



# Introdução ALIMENTAR do bebê

POR ANNIE BELLO, PHD



O MELHOR DA NUTRIÇÃO NO PRIMEIRO ANO  
NATURAL. RESPONSIVA. PARTICIPATIVA. SAUDÁVEL. EQUILIBRADA



# Índice

Apresentação	04
A Introdução Alimentar	06
Participativa x tradicional	08

<b>Parte 1 – O Beabá</b>	<b>12</b>
Como eu sei que o meu bebê está pronto para começar a comer?	13
Onde oferecer?	13
Quem deve oferecer?	13
Quanto oferecer?!	14
Amassados ou em pedaços?	15
O que oferecer?	16
O que não oferecer?	17

<b>Parte 2 -0 Preparo</b>	<b>20</b>
Higienização	21
Utensílios dispensáveis e indispensáveis	22
Cozimento	23
Conservação e congelamento	26
Orgânicos	28

<b>Passo 3 - 0 Passo a Passo</b>	<b>29</b>
Fase 1: 6 meses	30
Fase 2: 7-8 meses	33
Fase 3: 9-11 meses	36
Fase 4: 12 meses	39

<b>Considerações finais</b>	<b>44</b>
-----------------------------	-----------



## Apresentação:

Começar a comer alimentos sólidos é um marco importante na vida da criança. Este livro irá lhe fornecer orientações sobre a introdução de alimentos para o bebê de forma prática e fácil.

As dúvidas acerca desse tema são inúmeras: insegurança dos pais, pouca orientação dada pelos pediatras e a manutenção de algumas práticas incorretas.

Sabemos do impacto da introdução de alimentos realizada de forma correta em relação à saúde da criança, o que reflete na prevenção de excesso de peso e no desenvolvimento da fala e da coordenação motora do bebê.

Os bebês se desenvolvem em velocidades diferentes. Quem será o seu maior guia nesse processo será o seu bebê. Deixe-se guiar por ele.

Você deverá consultar o seu nutricionista se quiser conselhos individuais sobre nutrição do seu bebê.

Sou nutricionista, mãe de dois filhos, professora de nutrição clínica especialista em pediatria. O que me motivou escrever este livro foi esclarecer e trazer mais tranquilidade às mães nessa fase tão delicada do desenvolvimento infantil. Com os passos que apresento aqui, você vai aprender a progredir na consistência da comida até chegar à refeição da família. Não há dificuldades no preparo e nem necessidade de pressa.

Esse livro foi dividido em 3 partes. Na primeira, vai aprender quando começar, como iniciar, o que pode oferecer e o que não deve ser oferecido.

A segunda parte foi organizada para lhe dar o passo a passo sobre o preparo: higienização, ingredientes culinários que podem ser usados, tempo que o alimento dura na geladeira e no congelador entre outros passos-chaves. Você vai perceber que é bem mais simples do que imagina.

Na terceira parte, vai aprender a organizar a alimentação do bebê em cada uma das 4 fases da introdução de alimentos: aos 6 meses, de 7-9 meses, de 9-11 meses e aos 12 meses, programando cada refeição, horários, quantidades, montagem pratinhos com muitas fotos para que consiga visualizar a consistência da comidinha em cada fase.

## A introdução Alimentar

Aprender a comer comida é uma parte natural do processo de desenvolvimento assim como sentar, andar ou falar.

As habilidades relacionadas à alimentação tendem a aparecer de maneira natural. Quando chegam aos seis meses de idade, a maioria dos bebês consegue alcançar objetos fáceis de agarrar, usam toda a palma da mão para segurá-los e levá-los à boca com bastante precisão.

Entre seis e nove meses de idade, o bebê adquire uma série de novas habilidades, uma atrás da outra. Primeiro, aprende a morder ou mordiscar pedaços pequenos de comida com a gengiva (ou com seus primeiros dentinhos caso eles já tenham começado a aparecer).

Imagine o que era feito antes de existirem os liquidificadores, processadores, talheres e até mesmo os cereais infantis. Como era feita a introdução de sólidos antes dessas “modernidades” virem à tona?

Preocupe-se menos com regras estritas do tipo: “não use colher”, “não coloque nada na boca dele”, “não use purês de jeito nenhum” e blábláblá. Deixe-se simplesmente guiar pelo bebê. Deixe que ele dite o ritmo, que ele mostre como prefere ser alimentado. Faça da refeição um momento precioso e prazeroso para vocês dois, sem pressão, apoiando-se na oferta do leite em livre demanda como base nutricional.

A proposta é que quanto mais ativo for o estilo da alimentação, melhor será a aceitação. A Organização Mundial de Saúde recomenda que a criança participe da refeição, que ela conduza a introdução alimentar e que se respeite a saciedade; uma alimentação que seja responsiva.

Aprender a comer comida é uma parte natural do processo de desenvolvimento assim como sentar, andar ou falar.

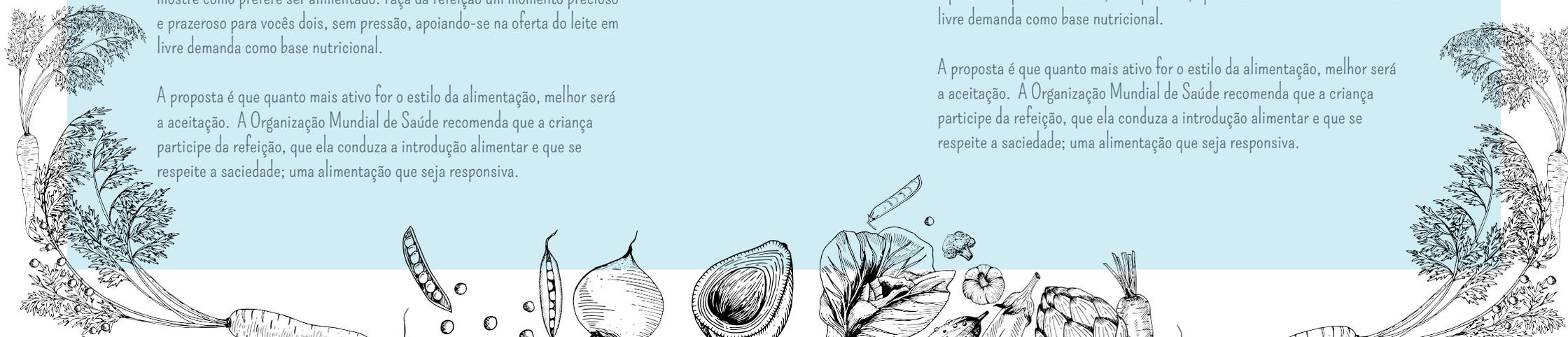
As habilidades relacionadas à alimentação tendem a aparecer de maneira natural. Quando chegam aos seis meses de idade, a maioria dos bebês consegue alcançar objetos fáceis de agarrar, usam toda a palma da mão para segurá-los e levá-los à boca com bastante precisão.

Entre seis e nove meses de idade, o bebê adquire uma série de novas habilidades, uma atrás da outra. Primeiro, aprende a morder ou mordiscar pedaços pequenos de comida com a gengiva (ou com seus primeiros dentinhos caso eles já tenham começado a aparecer).

Imagine o que era feito antes de existirem os liquidificadores, processadores, talheres e até mesmo os cereais infantis. Como era feita a introdução de sólidos antes dessas “modernidades” virem à tona?

Preocupe-se menos com regras estritas do tipo: “não use colher”, “não coloque nada na boca dele”, “não use purês de jeito nenhum” e blábláblá. Deixe-se simplesmente guiar pelo bebê. Deixe que ele dite o ritmo, que ele mostre como prefere ser alimentado. Faça da refeição um momento precioso e prazeroso para vocês dois, sem pressão, apoiando-se na oferta do leite em livre demanda como base nutricional.

A proposta é que quanto mais ativo for o estilo da alimentação, melhor será a aceitação. A Organização Mundial de Saúde recomenda que a criança participe da refeição, que ela conduza a introdução alimentar e que se respeite a saciedade; uma alimentação que seja responsiva.



## A alimentação participativa x tradicional

A introdução alimentar tradicional é espessa desde o início, com evolução gradativa de consistência. Quem controla e regula as quantidades é quem oferece, e o bebê é passivo durante o processo de introdução alimentar.

A grande diferença na introdução participativa e responsiva é que o bebê é ativo durante a alimentação. O adulto é visto como um facilitador ou incentivador, considerando não só o que é oferecido, mas também quem vai oferecer, onde, quando e como será oferecido.

**Quando a alimentação é PARTICIPATIVA E RESPONSIVA, o bebê conduz a introdução.**

Espere o bebê abrir a boca e se dirigir em direção à colher.  
Respeite a decisão do bebê  
Palavras tranquilizadoras são bem-vindas  
Não enfie a colher na boca do bebê  
Não raspe a boca do bebê  
Não distraia o bebê. Não ofereça comida com TV ou celular.  
Diante da recusa, não demonstre irritabilidade.

## Vantagens da alimentação participativa:

1. Permite que o bebê explore sabor, textura, cor e cheiro dos alimentos;
2. Encoraja independência e confiança;
3. Ajuda a desenvolver a coordenação visual-motora e as habilidades de mastigação;
4. Reduz a probabilidade de seletividade e brigas frequentes na hora da refeição;
5. Estimula um maior contato e participação dos familiares na realização de refeições juntos.



## Seis coisas que você não deveria fazer

1. Não ofereça comida que não seja boa para o bebê, como comida pronta, processada ou com adição de sal/açúcar. Mantenha fora do alcance do bebê tudo o que possa levar ao engasgo.
2. Não ofereça sólidos quando ele estiver com fome e precisar mamar.
3. Não o pressione ou o distraia enquanto está ocupado com a comida. Permita-o que se concentre e marque o ritmo do que está fazendo.
4. Não coloque comida em sua boca (e esteja atento a outras crianças que podem querer tentar “dar uma mão” e fazer o mesmo). Deixe que o bebê tenha a iniciativa - uma característica fundamental de segurança.
5. Não tente persuadi-lo para que coma mais do que queira: estratégias, jogos, subornos e ameaças não são necessárias.
6. **NUNCA** deixe seu bebê sozinho enquanto come.

## Para pensar

Imagine que você tem 6 meses e adora fazer tudo o que a sua família faz. Gosta de pegar as coisas para descobrir o que são, vê os seus pais comendo, fica fascinado pelos cheiros, formas e cores. Você não entende que eles estão comendo por que estão com fome; apenas quer fazer o que estão fazendo. Seus pais, entretanto, insistem em colocar algo pastoso, cuja consistência é sempre a mesma, na sua boca com uma colher. Seus pais deixam você ver, porém não o deixam tocar. Normalmente estão com pressa, mas, às vezes, é você quem tem que esperar pela próxima colherada. Limpam a sua boca durante todo o processo. Você continua curioso sobre o que todos estão fazendo e queria que lhe fosse permitido fazer o mesmo.





# Parte 1

## O beabá

### Como eu sei que o meu bebê está pronto para começar a comer?

Um sinal importante é sentar com ou sem apoio e sustentar a cabeça. Os bebês aos 6 meses têm a maturidade fisiológica e neurológica para receber outros alimentos. Nesta fase, reduz-se o reflexo de protrusão da língua (o reflexo de empurrar a língua contra a colher ou qualquer coisa que se coloque na boca).

Aos 6 meses, nem o leite materno nem a fórmula infantil suprem todas as necessidades nutricionais. Por outro lado, também não há benefícios para o bebê o início desse processo precocemente.

### Onde oferecer?

A refeição deve ser realizada em família. Sempre. Dê preferência compartilhando dos mesmos alimentos. Os pais precisam confiar nas habilidades e nos instintos do bebê.

Sente-o no cadeirão e sempre faça a refeição com ele. A regra é sempre comer junto com outra pessoa. Se quiser, faça prato compartilhado.

### Quem deve oferecer?

Mãe, pai, avó, babá, amigo, familiar. Independente de quem fizer a introdução alimentar, a pessoa deve ser orientada a ter paciência, suavidade e comer junto com o bebê.

Sempre deixar pedaços para a criança pegar e sentir a textura.



## Quanto oferecer?

A introdução dos alimentos deve ser muito lenta, a necessidade de energia do bebê é muito baixa.

Vamos ver em cada fase a quantidade adequada. Mas se começa com meia ponta de colher de chá.

Se o bebê não quer comer, considere que realmente não quer mais. Não force. Experimente novas combinações e sabores.

Os bebês resistem, no início, a novidades. Ele apenas sabe que o leite (materno ou de fórmula) sacia a sua fome. Se está com fome, o que ele quer é o leite; não tem ideia de que a comida irá matar a sua fome. Não vai curtir ficar sentado em uma cadeira com pedaços de alimentos se o que ele realmente quer é o leite. Por isso não adianta colocar a criança com fome no cadeirão, acreditando que, assim, ela vai se alimentar melhor. Uma estratégia que pode funcionar é dar um pouco de leite materno primeiro. Em seguida, oferecer os alimentos em pedaços, algumas colheres de comida e voltar para o seio. Tal prática vai prevenir que fiquem frustrados quando estão com muita fome. Dessa forma, vai relacionar a satisfação da mamada à nova experiência de comer alimentos sólidos.

## Amassados ou em pedaços?

Eles podem ser oferecidos das duas formas.

1. Amassados com o garfode forma que fiquem pequenos grumos, sem consistência lisa. Nunca liquidifique ou peneire os alimentos.



2. Em pedaços e no formato que o bebê possa pegar facilmente (em formato de haste). Coloque uns 3 pedaços de cada alimento.

### Importante:

Forma como o alimento não deve ser oferecido

Alimento na consistência lisa e misturado



## O que oferecer?

Combinações: cereal + tubérculo + 1 leguminosa + 1 legume / verdura + 1 carne

Cereais e tubérculos	Feijões	Legumes	Verduras	Carnes
Cereais: Arroz quinoa macarrão de arroz, ou trigo*** ou grão de bico ou feijão.	Feijões (vermelho, marrom, preto, branco) Lentilha grão-de-bico	cenoura, beterraba, abobrinha, berinjela, chuchu, quiabo, jiló, vagem, tomate*, aspargos, funcho, alcachofra, repolho, alho poró, ervilha, cogumelos frescos, shitake	folhas verdes refogadas (chicória, couve, espinafre, berta) brócolis, couve flor, alface**, rúcula**, agrião**	Carnes (músculo ou patinho ou filé mignon ou contra filé) Ovo inteiro* Frango* Filé de Peixe (badejo, linguado, pescadinha, tilápia, truta) fígado e outras vísceras*

\* alimentos orgânicos, tomate sem semente  
 \*\* oferecer > 11 meses (ou cozinhar bem para ficar molinho).  
 Tempero: alho, cebola, sal, azeite, alho poró  
 Ervas: cheiro verde, coentro, alecrim, anis estrelado, canela em pó, cardamomo, cominho em pó, mostarda em pó, noz moscada, alecrim, cebolinha, coentro, hortelã, manjeriço, orégano seco, sálvia, salsa, tomilho  
 \*\*\* O macarrão deve ser oferecido entre 6-8 meses para reduzir o risco de doença celíaca.

## FRUTAS

Banana prata - 1/2	Kiwi - 1/2	Laranja - 1/2	Pêra - 1/2
Ameixa fresca - 1/2	Maçã - 1/2	Tangerina - 1/2	Caqui - 1/2
Mamão papaya - 1/2	Melancia - 1/2 fatia	Melão - 1/2 fatia	Manga espada - 1/4
Goiaba - 1/2	Fruta do conde - 1/4	Pitaya - 1/4	Abacaxi - 1/2 fatia
Pequi - 1	Pêssego - 1/2	Abacate - 1 cs	Salada de Fruta - 1cs
Jaca - 2 bagos	Uva - 5	Morango - 5*	Mirtilo ou blueberry - 10
Nectarina - 1/2	Amora/ acerola/ cereja - 7	Pitanga, jaboticaba - 5	Atemóia - 1/2
Figo - 1/2	Maracujá - 1/2	Açaí - 50ml 1cs	Limão 1

Os farelos podem ser usados sobre as frutas a partir dos 7 meses na quantidade de 1 colher de chá.  
 Ex: aveia em flocos, amaranto em flocos, quinoa em flocos.

Você também pode fazer um panini (pão de frigideira que leva ovo, banana e farinha de aveia) ou oferecer o pão caseiro ou artesanal a partir dos 11 meses.

\* oferecer preferencialmente orgânico.  
 Não oferecer suco  
 Não oferecer leites vegetais.

## ÁGUA

Deverá iniciar assim que as comidas forem introduzidas. A melhor forma é através de copo de transição, copo de bico duro com válvula ou com canudo.

Dos 6 meses aos 12 meses, o volume de líquido é de 800ml. Parte dessa quantidade será oferecida pelo leite materno ou artificial. Oferecer água ao longo do dia.

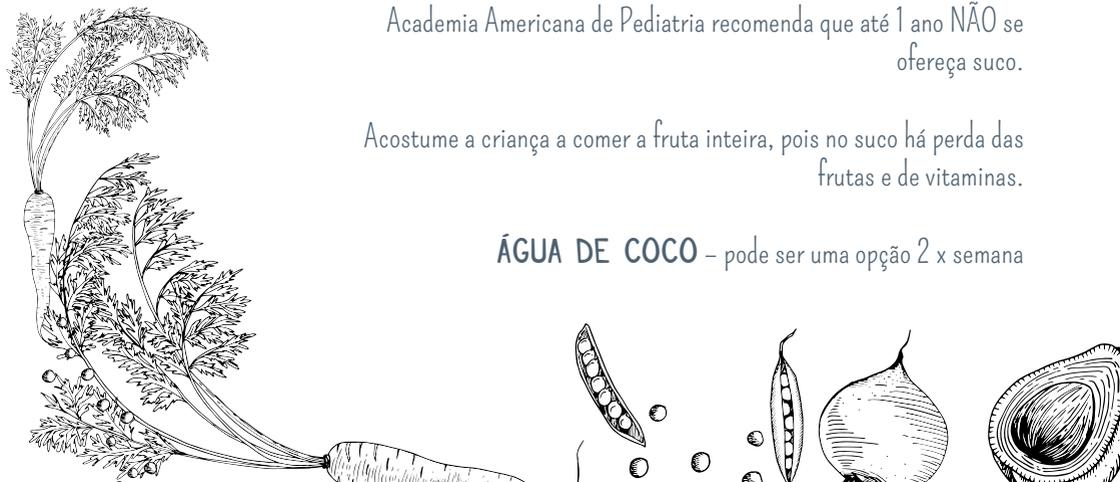


## SUCO

Academia Americana de Pediatria recomenda que até 1 ano **NÃO** se ofereça suco.

Acostume a criança a comer a fruta inteira, pois no suco há perda das frutas e de vitaminas.

**ÁGUA DE COCO** – pode ser uma opção 2 x semana



## O que não oferecer?

- Sucos naturais ou industrializados
- Chás
- Sopas
- Leite de vaca
- iogurte
- mel
- Amendoim, castanhas, nozes e demais oleaginosas (a partir de 1 ano)
- Peixes com espinhas
- Frutos do mar (apenas com 2 anos)
- Leites vegetais ou de sementes (a partir de 1 ano)
- bolacha de maisena, bolacha maria, biscoitos doces ou salgados, petitsuisse,
- farinhas engrossantes.
- achocolatados,
- bolos, doces em geral, papinhas industrializadas que contém açúcar e amido, geléia de mocotó, salsicha ou qualquer tipo de embutidos como peito de peru etc, smoothies de frutas adoçados, gelatina (qualquer gelatina, mesmo a orgânica), macarrão instantâneo,
- alimentos com aditivos como corantes, conservantes, espessantes, realçadores de sabor etc.
- Alimentos com açúcar, açúcar na fruta, açúcar na fórmula, açúcar na papinha.
- não deve ser oferecido nenhum tipo de açúcar para menores de 2 anos.
- agave, mel, açúcar do coco, açúcar mascavo não devem ser oferecidos



## Parte 2

### O preparo

## Higienização

A higienização é um tema que costuma causar muitas dúvidas, pois cada família costuma ter um jeito de higienizar os alimentos, ou um hábito que herdou da mãe ou da avó, ou algo que aprendeu com algum médico ou mesmo um método que viu em revistas ou programas de tevê (ou na internet). É natural, portanto, que surjam dúvidas se o método utilizado

- é o mais adequado para a família
- pode e deve ser mantido no preparo da comida do bebê

Vamos ver como higienizar adequadamente os diferentes tipos de alimentos e acabar com essas dúvidas!

### Verduras, frutas e legumes:

1. Ao chegar do mercado, lavar os alimentos em água corrente para retirar a terra, possíveis bichos e impurezas
2. Deixar as verduras, frutas e legumes que tenham casca de molho em uma bacia com água e cloro (água sanitária ou clorin) na proporção de 1l de água para 1 colher de sopa de água sanitária por 10 minutos.





## Atenção!

Vinagre e limão não são eficazes para tirar a contaminação bacteriana! Não usar detergente, pois retira o óleo e o odor natural dos alimentos.

3. Lavá-los novamente em água corrente.

4. Trocar a água e repetir esse processo a cada alimento

Arroz – Não precisa lavar. O cozimento já destrói as bactérias.

Carne, frango e peixe – Não lavar, pois espalha a contaminação pela cozinha. O cozimento já destrói as bactérias.

## Utensílios DISPENSÁVEIS:

Por que não peneirar ou liquidificar?

Oferecer os alimentos em sua aparência original - cor, cheiro, forma, textura e sabor - propiciam ao bebê uma série de informações sensoriais essenciais no desenvolvimento da sua relação com a alimentação.

É a partir daí que surge a preferência por determinados alimentos, pois ele conhece os sabores de forma distinta e os relaciona com uma outra série de informações visuais e táteis.



## Utensílios INDISPENSÁVEIS:

### PANELAS

Optar por cozinhar em panelas de inox, vidro ou cerâmica. Evitar panelas de alumínio, teflon ou panelas arranhadas. Cesta para cozimento no vapor

### Cozimento:

### Como preparar:

- Cozinhar todos os alimentos para deixá-los macios (em pouca água ou no vapor).
- Amassar com garfo, não liquidificar e não passar na peneira.
- A papa deve ficar consistente, em forma de purê grosso.
- Deve-se incluir azeite para dar mais sabor (1 fio sobre a comida pronta). Os alimentos devem ser amassados com o garfo. A consistência terá o aspecto pastoso (papa/purê).

Pode-se, inicialmente, cozinhar tudo junto, mas o ideal é separar todos os alimentos no momento de dispor no prato. Cozinhar em pedaços grandes para amassar separadamente.

É importante variar a forma de preparo, a apresentação e os alimentos oferecidos para não ficar monótono e a criança não enjoar

## Ingredientes culinários:

Use pouca gordura para refogar → azeite ou óleo de coco.

Use e abuse dos temperos frescos e secos (de boa procedência), como ervas.

Ex.: cebola, alho, salsa, salsinha, cebolinha, orégano, alho poró, coentro, caldo de legumes natural ou de carne caseiro.

**Não usar:** temperos prontos, shoyo, os pós ou cubinhos de temperos com conservantes, pós sem conservantes, aditivos, glutamato monossódico.

- Arroz – Não refogar para ficar mais grudadinho. Pode usar arroz integral.
- Feijão - Leguminosas (ex.: feijões, grão de bico), quinoa e arroz integral deixar de molho por, no mínimo, 8 horas na água e colocar 1 limão espremido, trocar a água antes de cozinhar. Deve ser amassadinho.
- Legumes, verduras e tubérculos – Cozinhar, preferencialmente, no vapor através de cesta própria na panela, pois preserva melhor os nutrientes. Também podem ser cozidos com pouca água ou assados. Podem ser cozidos juntos, mas, na hora de servir, devem ser separados para que a criança reconheça os sabores.

Se possível, ofereça frutas e legumes levemente cozidos para que fiquem macios o suficiente para serem mastigados com a gengiva.

- Folhosos como espinafre, couve, taioba, devem ser cortados bem pequenos e adicionados em outras preparações para evitar risco de engasgo.
- Carnes - . Inicialmente, é melhor oferecer as carnes em pedaços grandes, para serem apenas explorados e sugados. Cortar as tiras de carnes no sentido transversal das fibras irá ajudar os bebês a retirar fiapos de carne com a força da mordida – ainda que não tenham dentes.

No preparo da comida salgada, cozinhe o músculo e depois adicione os outros legumes com o cuidado para não cozinhar demais. Quando ficar macio, pode retirar e desfiar.

Você pode oferecer alguns alimentos para a criança pegar com a mão, mas sempre acompanhado de um adulto.

Como? Fazendo cortes longitudinais e criando palitos de cenoura cozida, brócolis, couve-flor, ou mesmo banana com a casca para ela segurar.



## Conservação e congelamento

- Conservar na geladeira ou congelar os alimentos sempre em recipientes de vidro ou silicone ou, por último, plásticos BPA free,
- Colocar etiquetas com data para identificar o alimento.

### Tempo de validade

Geladeira- 2 dias. Pode usar o alimento do jantar para o almoço do dia seguinte.

Congelador- 1 mês.

Os alimentos podem ser congelados já prontos ou apenas cozidos ou branqueados.

#### Validade das preparações/alimentos

Tipo de alimento	Geladeira	Congelador	Freezer
Frutas (cortadas ou purês)	2 a 3 dias	3 meses	6 meses
Legumes e verduras	2 a 3 dias	3 meses	6 meses
Carnes preparadas ou temperadas (frango, bovina, suína, peixe e vísceras)	2 dias	2 meses	5 a 6 meses
Carnes bovina com legumes	1 dia	1 a 2 meses	4 meses
Frango com legumes	1 dia	1 a 2 meses	4 meses

## Para que Branquear?

Mantém as cores vivas e os seus nutrientes para o preparo dos pratos depois de descongelados.

## Como Branquear?

Mergulhe os vegetais em uma panela com água fervente de 2 a 3 min e, em seguida, passe para um recipiente com água corrente com gelo (isso evita que continuem cozinhando e fiquem moles demais) Para congelá-los após o branqueamento, coloque-os em uma assadeira, separados para não grudarem uns nos outros. Leve ao congelador e, quando estiverem firmes, conserve-os congelados em recipientes citados acima com tampa por cerca de 6 meses. Na hora de usar, eles estarão soltos uns dos outros para que você retire apenas a quantidade necessária. Os legumes branqueados e congelados não precisam ser descongelados antes do uso. Leve-os do congelador direto à panela.

Veja na tabela abaixo a validade nos alimentos na geladeira, congelador e no freezer.

## Alimentos orgânicos

Na agricultura/criação orgânica, os alimentos são cultivados sem a presença de agrotóxicos, pesticidas, fertilizantes, reguladores de crescimento, antibióticos ou qualquer substância que coloque em risco a saúde humana ou do meio ambiente. Os alimentos orgânicos possuem mais nutrientes e evitam alergias e doenças. Se você ainda acha caro consumir orgânicos ou não tem muito tempo, siga estas dicas:

1. Planeje bem o seu cardápio da semana para comprar exatamente o que vai precisar e evitar o desperdício.
2. Compre de pequenos produtores ou juntas locais. Hoje em dia tem vários que entregam em casa.
3. Escolha para comprar itens orgânicos que não têm casca (a casca reduz o contato do agrotóxico com o alimento) e itens campeões nas listas de quantidade de agrotóxico, como: pimentão, morango, pepino, alface, cenoura, abacaxi, beterraba, couve, mamão, tomate.
4. Fique ligado na safra e prefira comprar alimentos da estação. Serão mais nutritivos, baratos e com menos agrotóxicos.
5. Prefira carnes, ovos e frango orgânicos ou caipiras de animais criados soltos



## Parte 3

### O passo a passo

# Fase 1: 6 meses

## Montando o pratinho:

Entre o sexto e o sétimo mês, os seguintes grupos alimentares devem ser introduzidos:

**FRUTA:** Raspada com a colher, ou amassada grosseiramente, ou cozida em fatias ou gomos. Cozinhar com pouca água (ao ponto de ficar macia). Você também pode optar por oferecer a fruta inteira.

**Refeição principal:** cereal, tubérculo, alimento proteico de origem animal, leguminosas, hortaliças e azeite. Desde a primeira papa, todos os grupos alimentares devem estar presentes.

1 cereal + 1 tubérculo + 1 legume/ verdura + carne + azeite<sup>1</sup>

Purê de batata doce com rúcula, arroz com cenoura ralada e carne desfiada + colher de sobremesa de azeite

Purê\* de batata-baroa, arroz com feijão, frango desfiado e chuchu cozido

**Exemplos de cada um dos grupos alimentares** - na página 9



## Por qual refeição começar?

9h - Refeições de frutas

12h - Comidas principais.

Pode começar pelos legumes ou pelas frutas.



A primeira papa principal deve ser oferecida a partir do sexto mês, no momento do almoço, ou do jantar, ou do lanche, conforme o horário em que a família esteja reunida. Completa-se a refeição com o leite materno até que a criança se mostre saciada apenas com a papa.

## Quantidade:

A quantidade de alimento oferecido inicia com 2-3 pontas de colher até 1 colher de sopa. Aumente a quantidade de acordo com a aceitação da criança.

A rejeição é comum. No início, 2 a 4 pontas de colher do alimento são suficientes

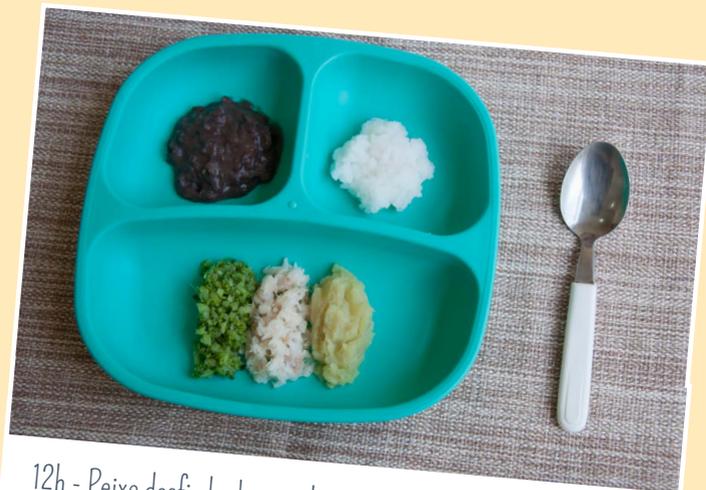
Nos primeiros dias, é normal a criança derramar ou cuspir o alimento, portanto tal fato não deve ser interpretado como rejeição ao alimento.



## Cardápio



9h - Maçã raspadinha



12h - Peixe desfiado, batata doce amassada + arroz papa + feijão amassado + brócolis picadinho

## FASE 2: 7-8 meses



### Programação:

- 9h - Refeições de frutas
- 12h - Comidas principais
- 15h - Refeição fruta
- 18h - Comida Principal

### Quantidade:

Fruta – 2 porções por dia

Refeição principal – 1 colher de sopa de cada alimento, totalizando 4-5 colheres de sopa



## Lembrete!

Em média, são necessárias de 8 a 15 exposições ao alimento para que ele seja plenamente aceito pela criança. Tente usar o mesmo alimento em outros tipos de preparações.

### Montando o pratinho:

Refeição principal: cereal por tubérculo, alimento proteico de origem animal, leguminosas e hortaliças.

1 cereal + tubérculo + 1 leguminosa + 1 legume / verdura + 1 carne + gordura (azeite) | 1 cereal ou tubérculo + 1 leguminosa + 1 legume / verdura + 1 carne + gordura (azeite)

## Cardápio



9h - Banana amassada



15h - Manga amassada com mais grumos



12h - Almoço: Inhamo amassado (menos amassado que antes) + ovo (mexidinho, bem molinho com ervas) + abobrinha pedacinhos + feijão amassadinho + abóbora pouco amassada



18h - Jantar: frango desfiadinho + grão de bico amassadinho + quinoa bem cozida + couve picadinha + cenoura amassada

Água: 800ml

Leite humano livre demanda.

Fórmula infantil 6h, 21h e se o bebê acordar de madrugada.

## Fase 3: 9-11 meses

## Cardápio



### Programação:

- 9h - Refeições de frutas
- 12h - Comidas principais.
- 15h - refeição Fruta
- 18h - Comida Principal

Gradativamente, passar para a refeição da família com ajuste da consistência.

### Quantidade:

Fruta - 3 porções por dia.

Comida Principal - 1 colher de sopa de cada alimento - 4-5 colheres de sopa - 250ml



9h - Abacate + banana



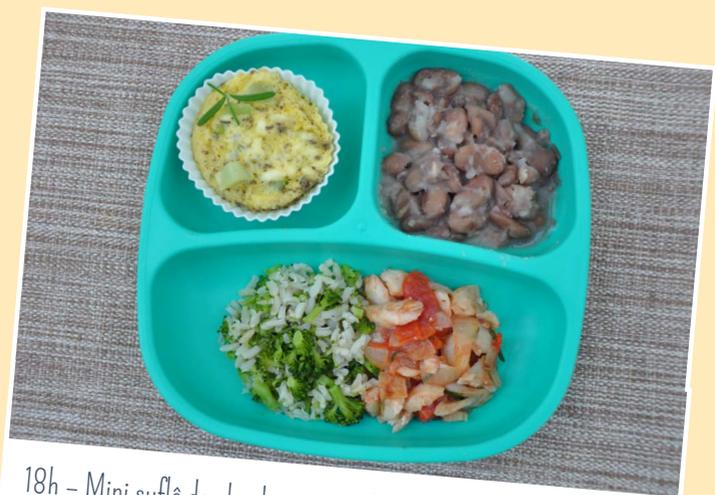
12h - Macarrão integral + beterraba + lentilha + ovo cozido + chicória



## Cardápio



13h Mamão + aveia em flocos finos



18h – Mini suflê de chuchu + arroz de brócolis + feijão manteiga + peixe no papelote

## FASE 4: 12 meses

### Comida da família



#### Programação:

- 9h - Refeições de frutas
- 12h - Comidas principais
- 15h - Refeição Fruta
- 18h - Comida Principal- Comida da família (observar adequação)

#### Quantidade:

O bebê tem capacidade de autorregulação. Seguir com 1 colher de sopa cheia de cada grupo alimentar.

Dê oportunidades ao bebê: na medida do possível, deixe que ele manuseie os talheres. Uma dica é deixar um jogo de talheres disponível, próximo a ele. Assim, você pode facilmente perceber o momento em que ele vai estar preparado para começar a comer sozinho (geralmente, a partir dos 10-12 meses)

A carne, na quantidade de 50 a 70 g/dia (para duas papas), não deve ser retirada após o cozimento, mas sim picada, tamisada (cozida e amassada com as mãos) ou desfiada, e é fundamental que seja oferecida à criança.

2 colheres de sopa de cereais + 2 colheres de sopa de legumes/verduras + 1 leguminosa (1 x ao dia) + 1 carne

## Cardápio



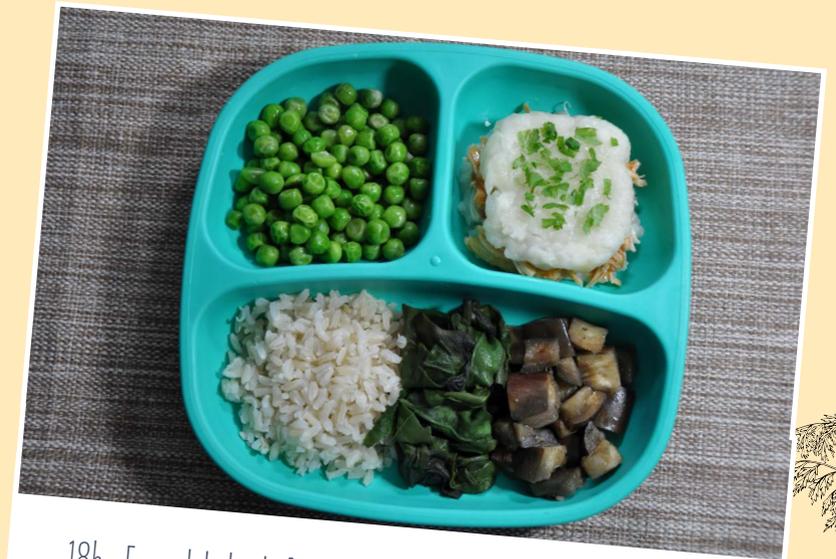
9h - Melão + laranja (laranja pode dar em gomos)



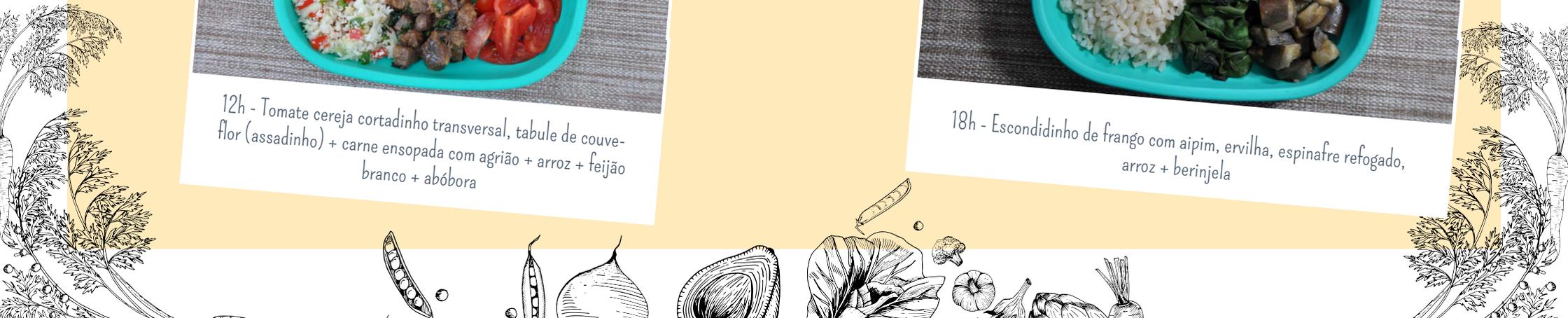
15h - Quadrado de banana e aveia. Misturar banana amassada com aveia e fazer bolinhos. Forno por 10min.



12h - Tomate cereja cortadinho transversal, tabule de couve-flor (assadinho) + carne ensopada com agrião + arroz + feijão branco + abóbora



18h - Escondidinho de frango com aipim, ervilha, espinafre refogado, arroz + berinjela



## Quantidades aos 12 meses

### Pães e Cereais: 3 porções

1 porção: 2 colheres de sopa de: aipim cozido ou macaxeira ou mandioca (48g) ou 2 colheres de sopa de arroz cozido ou 2 colheres de sopa de aveia em flocos ou 2 colheres de sopa de macarrão

### Verduras e Legumes: 3 porções

1 porção: 1 colher de sopa de beterraba crua ralada ou cenoura crua ou chuchu cozido ou ervilha fresca ou couve manteiga cozida ou 2 colheres de sopa de abobrinha ou brócolis cozido

### Frutas: 3 porções

1 porção: 1/2 unidade de banana nanica ou 1 pera pequena ou 1 maçã pequena

### Leguminosas: 1 porção

1 porção: 1 colher de sopa de feijão cozido

### Carnes e ovos: 2 porções

1 porção: 1/2 unidade de bife bovino grelhado (1 colher de sopa)

### Óleo e Gorduras: 2 porções

1 porção: 1 colher de sobremesa de azeite de oliva



## Não oferecer até 1 ano:

Leite de castanhas (amêndoas, avelã, nozes, castanha...) e nem as sementes.

Frutos do mar. Vide a lista completa na página 10

## Alguns itens para facilitar o dia a dia

- Colher de silicone
- Potes térmicos (dura até 7h a temperatura – quente ou fria)
- Copinhos de transição
- Garrafa de água térmica (a partir dos 10 meses)
- Potes isentos de BPA para congelamento
- Pratinhos com divisória



## Considerações finais

Espero, sinceramente, que esse livro tenha sido útil para você, ajudando-o a progredir, sem medo e gradativamente, com as consistências, garantindo a melhor nutrição para as crianças sem que para isso seja necessário muito tempo na cozinha.

Lembre-se de que o grande guia da introdução alimentar é o seu bebê. Respeite o tempo dele.

## Elaborado Por Annie Bello

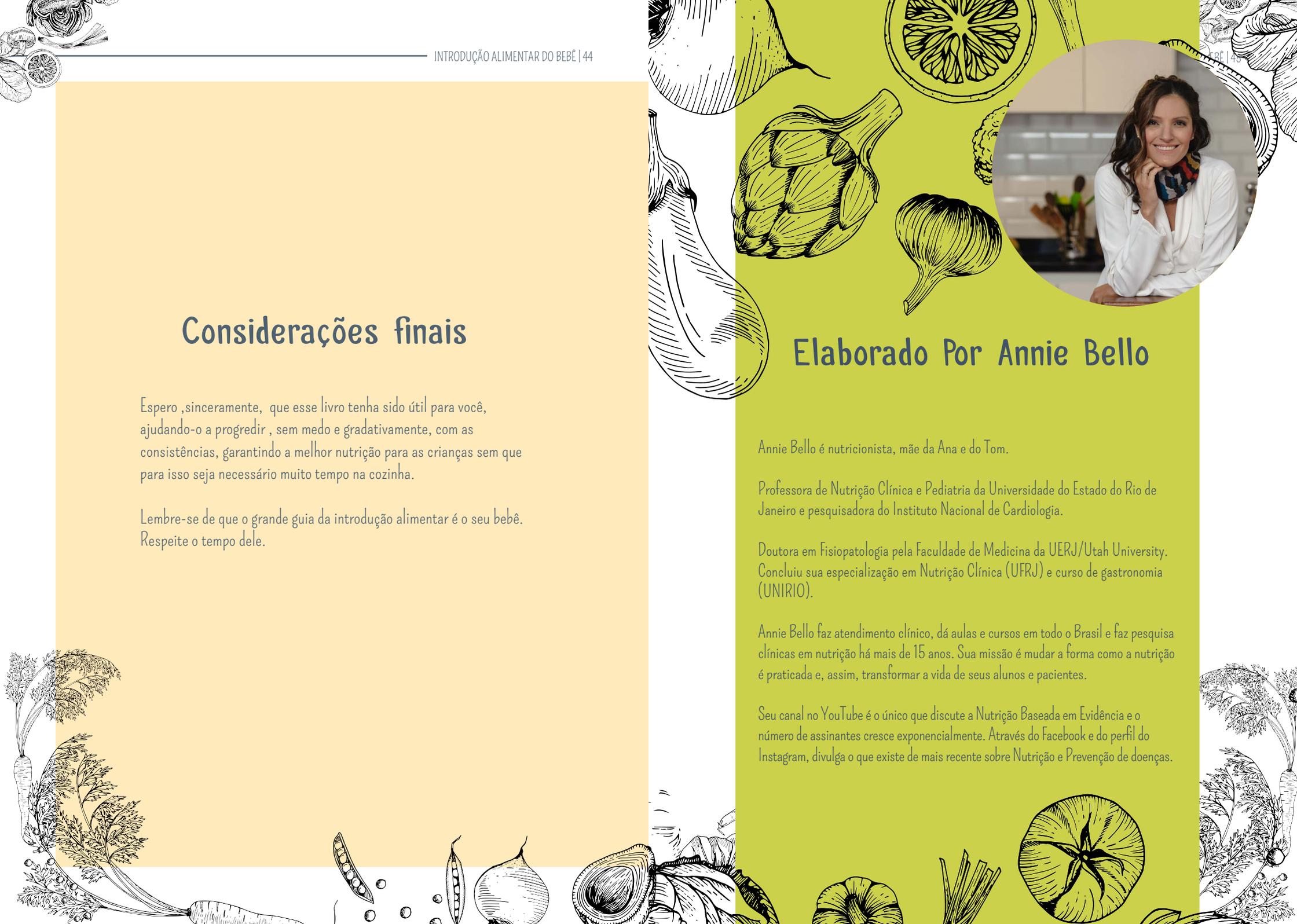
Annie Bello é nutricionista, mãe da Ana e do Tom.

Professora de Nutrição Clínica e Pediatria da Universidade do Estado do Rio de Janeiro e pesquisadora do Instituto Nacional de Cardiologia.

Doutora em Fisiopatologia pela Faculdade de Medicina da UERJ/Utah University. Concluiu sua especialização em Nutrição Clínica (UFRJ) e curso de gastronomia (UNIRIO).

Annie Bello faz atendimento clínico, dá aulas e cursos em todo o Brasil e faz pesquisa clínica em nutrição há mais de 15 anos. Sua missão é mudar a forma como a nutrição é praticada e, assim, transformar a vida de seus alunos e pacientes.

Seu canal no YouTube é o único que discute a Nutrição Baseada em Evidência e o número de assinantes cresce exponencialmente. Através do Facebook e do perfil do Instagram, divulga o que existe de mais recente sobre Nutrição e Prevenção de doenças.





## Nos acompanhe nas redes sociais:



Annie Bello, PhD



@anniebellophd Annie Bello, PhD



Annie Bello



[www.anniebello.com](http://www.anniebello.com)

