

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Esquema de Introdução Alimentar

Sugestão de esquema de introdução da alimentação complementar

(adaptado dos esquemas propostos pela Sociedade Brasileira de Pediatria e pelo Ministério da Saúde)

Fase	Refeições	Orientações
Até o 6º mês	Leite materno exclusivo*	• Oferecer leite materno em livre demanda
Durante o 6º mês	1ª semana Almoço ou jantar: refeição principal	• Continuar oferecendo leite materno; • Começar com apenas uma refeição ao dia e a cada semana iniciar um novo horário de refeição; • Oferecer os alimentos amassadinhos. Não liquidificar nem peneirar os alimentos; • Ofereça uma alimentação variada. • Quantidade***: refeição principal: 2 a 3 colheres de sopa; fruta: ½ porção de fruta
	2ª semana Almoço ou jantar: refeição principal + Lanche da tarde: fruta	
	3ª e 4ª semana** Lanche da manhã: fruta + Almoço ou jantar: refeição principal + Lanche da tarde: fruta	
Do 7º ao 8º mês	Lanche da manhã: fruta Almoço: refeição principal Lanche da tarde: fruta Jantar: refeição principal	• Continuar oferecendo leite materno; • Gradativamente amassar menos os alimentos; • Oferecer alguns alimentos em pedaços grandes para que a criança possa pegar com as mãos; • 1 a 2 vezes na semana começar a oferecer os alimentos misturados (sopas ou risotos). • Quantidade***: fruta: ½ a 1 porção de fruta; refeição principal: 3 a 4 colheres de sopa
Do 9º ao 11º mês	Lanche da manhã: fruta + complemento da fruta*** Almoço: refeição principal Lanche da tarde: fruta + complemento da fruta Jantar: refeição principal	• Continuar oferecendo leite materno; • Gradativamente, passar para a alimentação da família com ajuste da consistência; • Oferecer os alimentos em pedacinhos macios; • Estimular a autonomia da criança deixando pegar os alimentos com a mão ou com um garfinho infantil. • Quantidade***: fruta: 1 porção de fruta; refeição principal: 4 a 5 colheres de sopa
No 12º mês	Café da manhã: fruta e/ou complemento da fruta Lanche da manhã: fruta e/ou complemento da fruta Almoço: refeição principal Lanche da tarde: fruta + complemento da fruta Jantar: refeição principal	• Continuar oferecendo leite materno; • Oferecer a comida da família, observando os ajustes necessários (pouco sal, sem temperos industrializados, frituras, conservantes, embutidos, enlatados, açúcar e alimentos ultraprocessados). • Quantidade***: fruta: 1 porção de fruta; refeição principal: 4 a 5 colheres de sopa

*Na impossibilidade da amamentação, oferecer fórmula láctea de acordo com a recomendação do pediatra ou nutricionista.

**Aos 6 meses (3ª e 4ª semana), outra possibilidade é oferecer um lanche (fruta) + almoço e jantar.

***A quantidade pode variar de criança para criança e serve apenas para a família ter uma referência. É importante respeitar os sinais de fome e saciedade do bebê.

****Complemento da fruta: aveia, quinoa em flocos, tubérculos (batata, mandioca, inhame, etc), castanhas trituradas, cuscuz, tapioca, panqueca de banana, preparações caseiras sem açúcar e sem leite. Depois de 1 ano outras opções são bolos e pães caseiros (sem açúcar).