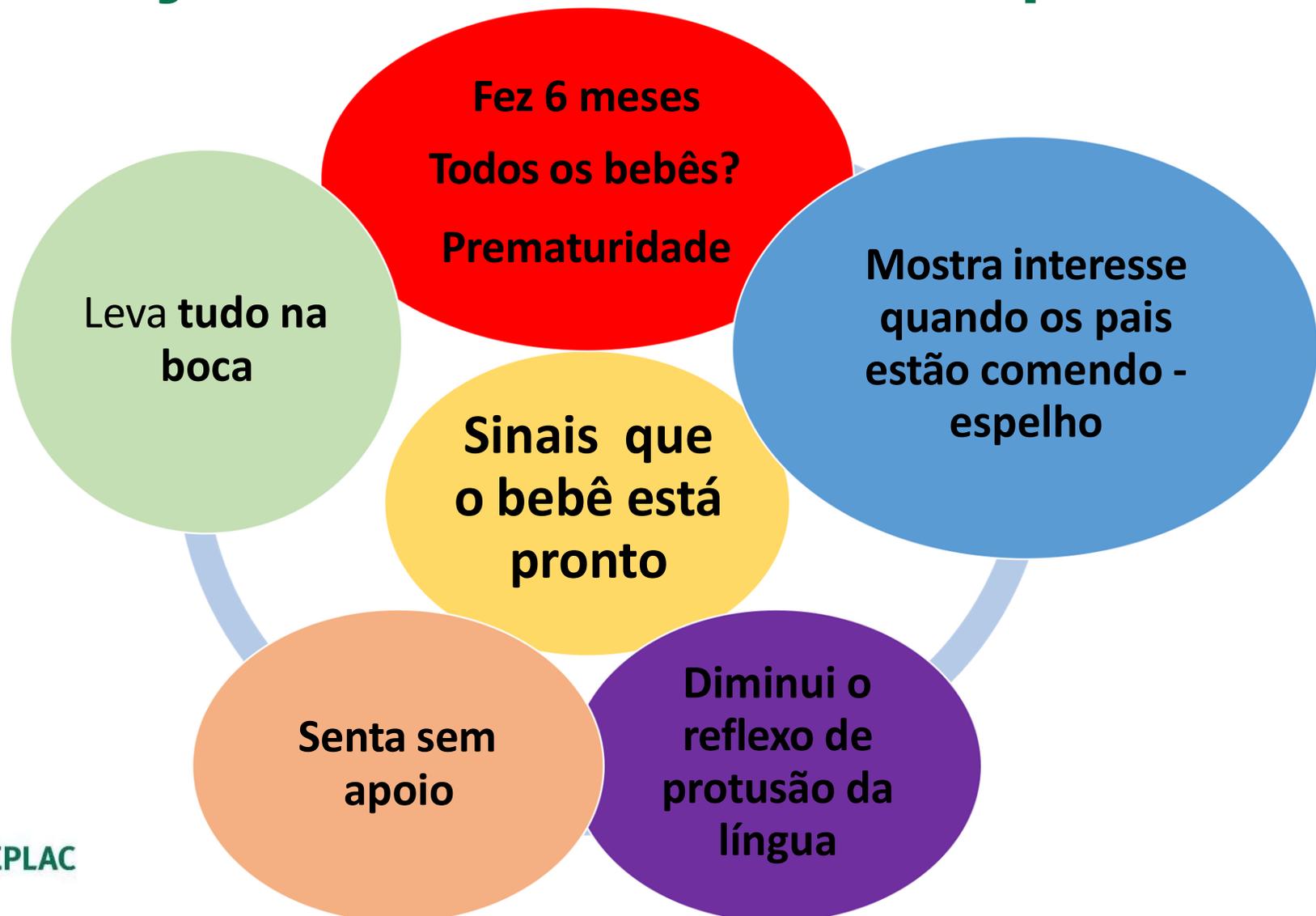
As crianças que recebem as industrializadas fórmulas infantis, a introdução alimentar deverá ser da mesma forma, das crianças amamentadas exclusivamente.

6 meses = introdução alimentar



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

Evolução que  
TRANSFORMA



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- Enzimas digestivas
- 6 meses



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

Evolução que  
TRANSFORMA

- Quem autoriza a Introdução Alimentar
  - Médico pediatra ( receituário)
  - Evolução nutricionista
  - O desejo de alimentar antes dos 6 meses, tem que ser justificado, os motivos.
  
- Não há justificativa para iniciar antes dos 4 meses



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- MASTIGAÇÃO

- 6 MESES= GENGIVA durinha, possibilitando mastigação ( mesmo que não tenha dentes)

Mastigação= exemplo familiar- sentar a mesa



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- AMBIENTE FAMILIAR

Evolução que  
TRANSFORMA

# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- COMO É O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DA FAMÍLIA?

# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- AMBIENTE DE ESCOLHA PARA AS REFEIÇÕES
  - LOCAL TRANQUILO ( sem TV ligada ou tablet)
  - DEMONSTRE CONFIANÇA NO MOMENTO DA REFEIÇÃO
  - SEMPRE QUE POSSÍVEL COMA JUNTO COM A CRIANÇA.

# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- COMER JUNTO FAZ TODA A DIFERENÇA

# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- MENOR EXPECTATIVA, PARA MENOR FRUSTRAÇÃO
- PACIÊNCIA( CRIANÇA ESTÁ APRENDENDO A COMER)
- SACIEDADE( CRIANÇA DESCONHECE AINDA)
- NO PRIMEIRO MOMENTO SE A CRIANÇA NÃO ACEITAR NÃO TEM PROBLEMA.



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- A PARTIR DOS 6 MESES O ALIMENTO É COMPLEMENTAR AO LEITE E NÃO AO CONTRÁRIO



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- EXPECTATIVA
  - Atividade lúdica ( interessante e curiosa)
  - Sem metas rígidas, nem tempo de refeição
  - O próprio bebê sabe a quantidade que tem que comer.
  - Tenha refeição junto da criança, para despertar interesse pela comida
  - Sem pressa: lembre-se que é um treino



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- Utensílios para iniciar  
-CADEIRÃO



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- NÃO UTILIZAR ESSES UTENSÍLIOS PARA INICIAR



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR

- COLO (quando necessário)



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR

-BABADORES



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR

## TALHERES



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR NÃO UTILIZAR



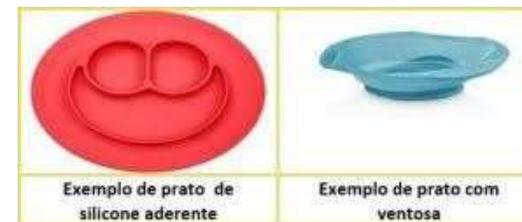
# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR

PRATOS



SOMENTE PARA FRUTA



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR

COPOS PARA ÁGUA

COPOS DE TREINAMENTO

NÃO OFERECER NA MAMADEIRA



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR
- Para ajudar na sujeira, panos, toalhas de mesa, jornal, plástico.



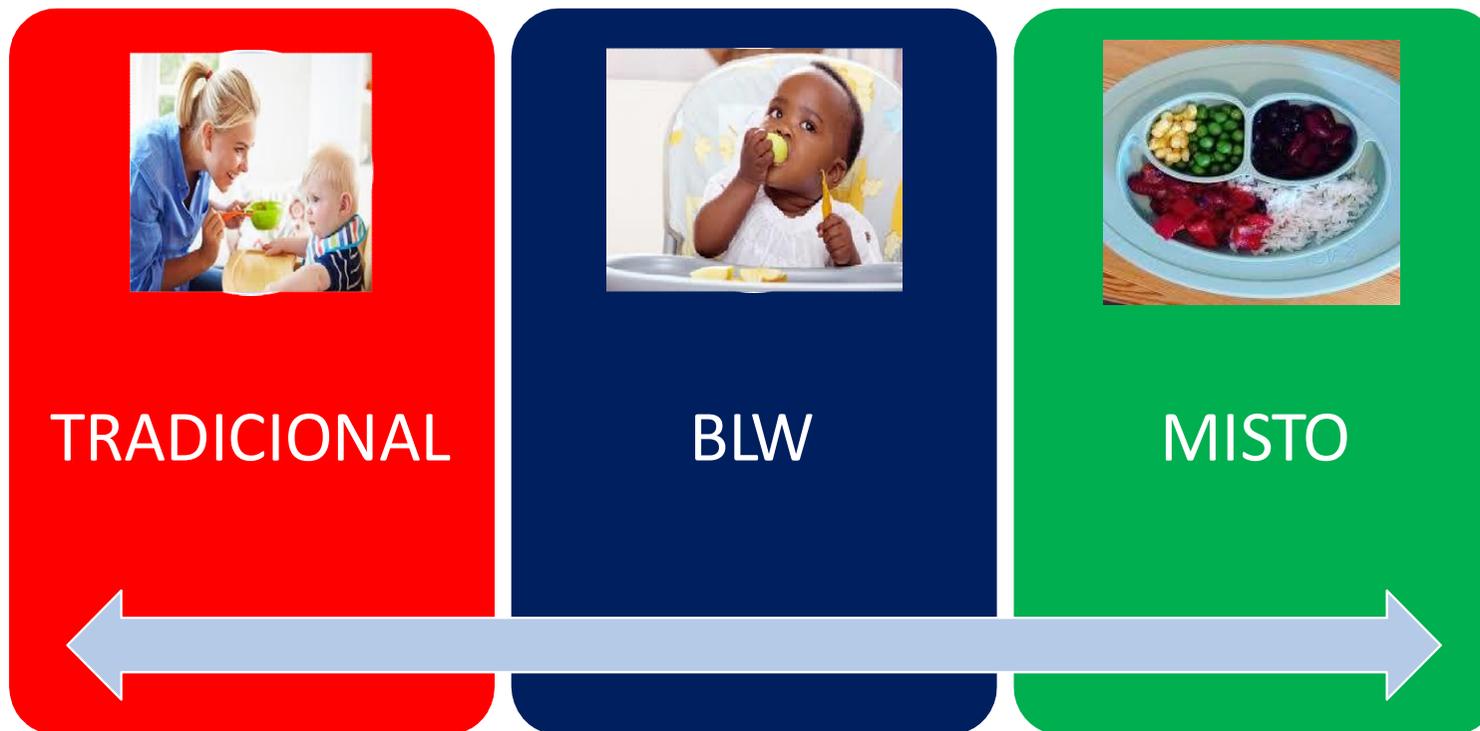
# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- E AGORA POR ONDE COMEÇAR ?



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- FORMAS DE OFERECER



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- BLW = BABY LED WEANING
- INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS SÓLIDOS
- PEDAÇOS GRANDES, QUE A CRIANÇA CONSIGA PEGAR – NÃO FAZ MOVIMENTO DE PINÇA
- SEGURA COM A MÃO E LEVAA BOCA SOZINHO

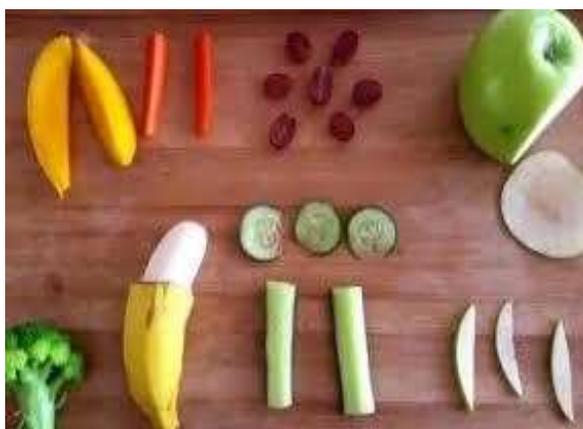


# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- BLW = BABY LED WEANING

-OFERECER DE 3 A 5 TIPOS DE ALIMENTOS  
DIFERENTES

CARBOIDRATO, PROTEÍNA ANIMAL



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- BLW = BABY LED WEANING

Alimentos que **não devem** ser oferecidos no método BLW:

- Uva
- Ovo de codorna
- Amendoim
- Pipoca



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- BLW = BABY LED WEANING

## Benefícios

- Estimula a autonomia
- Estimula a autorregulação ( sabe quando parar de comer)
- Amplia a experiência alimentar do bebê
- Contribui para o desenvolvimento psicomotor
- Incentiva a família a comer de forma mais saudável



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

Evolução que  
TRANSFORMA

- BLW = BABY LED WEANING

## Desvantagens

- OMS e Ministério da saúde não recomendam para abordagem da introdução alimentar complementar
- Motivo: falta de estudos conclusivos, mesmo tendo dados importantes.
- Pesquisadores multidisciplinares ( Daniels Y Cols, 2015), pesquisaram pontos desfavoráveis.



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

•BLW = BABY LED WEANING

## Desvantagens

- Famílias que optam por esse método, tendem a oferecer alimentos poucos ricos em ferro
- Existem riscos aumentado de engasgo
- Consumo energético da criança também é questionado ( quantidade de ingesta pequena, no início do aprendizado)



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

Evolução que  
TRANSFORMA

- BLISS = é um anagrama para o Baby-Led Introduction to Solids ou Introdução ao Sólidos conduzida pelo bebê
- Não é desmame
- Bebês BLISS= melhor qualidade nutricional
- 1) oferecer comidas que o bebê pegue sozinho ( BLW)
- 2)oferecer uma comida rica em ferro por refeição
- 3)oferecer uma comida com alta densidade energética por refeição
- 4) oferecer comida preparada de forma adequada , para evitar o engasgo ( evitar comida listada, com alto índice de engasgo).



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

Evolução que  
TRANSFORMA

- BLISS
- UM ALIMENTO RICO EM FERRO
- UM ALIMENTO RICO EM PROTEÍNA
- UMA FRUTA OU VERDURA
- Alimentos devem ser macios
- Cortados em pedaços grandes
- Comece com um pedaço de cada alimento
- No máximo 4 alimentos

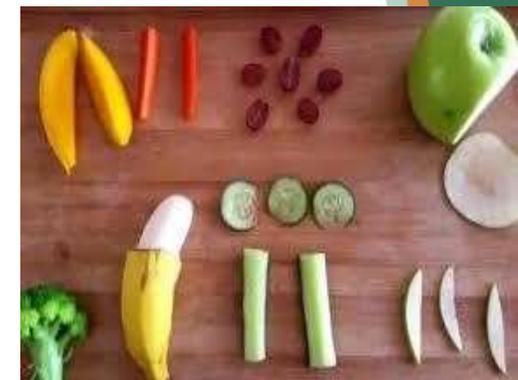


# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- BLISS

Sem pressa, sem estresse, sem televisão e sem chantagem

- Sempre experimente o alimento antes do bebê
- Não ofereça alimentos que possam formar um bolo na boca do bebê
- Evite alimentos redondos ou em formatos de moeda
- Garanta que o bebe se alimente em posição ereta
- O bebê se alimenta sozinho mas com uma supervisão constante de um adulto.



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- CONGELAMENTO DE ALIMENTOS

-MELHOR FORMA DE CONGELAMENTO ( VAPOR,  
MENOS PERDA DE NUTRIENTES)

Utensílios ( formas e saquinhos com fechamento)

Vasilhas livre BPA



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

Evolução que  
TRANSFORMA

- TEMPEROS



-Não utilizar : pimenta, curry, noz moscada e o SAL;

-Utilizar: alho, cebola, alecrim, tomilho, salvia, coentro, manjericão, entre outros.



# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALIMENTOS PROIBIDOS ATÉ 1 ANO
  - Mel
  - Açúcar ( biscoito maisena, açúcar de coco, mascavo, refinado) até 2 anos;
  - Sal ( nem pitada)- Sódio 340 mg até 1 ano de idade
  - Oleaginosas ( castanhas, nozes, macadâmia, gergelim, amendoim etc) nem leite vegetal;
  - Água de coco, como substituto da água
  - Café , cafeína
  - Refrigerante – até os 90 anos
  - Adoçantes
  - Pimenta, curry, noz moscada
  - Frutos do mar ( camarão, lula, polvo,lagosta, mariscos), até 2 anos.

# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- Curso prático: Papinhas para bebês

Público Alvo: comunidade

Ministrado: alunos 6º período matutino e noturno

Supervisão: Profª Paula Uessugue

Data: 24-09-2019

Horário matutino: 09:30

Horário noturno: 20:00

Temática: papinhas amassadinhas, método BLW x BLISS, papinhas práticas-técnicas de congelamento, técnicas utilizadas( o que pode e o que não pode), quais utensílios e quais técnicas.

# Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- Referências Bibliográficas

[www.bvms.saúde.gov.br/bvs/publicações/guia\\_alimentar\\_criancas\\_menores\\_2\\_anos.pdf](http://www.bvms.saúde.gov.br/bvs/publicações/guia_alimentar_criancas_menores_2_anos.pdf)

[www.sbp.com.br](http://www.sbp.com.br)

[www.app.org](http://www.app.org)

Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília, 2013.