

Nutrição materno infantil Introdução Alimentar- Papinhas

Prof^a Paula
Uessugue



Evolução que
TRANSFORMA



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 ?

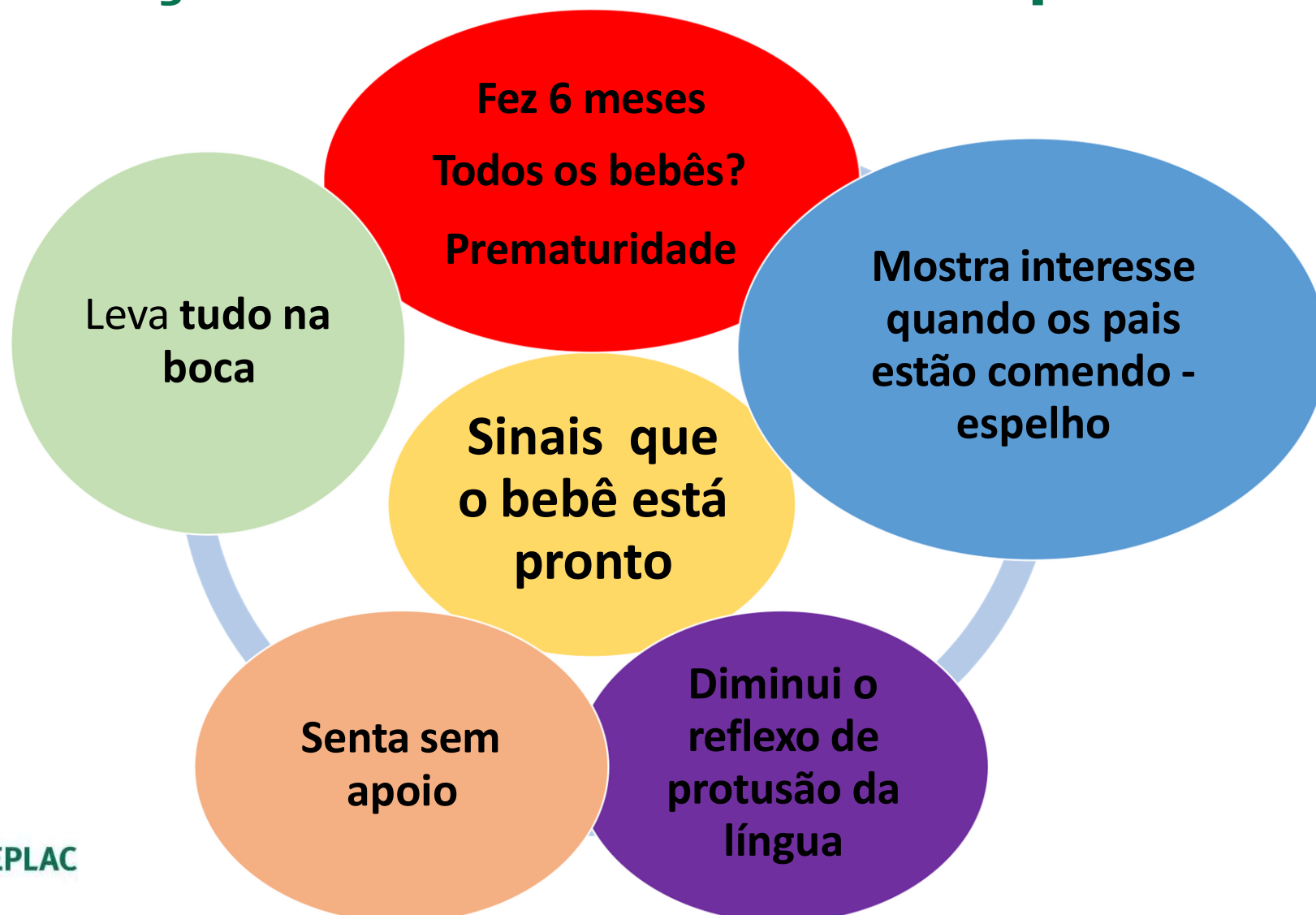
As crianças que recebem as industrializadas fórmulas infantis, a introdução alimentar deverá ser da mesma forma, das crianças amamentadas exclusivamente.

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 FRUSTAÇÃO
- 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

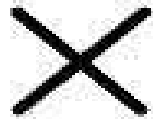
- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR

TALHERES



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR NÃO UTILIZAR



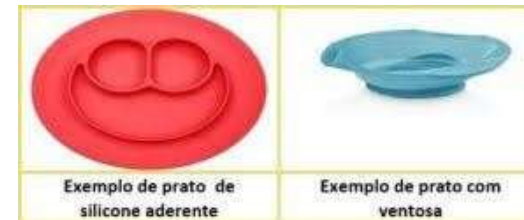
Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR

PRATOS



SOMENTE PARA FRUTA



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

Evolução que
TRANSFORMA

- 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.



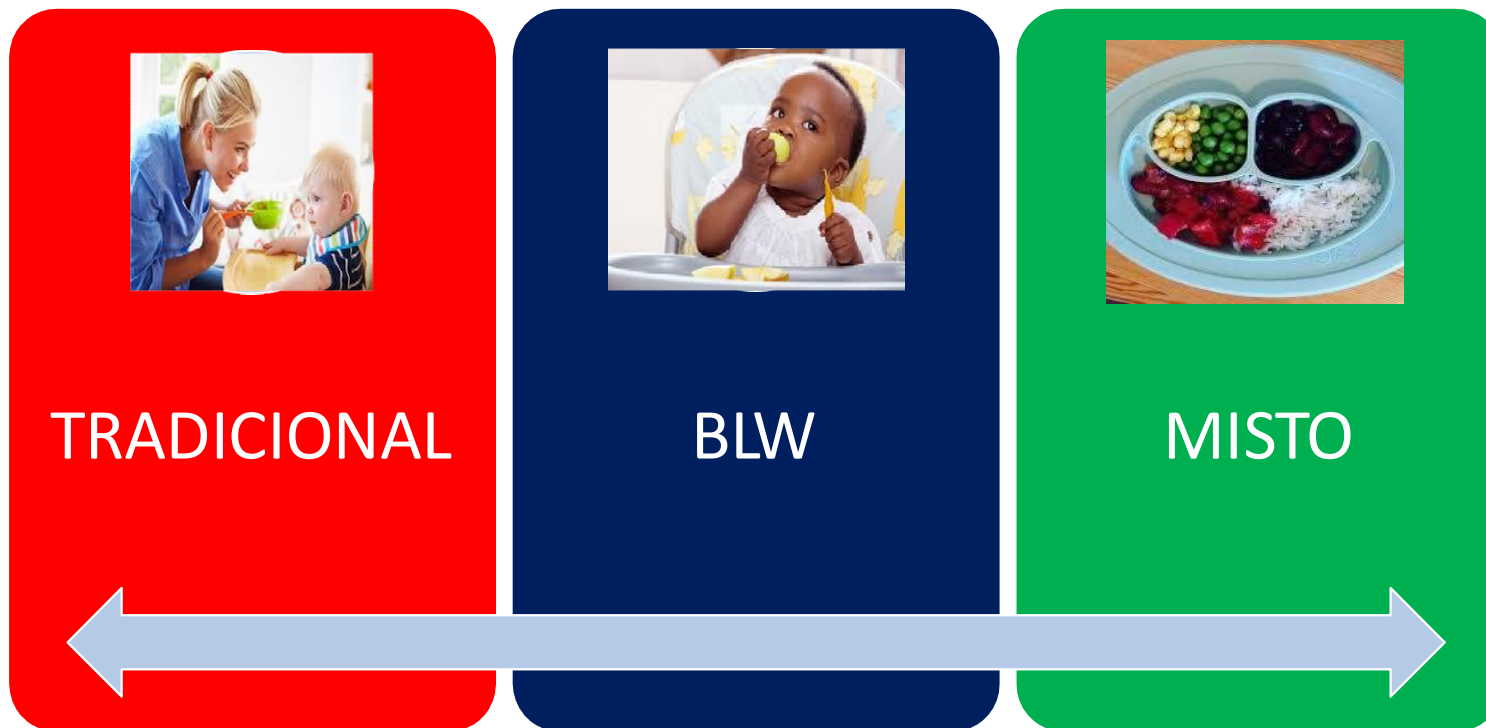
Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- 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

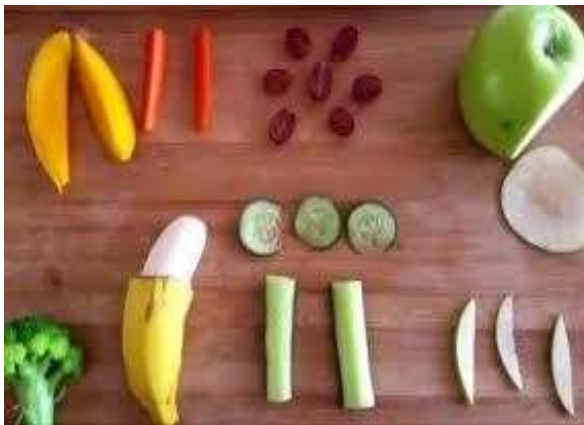


Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- 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

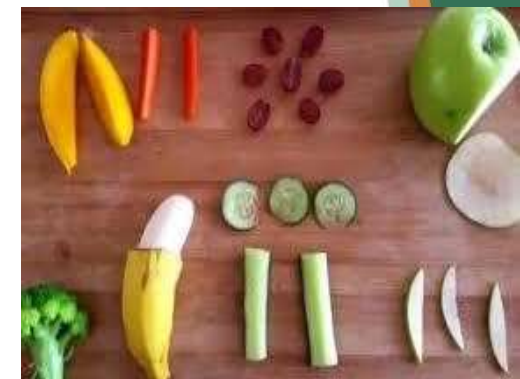


Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- 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: Prof^a 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

Evolução que
TRANSFORMA

- Referências Bibliográficas

www.bvms.saúde.gov.br/bvs/publicações/guia_alimentar_criancas_menores_2_anos.pdf

www.sbp.com.br

www.app.org

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