



Orientações Nutricionais



Introdução Alimentar – 6 meses a 1 ano

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

- **Prepare o seu bebê para a fase de Introdução Alimentar (IA). Por volta de 5 meses (antes de iniciar a IA):**

Deixe o bebê junto da família durante as refeições; Sente o bebê na cadeira de alimentação para que ele já se acostume com o local da refeição; Ofereça mordedores, copinhos e talheres infantis para que o bebê possa manipular e levar à boca; deixe o bebê observar e manipular os alimentos saudáveis).

- **Estabeleça uma rotina de horário para as refeições**

O ideal é que o bebê esteja com fome suficiente para aceitar os alimentos oferecidos.

- **Defina um local adequado para oferecer as refeições.**

A criança deve estar sentada de forma confortável e segura; o ambiente deve estar tranquilo e sem barulho.

- **Respeite o limite da criança. Não há necessidade de forçar, quando se percebe que a criança não quer mais comer**

Dê preferência para os alimentos *in natura* e *minimamente processados*, ou seja, aos alimentos frescos (frutas, verduras, legumes) ou carnes, leite, arroz, feijão e outros grãos e sementes com o mínimo de processamento.

O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

- Oferecer as refeições ou alimentos quando o bebê estiver **com sono!**

- Oferecer a refeição na frente da **TV, celular** ou outros equipamentos eletrônicos.

- **Não ofereça** suco, água de coco, açúcar, mel, enlatados, embutidos, frituras, alimentos ultra processados, café, chá mate, chá preto e outros chás com cafeína.

O QUE FAZER SEMPRE

- **Ofereça os alimentos separados no prato para que a criança teste e conheça cada sabor e textura.** Eventualmente (1 a 2x na semana) pode oferecer os alimentos misturados (ex: sopa, risotinho)

- **Atenção à consistência das papinhas:** comece com consistência pastosa e evolua gradativamente até ficar em pedacinhos. Não bata no liquidificador nem passe na peneira

- **Faça refeições saudáveis em família:** a hora da refeição deve ser um momento de aprendizado e afeto. Comer em família ajuda a criança estabelecer uma relação positiva com a comida

- **Tenha planejamento e organização:** planeje o cardápio e compras da semana, organize a geladeira e tenha o congelador como seu grande aliado.

Dica Saudável

Inicie a Introdução alimentar preferencial aos 6 meses. Sempre que possível, amamente seu bebê exclusivamente até 6 meses e, de forma complementar, até 2 anos ou mais

Receita Prática

LIVRO DE RECEITAS DO MATERNINHO



Confira também!

