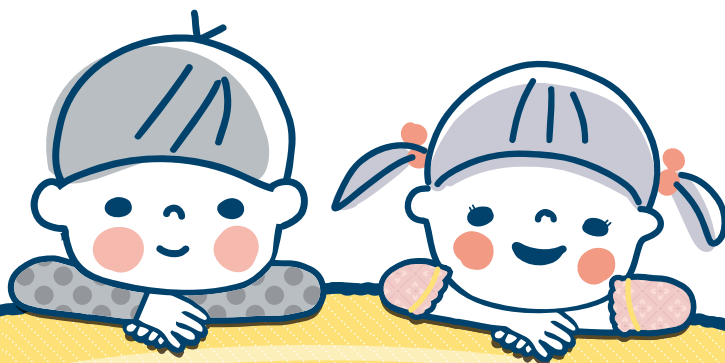
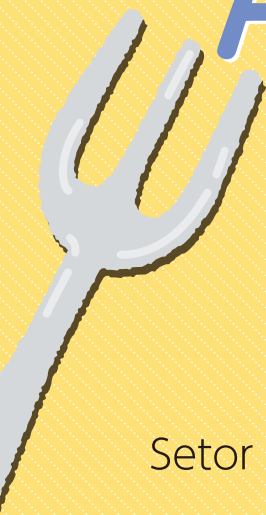


Como iniciar a



Introdução Alimentar



Setor de Promoção da Saúde de Echizen

Índice

O que é introdução alimentar? / Sinais que o bebê dá para iniciar a introdução alimentar	2
Alimentação balanceada começando pela introdução alimentar / Pontos importantes no preparo da papinha	3
Como preparar a papinha de arroz e o arroz mole	4
Lista de alimentos permitidos	5
Textura dos alimentos	6
Fase inicial (dos 5 aos 6 meses) 【Fase engolir】	7
Fase intermediária (dos 7 aos 8 meses) 【Fase mastigar】	9
Fase final (dos 9 aos 11 meses) 【Fase morder】	11
Fase de conclusão (dos 12 aos 18 meses) 【Fase comer bem】	13
Alergia alimentar / Alimentos que precisam de maior atenção	15
Sobre congelar / Papinha industrializada / Como preparar separadamente da refeição dos adultos	16
Como preparar caldos	17
Perguntas e respostas sobre introdução alimentar	18

Início

Agradecemos por ler o guia「Como iniciar a Introdução alimentar」

Neste guia publicamos o básico da introdução alimentar. Esperamos que esse guia possa ser usado como referência para facilitar o preparo da introdução alimentar do seu bebê.

A introdução alimentar é a primeira refeição do bebê.

Nessa fase ofereça ao bebê vários alimentos diferentes para despertar o paladar e também para fortalecer o vínculo do bebê com a refeição.

Assim como a personalidade de cada pessoa, o progresso da introdução alimentar varia de bebê para bebê. E apesar da quantidade da refeição variar de acordo com o estado físico e/ou do humor do bebê a cada dia, procure respeitar o ritmo do bebê e prossiga sem pressa.





O que é introdução alimentar?



Referimos ao processo de progressão do leite para a alimentação infantil a fim de suprir a falta de energia e nutrientes do leite materno e da fórmula. Durante o período de um ano, processos como colocar o alimento na boca, engolir, amassar pedaços de comida são importantíssimos para desenvolver as funções da alimentação.



Sinais que o bebê dá para iniciar a introdução alimentar



1

Demonstra interesse por comida



2

Quando o pescoço estiver firme, conseguindo se virar sozinho e se sentar com um apoio por mais de 5 segundos

3

Quando o bebê empurrar a colher com a língua com menos frequência



Quando o bebê completar de 5 a 6 meses observe as reações do seu bebê e dê início à introdução alimentar. Não há necessidade de iniciar a introdução alimentar só porque o seu bebê completou 5 meses.

Refeição balanceada começando pela introdução alimentar

A fase inicial tem como objetivo adaptar o paladar do bebê com alimentos além do leite materno, e a partir da fase intermediária (fase mogu-mogu) o papel do desmame torna-se importante à medida que o bebê faz a transição gradual do leite materno para a alimentação. É importante ter carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais em todas as refeições para ter uma refeição balanceada contendo todos os nutrientes necessários para o bebê.

Alimento básico (carboidratos) É o alimento principal das refeições. É a fonte de força e energia. 	Prato principal (proteínas) Para construção de um corpo saudável 	Acompanhamento (vitaminas, minerais) Auxilia na manutenção e no funcionamento do organismo. Tende a faltar se comparado aos carboidratos e proteínas. 
--	--	---

Pontos importantes

- **Não é necessário incluir o suco de frutas no período da introdução alimentar**

→ O bebê pode acabar bebendo menos leite materno e/ou fórmula

- **Cuidado para não dar suco muito doce em excesso**

→ O bebê pode começar a dar preferência por alimentos doces, deixando de comer o arroz e as verduras.

Procure dar refeições com papinhas de arroz e verduras com o sabor naturalmente adocicado.

Dicas de preparo da papinha

1º ponto: o básico para preparar a papinha é triturar, cozinhar e amassar.

Cozinhe bem até que os alimentos fiquem bem moles para facilitar na hora de amassar. Depois de meses e mesmo mudando de fase, procure cozinhar bem os alimentos antes de oferecer ao bebê.

2º ponto: no começo não há necessidade de temperar os alimentos

Pelo paladar do bebê ser bem sensível, ele consegue degustar o sabor dos alimentos.

Fase inicial e fase intermediária....sem tempero

Fase final e fase de conclusão....use pouco tempero (1/4 da quantidade de um adulto)

※ a papinha fica mais saborosa quando feita com caldos, melhorando o apetite nas refeições.

Caldos podem ser usados desde a fase inicial (como preparar caldos, página 17)

3º ponto: cuidado com a higienização

Higienização das mãos e dos itens de cozinha também precisam de uma atenção maior, procure lavar bem. Lembrando que todos os alimentos oferecidos devem ser bem cozidos até a criança completar um ano de idade.

Como preparar a papinha de arroz e o arroz amolecido

Acrescente 10 medidas de água para uma medida de arroz e cozinhe a papinha de arroz. Quando preparar pelo arroz já cozido, acrescente 5 medidas de água e cozinhe.

Idade		
De 5 a 6 meses	Papinha de arroz 10	1 colher grande de arroz 10 colheres grandes de água
De 7 a 8 meses	Papinha de arroz 7	1 colher grande de arroz 7 colheres grandes de água
De 9 a 10 meses	Papinha de arroz 5	1 colher grande de arroz 5 colheres grandes de água
11 meses	Arroz mole	1 colher grande de arroz 3 colheres grandes de água

Receita

Como preparar (do arroz em grãos) uma porção da papinha de arroz 10

1. Lave o arroz (2 colheres grandes) uma hora antes de cozinhar e deixe a água escorrer.
2. Coloque o arroz na panela, acrescente água (1 copo e meio), tampe e leve ao fogo alto.
3. Depois de começar a ferver, deixe a tampa um pouco aberta e deixe cozinhando em fogo baixo por 30 a 40 minutos.
4. Retire do fogo, tampe mais uma vez e deixe descansar por 10 a 15 minutos.
5. Com a ajuda de uma peneira, separe o arroz da água e amasse o arroz com um pilão, acrescentando a água do cozimento aos poucos até que vire uma papinha.

Cuidado para não misturar enquanto estiver cozinhando.

Como preparar (do arroz já cozido) uma porção da papinha de arroz 10

1. Coloque o arroz cozido (2 colheres grandes) com a água (150 ml) em uma panela e leve ao fogo alto.
2. Depois de ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos.
3. Retire do fogo, tampe e deixe descansar por 5 minutos.

Como preparar na panela de arroz elétrica

1. Faça os preparativos de sempre para cozinhar o arroz para os adultos.
2. No meio da panela coloque uma caneca termorresistente (pode ser uma tigela funda)
3. Coloque a água e o arroz lavado para preparo da papinha de arroz ou o arroz mole.
4. Ligue a panela para cozinhar
5. Está pronto a papinha de arroz ou o arroz mole dentro da caneca.



Lista dos alimentos permitidos

[Alimentos permitidos] Fizemos uma lista para cada fase. Enquanto o bebê é pequeno, dê preferência para alimentos de fácil digestão e absorção. Se o bebê experimenta vários alimentos de acordo com o seu desenvolvimento, no futuro ele tem maior chance de ser menos seletivo com a alimentação. Procure diversificar os alimentos da introdução alimentar.

- Digere sem problemas, absorve bem
- Precisa de uma atenção maior (de acordo com o desenvolvimento)
- Não pode dar

Na tabela consta a lista dos alimentos mais utilizados.
Caso tenha preocupação em relação a alergia alimentar, consulte uma instituição especializada.

	Fase inicial	Fase intermediária	Fase final	Fase de conclusão
Grupo dos alimentos básicos (carboidratos)	Arroz			
	Pão de forma			
	Udon, soumen			
	Macarrão soba			
	Batata, batata-doce			
	Inhame			
	Macarrão			
	Cereal de milho em flocos			
Prato principal (proteínas)	Linguado, rodvalho			
	Gadídeos (bacalhau)			
	Salmão, atum, peixe bonito			
	Olhete			
	Cavala, carapau, sardinha, bicuda			
	Peixe shirasu			
	Vôngole			
	Lula, polvo			
	Camarão			
	Atum em lata (com água)			
	Kamaboko, Tikuwa			
	Ova de peixe			
	Filé de frango			
	Carne de frango (exceto filé)			
	Carne suína			
	Carne bovina			
	Presunto, salsicha			
	Ovo de galinha (gema)			
	Ovo (clara e gema)			
	Tofu			
	Kouya tofu (tofu desidratado)			
	Natto, soja (cozida na água)			

	Fase inicial	Fase intermediária	Fase final	Fase de conclusão
Prato principal (proteínas)	Gluten desidratado (fu)			
	Tofu frito (abura aguê)			
	Poupa de soja (okara)			
	Iogurte natural			
	Queijo cottage			
	Queijo ralado			
	Cenoura, nabo comprido, nabo redondo			
	Tomate			
Grupo do acompanhamento (vitaminas)	Abóbora			
	Brócolis			
	Milho			
	Espinafre, espinafre de mostarda japonesa (komatsuna)			
	Acelga crespa, repolho			
	Cebola			
	Pepino			
	Alface			
	Berinjela			
	Edamame (feijão-soja verde), ervilha			
	Pimentão, quiabo			
	Cebolinha, nirá, moyashi			
	Broto de bambu			
	Renkon (raiz de lotus), gobou (bardana)			
	Cogumelos			
	Algas marinhas			
	Gergelim			
	Konjac (Konyaku)			
	Conservas, ameixa em conserva (umeboshi)			
	Frutas			
	Maçã, morango, tangerina, banana, pêssego, pêra, melão, melancia, uva, cereja			



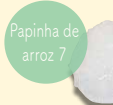
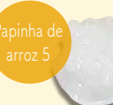
Lista da textura dos alimentos



No quadro abaixo consta os exemplos de cozimento dos alimentos principais da introdução alimentar. Use como referência na hora de preparar as refeições.

Início da introdução alimentar

Final da introdução alimentar

	 Fase inicial (Dos 5 aos 6 meses) 【Fase gokkun】	 Fase intermediária (Dos 7 aos 8 meses) 【Fase mogu-mogu】	 Fase final (Dos 9 aos 11 meses) 【Fase kami-kami】	 Fase de conclusão (Dos 12 aos 18 meses) 【Fase paku-paku】
Papinha de arroz	 Papinha de arroz 10 Triture levemente. Bem aos poucos vá deixando os grãos de arroz ficarem cada vez maiores. ※ quando preparar do arroz cozido, acrescente 5 medidas de água para 1 de arroz	 Papinha de arroz 7 Triture e aos poucos vá diminuindo a quantidade de água. ※ quando preparar do arroz cozido, coloque de 2 a 3 medidas de água para 1 de arroz	 Papinha de arroz 5 Diminuir aos poucos a quantidade de água para deixar o arroz com aspecto mole. ※ quando preparar do arroz cozido, acrescente 2 medidas de água para 1 de arroz	 Arroz mole Aos poucos preparar para ficar cada vez mais próximo ao arroz dos adultos. ※ quando preparar do arroz cozido, acrescente de 1/2 a 1 medida de água
Tôfu	 Cozinhe e triture bem. Acrescente a água do cozimento para diluir.	 Cozinhe e corte em pedaços bem pequenos.	 A partir da fase intermediária, cozinhe e corte em pedaços um pouco maiores.	 Quando chegar na fase final, cozinhe e corte em pedaços maiores.
Peixe branco	 Cozinhe, tire a pele e ossos, e triture bem. Acrescente a água do cozimento para diluir.	 Cozinhe, tire a pele e ossos, e triture em pedaços bem pequenos. Acrescente a água do cozimento para diluir.	 Cozinhe, tire a pele e ossos, desfie em pedaços pequenos.	 Cozinhe, tire a pele e ossos e desfie.
Legume (cenoura)	 Cozinhe até amolecer e triture bem. Acrescente a água de cozimento para diluir.	 Cozinhe até amolecer, triture em pedaços bem pequenos. Acrescente a água de cozimento para diluir.	 Cozinhe até amolecer, corte em pedaços pequenos. Aos poucos, aumente o tamanho dos pedaços.	 Cozinhe até amolecer e corte em pedaços um pouco maiores. Aos poucos, aumente o tamanho dos pedaços.

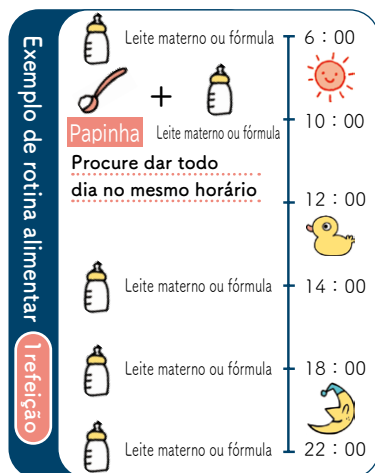


Fase inicial da introdução alimentar Dos 5 aos 6 meses

Fase engolir



Em torno dos 5 aos 6 meses é a fase ideal para dar início a introdução alimentar. Não se apresse em começar só porque o bebê completou 5 meses. Leia sobre os **【Sinais que o bebê dá para iniciar a introdução alimentar】** e dê início a introdução alimentar.



Como proceder a introdução alimentar

Quantidade de refeições		De 1 a 2 vezes por dia	
Quantidade de leite materno ou fórmula		O quanto quiser beber	
Consistência da papinha (textura do alimento)		Bem triturado (textura de iogurte)	
Quantidade por refeição	Grupo I	Grãos 	Comece pela papinha de arroz 10 ↓ Experimente oferecer também legumes e verduras trituradas ↓ Quando se acostumar, tente oferecer tofu, peixe branco, gema amassada
	Grupo II	Verduras, frutas 	
	Grupo III	Peixe 	
		Ou carne 	
		Ou tofu 	
		Ou ovo 	
		Ou laticínios 	

Retirado do [Guia de suporte sobre amamentação e desmame] do Ministério da saúde

Alimentos permitidos

Carboidratos	Proteínas	Vitaminas
Arroz, pão de forma, soumen, udon, batata, batata-doce	Tofu, peixe branco, gema de ovo muito bem cozido (pouca quantidade)	Espinafre, espinha de mostarda japonesa, repolho, acelga crespa, cebola, brócolis, cenoura, nabo comprido, nabo redondo, abóbora, tomate (maçã, morango, tangerina, melão, melancia, pêra, pêssego, uva)

★ Não ofereça mel antes de completar um ano de idade a fim de evitar o botulismo

★ Não há necessidade de oferecer frutas na fase inicial da introdução alimentar

Tabela dos primeiros 15 dias (exemplo)

Alimentos por nutrientes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Grupo fonte de energia (ex: papinha de arroz)															
Grupo fonte de vitaminas e minerais (ex: verduras)															
Grupo fonte de proteínas (ex: tofu)															

Cuidados e pontos importantes da fase inicial

Esta fase tem como propósito acostumar o paladar do bebê com o sabor e a textura dos alimentos e também ingerir a papinha, portanto, não se preocupe mesmo que o bebê não coma nesta fase.

Quantidade e horário

- A introdução alimentar começa pela papinha de arroz.
- Ofereça um alimento por dia, começando por uma colher pequena, e depois deixe o bebê tomar leite materno ou fórmula a vontade.
- Aumente uma colher por vez, e dependendo de como o bebê reagir continue aumentando aos poucos a quantidade.
- Comece com uma refeição ao dia, e após um mês tente oferecer 2 refeições ao dia.
- Antes de oferecer a papinha, esfrie a comida até que fique com a temperatura do corpo humano (37 graus).

Tempero

- Não há necessidade de temperar.

Caso o bebê não aceite bem a papinha, experimente cozinhar o tofu e as verduras com caldos.

Na hora da refeição

- ① Deixe o bebê em uma posição um pouco inclinada para trás.

- ② Coloque a colher em cima do lábio inferior e espere o bebê abrir a boca para comer.



- ③ O bebê irá fechar a boca, então espere até ele engolir e quando ele o fizer elogie dizendo palavras como "Muito bem, filho(a)!". Não tenha pressa, passe segurança e tranquilidade nessa nova fase.



Atenção!

Na hora de comer, tome cuidado para não raspar o céu da boca com a colher. O bebê não consegue fechar a boca para prender a colher com os lábios e nem engolir a papinha. Para que o bebê possa comer com o lábio superior procure puxar a colher horizontalmente.



Fase intermediária

De 7 a 8 meses

Fase mastigar



Das papinhas com textura suave, agora tente oferecer alimentos com textura mole igual a de um tofu. Primeiro, misture pedacinhos moles na papinha da fase inicial para que o bebê se acostume a amassar os alimentos com a língua e o céu da boca.

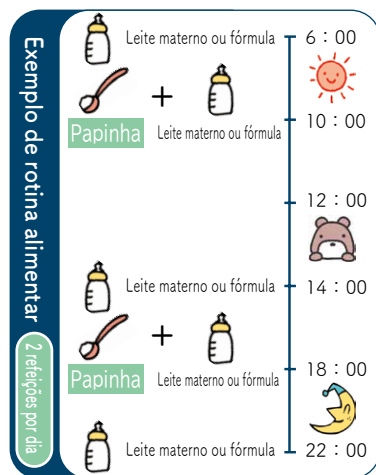
É muito importante que o bebê consiga desfrutar de vários sabores e texturas. Aos poucos, ofereça uma diversidade maior de alimentos.

Como começar

Antes de passar para essa fase, confira esses 3 pontos

- 1 **Come duas refeições com vontade.**
- 2 **Começou a comer a papinha mais grossa movimentando bem a boca.**
- 3 **Consegue comer uma refeição balanceada na quantidade de 1/2 a 1 tigela infantil**

Na hora de mudar para a fase intermediária, procure levar em conta o desenvolvimento do bebê e não a idade. Não force, pois isso pode atrapalhar o desenvolvimento da mandíbula.



Como proceder a introdução alimentar

Quantidade de refeições		2 vezes por dia	
Quantidade de leite materno ou fórmula		Leite materno: quantidade que o bebê desejar Fórmula: 3 vezes por dia + após as refeições	
Consistência da papinha (textura do alimento)		Mole o suficiente para amassar com a língua (igual a de um tofu)	
Quantidade por refeição	Grupo I	Grãos 	Papinha de arroz 7 de 50 a 80 gramas
	Grupo II	Verduras, frutas 	de 20 a 30 gramas
	Grupo III	Peixe 	de 10 a 15 gramas
		Ou carne 	de 10 a 15 gramas
		Ou tofu 	de 30 a 40 gramas
		Ou ovo 	De 1 gema a 1/3 de um ovo inteiro
		Ou laticínios 	de 50 a 70 gramas

Retirado do [Guia de suporte sobre amamentação e desmame] do Ministério da saúde

Alimentos permitidos

Carboidratos	Proteínas	Vitaminas
Além dos alimentos da fase inicial, Cereal de flocos de milho (sem açúcar), inhame	Além dos alimentos da fase inicial, Filé de frango, peixe shirasu boshi (sem sal), peixe de carne vermelha, atum em lata (com água), tofu desidratado (kouya tofu), queijo cottage, iogurte natural, ovo inteiro (a partir dos 8 meses)	Além dos alimentos da fase inicial, Pimentão, quiabo, pepino, alface

★ Não ofereça mel antes de completar um ano de idade a fim de evitar o botulismo

Cuidados e pontos importantes na fase intermediária da introdução alimentar

Quantidade e horário

- Procure dar o leite materno ou formula após as refeições
- É muito importante ter uma refeição balanceada desde bebê

Para manter uma boa saúde procure preparar refeições que tenham carboidratos, proteínas e vitaminas. 【Confira a página 3】

Alimentos

- Cozinhe até que fique mole a ponto do bebê conseguir amassar com a língua e triture com o garfo ou pilão.
- Depois de ter se acostumado com a gema, o bebê poderá comer o ovo inteiro (cozinhe muito bem).
- Além dos peixes brancos, o bebê também pode comer peixes de carne vermelha.
- Iogurte ou queijo com pouco sal e baixo teor de gordura também são ótimas opções.
- Vá aumentando a variedade de alimentos como grãos, verduras, algas marinhas e carne de frango (com pouca gordura) preparada de forma fácil de comer. Evite oferecer carnes com muito gordura.

Tempero

- Igual à fase inicial

Na hora da refeição

- ① Quando o bebê conseguir sentar sozinho e sem apoio, coloque uma toalha entre o corpo do bebê e a cadeira para alimentação (cadeirão) para ajustar. A forma de oferecer a papinha é igual a fase inicial.
- ② É muito importante manter uma boa comunicação na hora da refeição. Procure falar bastante com seu bebê e elogiá-lo sorrindo carinhosamente para passar tranquilidade na hora de comer.



Para não engolir sem mastigar!



Para o bebê comer bastante, você não tem dado uma colher atrás da outra mesmo quando ainda tem comida dentro da boca? Cuidado pois se você oferecer mais uma colherada de papinha enquanto o bebê ainda estiver mastigando, ele não vai conseguir mastigar com calma e pode acabar se acostumando a engolir sem mastigar bem os alimentos.



Fase final da introdução alimentar Dos 9 aos 11 meses

Fase morder



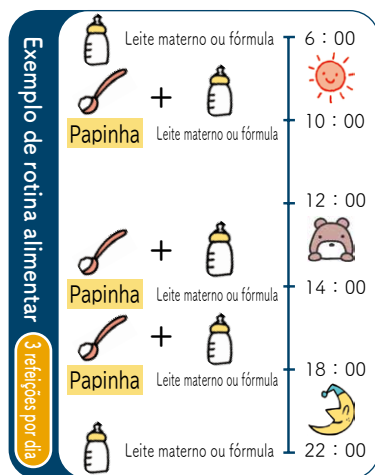
Quando chegar na fase final a quantidade de refeições passará a ser 3 vezes por dia, reduzindo naturalmente a quantidade de leite materno ou fórmula, conseguindo suprir mais de 60% dos nutrientes necessários. Aos poucos, procure mudar a textura de papinha grossa para pedaços de alimentos que possam ser amassados com a gengiva do bebê.

Aos poucos vá ajustando o horário das refeições para que fique no mesmo ritmo dos adultos. Se todos da família comerem juntos, provavelmente a hora da refeição será muito mais divertida.

Como começar

Antes de mudar pra essa fase, confira esses 2 pontos importantes

- ① O bebê movimentar bem a boca e comer facilmente alimentos moles a ponto de serem amassados com os dedos.
- ② O bebê consegue comer uma refeição balanceada, na quantidade de uma tigela infantil.



Como proceder a introdução alimentar

Quantidade de refeições		3 vezes ao dia
Quantidade de leite materno ou fórmula		Leite materno: a vontade Fórmula: 2 vezes por dia e também após as refeições
Consistência da papinha (textura do alimento)		Que dê pra amassar com a gengiva (como uma banana)
Quantidade por refeição	Grupo I	Grãos 90 gr de papinha de arroz (papinha de arroz 5) a 80 gr de arroz mole
	Grupo II	Verduras, frutas de 30 a 40 gramas
	Grupo III	Peixe 15 gramas
		Ou carne 15 gramas
		Ou tofu 45 gramas
		Ou ovo Metade de um ovo inteiro
	Ou laticínios 80 gramas	

Retirado do "Guia de suporte sobre amamentação e desmame" do Ministério da saúde

Alimentos permitidos

Carboidratos	Proteínas	Vitaminas
Além dos alimentos da fase intermediária, Bifum, harusame, macarrão	Além dos alimentos da fase intermediária, Peixes com dorso azul, carne suína, bovina, frango, fígado, soja (cozida em água), nattou, queijo processado	Além dos alimentos da fase intermediária, Moyashi, cogumelos, algas marinhas, cebolinha, gergelim

★ Não ofereça mel antes de completar um ano de idade a fim de evitar o botulismo

Cuidados e pontos importante da fase final

Quantidade e horário

- Você pode aumentar a quantidade de papinha dependendo do apetite do bebê. Ofereça o leite materno ou fórmula após as refeições.
- Para não pesar muito no estômago do bebê, procure terminar a terceira refeição do dia até às 19 horas.

Alimentos

- A partir dos 9 meses a tendência é faltar ferro, portanto procure acrescentar peixe de carne vermelha, carne ou fígado nas refeições. Verduras como espinafre e espinafre de mostarda japonesa também contêm bastante ferro.
- Cozinhe bem as verduras, procurando não cortar muito pequeno, deixando em um tamanho que a gengiva do bebê consiga amassar.

Tempero

- O tempero deve ser feito suave. Use o caldo como base, e temperos como shoyu, sal, açúcar e óleo em pouca quantidade. Lembre-se que o tempero deve ser tão pouco quanto um adulto não sinta o sabor do tempero.

Na hora da refeição

- ① Igual a fase intermediária
- ② Deixe o bebê tentar comer com as mãos! Se o bebê conseguir comer bem com as mãos ele terá uma sincronia melhor com os olhos, mãos e boca, melhorando o uso da colher, garfo e hashi. Para desenvolver a função de comer sozinho, deixe o bebê comer com as mãos.

Pontos importantes!

O ideal é preparar alimentos com comprimento que seja fácil para segurar. Forre jornal ou plástico no chão e prepare um ambiente onde o bebê possa comer à vontade sem preocupação em derrubar a comida no chão.

- ③ Converse bastante com o seu bebê durante a refeição, por exemplo “qual você quer comer?”, “vamos comer esse aqui?”



Sobre o follow-up milk

O follow-up milk não substitui o leite materno nem a fórmula, e caso a introdução alimentar esteja prosseguindo bem não há necessidade de oferecer ao bebê.

Caso o bebê não aceite a introdução alimentar ou caso haja preocupação com a falta de nutrientes como ferro ou caso o bebê não esteja ganhando peso, consulte um médico e ofereça ao bebê após completar 9 meses.



Fase de conclusão da introdução alimentar dos 12 aos 18 meses

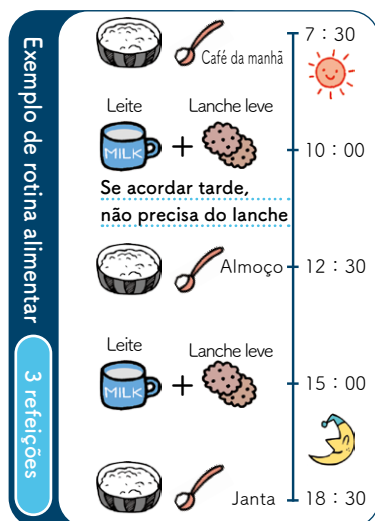
Fase comer bem



Quando o bebê completa um ano de idade, ele entra na fase paku-paku e come alimentos moles mordendo com a gengiva. E também consegue suprir a energia e praticamente todos os nutrientes através das refeições. Tanto o leite materno como a fórmula podem ser oferecidos dependendo da progressão do desmame ou das circunstâncias da conclusão da introdução alimentar.

Como começar

Se o bebê já consegue comer 3 refeições balanceadas com textura de uma banana, é possível prosseguir para a fase paku-paku.



Como proceder a introdução alimentar

Quantidade de refeições		3 vezes ao dia
Quantidade de leite materno ou fórmula		Ofereça dependendo de como o bebê está prosseguindo e/ou concluindo o desmame.
Consistência da papinha (textura do alimento)		Consistência de morder com a gengiva (como uma bolinha de carne)
Quantidade por refeição	Grupo I	Grãos de 90 gramas de arroz mole a 80 gramas de arroz comum
	Grupo II	Verduras, frutas de 40 a 50 gramas
	Grupo III	Peixe de 15 a 20 gramas
		Ou carne de 15 a 20 gramas
		Ou tofu de 50 a 55 gramas
		Ou ovo de um 1/2 a 2/3 de um ovo inteiro
		Ou laticínios 100 gramas

Retirado do [Guia de suporte sobre amamentação e desmame] do Ministério da saúde

Alimentos permitidos

Carboidratos	Proteínas	Vitaminas
Consegue comer praticamente de tudo. Escolha alimentos de acordo com o desenvolvimento da criança.		

O que evitar dar de comida em excesso	O que evitar
O que evitar dar de comida em excesso Alimentos industrializados	Comida com muito sal (conservas, ameixa conservada em sal umeboshi, etc) Alimentos difíceis de cortar com os dentes (lula, polvo, etc) Alimentos crus, soba, ovas de peixe

Atenção

Pontos importantes e cuidados na fase de conclusão da introdução alimentar

Quantidade e horário

- A partir desta fase é possível oferecer leite de vaca como opção de bebida. Procure substituir o leite materno e/ou fórmula pelo leite de vaca.

Alimentos

- O lanche pode ser oferecido em média de 1 a 2 vezes ao dia. Ao invés de doces, procure oferecer lanches que sejam similares a uma refeição. Dê preferência a alimentos que complementem os nutrientes que possam faltar nas refeições principais.
※ média de energia de 1 a 2 anos: aprox. de 100 a 150 kcal por dia

Lanches recomendados



Onigiri
1 unidade:
aprox. 150 kcal



Pão(exceto pão com sabor e/ou recheio, creme, geléia)
Pão de forma (pcte. de 6 fatias): 1 fatia Aprox. 150 kcal



Leite de vaca
150 ml:
aprox. 100kcal



Iogurte natural
1 copo (75g):
aprox. 45 kcal



Queijo
1 unidade (Caixa de 6 unidades):
aprox. 70 kcal



Batatas
Batata doce 1/2 unidade:
aprox. 70 kcal
Batata 1 unidade: aprox. 70 kcal



Frutas
Maçã 1/4 unidade: aprox. 45 kcal
Tangerina 1 unidade: aprox 45 kcal.



Legumes em palito
Pepino 1/2 unidade: aprox. 7 kcal
Cenoura 1/4 unidade: aprox. 7 kcal



Feijão-soja verde (edamame)
20 grãos: aprox. 25 kcal



Milho
1/8 unidade:
aprox. 40 kcal



Niboshi
(peixe pequeno desidratado)
20 unidades:
aprox. 20 kcal



Bolacha de arroz infantil
2 unidades:
aprox. 25 kcal

Tempero

- Igual a fase final, preparar a refeição de forma saborosa e com pouco tempero dando preferência ao sabor natural de cada alimento.

Na hora da refeição

- ① Considere o desenvolvimento do bebê e aos poucos procure estimular o uso da colher e do garfo.
- ② É importante tornar a hora da refeição mais prazerosa como elogiar quando comer ou os adultos comerem juntos saboreando a refeição com o bebê. É uma fase onde o bebê começa a brincar e espalhar comida enquanto come. Caso o bebê não se concentre nas refeições, defina o tempo da refeição e retire a mesa.

Ajustar a altura da mesa/ cadeira para que o cotovelo encoste na mesa quando estiver sentado.



Os pés devem encostar no chão (ou no apoio)

Alergia alimentar

Mesmo evitando oferecer um determinado alimento por preocupação em desenvolver alergia alimentar ou mesmo atrasando o início da introdução alimentar, ambos não previnem o aparecimento da alergia alimentar.

Caso suspeite de uma possível alergia alimentar, dê continuidade apenas após fazer a avaliação médica. Pensando no desenvolvimento da criança, não crie restrições de forma precipitada.

Quando oferecer um novo alimento, experimente 1 alimento novo por refeição (para facilitar o reconhecimento da causa quando haver reação alérgica)

Alimentos específicos (alimentos mais alergênicos)

Camarão, carangueijo, nozes, farinha de trigo, soba, ovo, leite de vaca, amendoim



Itens equivalentes a alimentos específicos (alergênicos)

Amêndoa, abalone, lula, ova de peixe, salmão, cavala, carne bovina, carne de frango, carne suína, soja, cará, laranja, kiwi, pêssego, maçã, banana, cogumelo matsutake, gelatina, castanha de caju, gergelim



Dados: [Normas de rotulagem de alimentos com base na Lei de Rotulagem de Alimentos] do Ministério do Consumidor

Alimentos que precisam de maior atenção

Mel
(xarope kuromitsu)

Não ofereça mel antes de completar um ano de idade a fim de evitar o botulismo.
Dependendo do caso, pode levar a morte.



Ovo

A clara do ovo tem grande possibilidade em causar alergia alimentar.
No começo, cozinhe bem o ovo e ofereça apenas a parte da gema. Dependendo de como o bebê reagir, experimente oferecer o ovo inteiro a partir da fase intermediária.



Leite de vaca

Para oferecer como opção de bebida, apenas depois de completar um ano de idade.
Caso seja utilizado como ingrediente e fervido no preparo, pode ser oferecido mesmo antes de completar um ano de idade.



5 regras quando for congelar

Regra 1	Preparar com ingredientes frescos (que foram comprados ainda no dia do preparo) Os nutrientes e o frescor dos alimentos vai diminuindo a cada dia.	
Regra 2	Cozinhe bem, deixe esfriar bem e então congele. Se congelar ainda morno, as bactérias irão proliferar	
Regra 3	Quando for comer, esquentar sem falta. Requente sem falta para matar as bactérias. Se a comida ficar seca depois de requeentar, dilua um pouco de água quente ou caldo.	
Regra 4	Uma vez que descongelar não congele novamente. As bactérias podem se proliferar.	
Regra 5	Consumir dentro de uma semana após o congelamento. Por segurança, procure consumir o quanto antes.	

Dicas interessantes sobre congelamento

- Use formas de gelo... dá pra congelar o caldo e a papinha de arroz 10 em pequenas porções
- Use saco plástico ziploc...
coloque a comida no plástico ziplock e congele → quando precisar é só quebrar a quantidade desejada
- Alimentos que não devem ser congelados... itens ricos em água e /ou fibras

Vamos consumir a papinha industrializada de forma consciente

Primeiramente, os pais devem experimentar a papinha industrializada para averiguar o sabor e a textura antes de oferecer ao bebê.

Quando não tiver tempo ou quando queira mudar um pouco a rotina alimentar, complementar alguns nutrientes, ou mesmo quando estiver viajando ou fora de casa a papinha industrializada pode ser uma boa opção.

	Na hora de escolher	Na hora de consumir
Itens importantes	• Escolha um produto que seja de acordo com o desenvolvimento do bebê, conferindo a tabela de nutrientes e a data de validade na embalagem. • Quando o bebê já estiver na fase de duas refeições por dia, confira a tabela de ingredientes e escolha produtos que tenham grande variedade de alimentos.	• Antes de oferecer ao bebê, o adulto deve experimentar da papinha pra verificar o sabor e a textura. • Quando esquentar a papinha, verifique a temperatura antes de oferecer ao bebê. • Consumir logo que abrir a embalagem, não ofereça o que sobrar.

Como preparar separadamente da refeição dos adultos

É mais prático preparar separadamente da **Refeição dos adultos** do que preparar a papinha desde o começo, podendo assim criar uma variedade maior no cardápio de todos os dias. Além de poder transmitir o sabor da comida da família para o bebê.

Quando separar [antes de fazer...]

- ① Antes de colocar os ingredientes que o bebê ainda não pode comer
- ② Antes de temperar
- ③ Antes de acrescentar óleo ou alimentos gordurosos

Depois de separar e de acordo com a idade, cozinhe ou esquente um pouco mais para amolecer o alimento

Como preparar caldos

Esta é uma fase importante para treinar corretamente o paladar. Procure não usar caldos instantâneos e dê preferência aos caldos caseiros naturais.

Caldo de peixe (niboshi)

Ótimo para preparo do misoshiru (sopa de miso)

- ① Coloque 20 gr de peixe niboshi (10 unidades) em 1 litro de água e deixe descansar por 30 minutos. Coloque no fogo médio e deixe esquentar.



- ② Logo que espumar retire a espuma. Depois de ferver, deixe no fogo por mais 5 minutos, retire os peixes e pronto.



Dica

Mesmo sem ferver, é possível preparar o caldo apenas deixando de molho na água. Neste caso, deixe de molho por uma noite na geladeira.

Alga marinha kombu

Sabor suave, além de saboroso e agradável (cozidos, sopa de miso, sopas)

- ① Acrescente 10 gr de alga marinha kombu em 1 litro de água e deixe descansar por 30 minutos. Coloque no fogo baixo e deixe esquentar.



- ② Um pouco antes de ferver retire o kombu e está pronto o caldo. Atenção, pois se deixar ferver, o cheiro de alga marinha pode acabar ficando mais forte.



Dica

Mesmo sem ferver é possível preparar o caldo apenas deixando de molho na água. Neste caso, deixe de molho por no mínimo 3 horas na geladeira.

Flocos de peixe bonito katsuobushi

Tem um bom aroma, com um sabor rico e elegante (sopas, sopa de miso, pudim salgado chawan-mushi, cozidos, outro)

- ① Esquente 1 litro de água, quando ferver retire do fogo e acrescente 30 gr de katsuobushi. Deixe por 1 a 2 minutos.



- ② Coe o caldo com papel toalha, etc. e pronto.



Dica

Se colocar os flocos do katsuobushi no saquinho infusor pra chá, não precisará coar o caldo no final.

Você também pode fazer o caldo em grande quantidade e deixar na geladeira ou congelar pra usar quando precisar.

Se desejar um sabor mais acentuado

【kombu+niboshi】 【kombu+katsuobushi】 estas combinações têm um sabor próximo a de um restaurante tradicional japonês. Quando for preparar, apenas a metade dos ingredientes são suficientes!
Sabor do caldo + sal = mais saboroso!! (com a sinergia alimentar o caldo fica muito mais saboroso)

Perguntas e respostas sobre introdução alimentar

P: O bebê só quer beber leite materno.

O desenvolvimento está normal e o bebê está na fase de 3 refeições por dia, porém ao invés da refeição ele só quer o leite materno.

R: Nesta fase é muito importante incentivar a mastigação para fortalecer a força de mastigação e também para receber uma quantidade maior de nutrientes. Mesmo que o bebê não coma procure não dar leite, e se ele comer procure não dar leite após as refeições também. É importante deixe a criança brincar bastante para sentir fome e criar rotina nas refeições.

P: A partir de quando posso começar o treino com o copo?

Depois de parar de usar a mamadeira e a caneca, qual é o momento ideal para o uso do copo?

R: Comece quando bebê completar 1 ano de idade, ofereça a fórmula ou o leite de vaca no copo para que ele vá se acostumando. Use um copo que não quebre e que tenha alça. No começo dê em pouca quantidade e sempre com alguém auxiliando. Quando o bebê tiver se adaptado ao copo, permita que ele tente sozinho. Atenção, pois bebidas com muito açúcar oferecidos em mamadeiras podem causar cárie devido ao uso prolongado.

Para manter a saúde bucal, procure trocar para o uso do copo quando o bebê completar 1 ano de idade.

P: Por que a papinha tem que ser com sabor suave? Após a fase das papinhas, o tempero pode ser o mesmo que do adulto?

R: Assim como descrito na página 3, o paladar do bebê é bem sensível e consegue comer bem apenas com o sabor natural dos alimentos ou sabor suave. Se o bebê se acostumar em comer alimentos com mais temperos, ele passará a querer apenas esse tipo de alimento podendo causar problemas nos rins. Mesmo progredindo da fase da introdução alimentar para a alimentação infantil continue preparando refeições com o pouco tempero. Não apenas as crianças como todos da família, incluindo os adultos devem procurar comer refeições com pouco tempero.

P: O bebê não come a quantidade descrita no panfleto. Às vezes, ele rejeita e não come a papinha. Estou preocupada se a refeição está sendo suficiente ou não

R: A quantidade dos alimentos descritos no panfleto são apenas referências e não há problema mesmo que haja diferença na quantidade. Há uma diferença na quantidade da refeição e no ritmo de cada criança, e pode haver dias que ele não queira comer. Se o bebê estiver bem, ganhando peso e defecando normalmente não há com o que se preocupar se não houver problemas com o desenvolvimento da criança. Em casos do bebê não comer praticamente nada e/ou não esteja ganhando peso, consulte uma instituição hospitalar.

P: Ao iniciar a introdução alimentar, houve uma mudança nas fezes do bebê. Devo me preocupar?

R: Observe como bebê está digerindo através da mudança das fezes após iniciar a introdução alimentar. A cor e o cheiro das fezes mudam se comparar com o tempo em que só bebia leite materno ou fórmula.

- Você verá pedaços de alimentos nas fezes do bebê

- Alimentos com cor vermelha como tomate ou cor amarela como abóbora podem mudar a cor das fezes

- Alimentos ingeridos pela primeira vez podem ocasionar diarreias e/ou fezes moles

Mesmo em casos como os mencionados acima, se o bebê estiver bem não há com o que se preocupar



Como iniciar a Introdução Alimentar



É possível visualizar este panfleto
online, compartilhe com sua família



Portal da nutrição completa - Echizen



Confira informações sobre refeição e nutrientes
na página da prefeitura de Echizen

Como iniciar a Introdução Alimentar (emitido no ano Reiwa 6)

Emissão: Prefeitura de Echizen Setor de promoção da saúde
TEL 0778-22-3000 (geral)
0778-24-2221 (direto)