

Portal de Boas Práticas em  
Saúde da Mulher, da Criança  
e do Adolescente



ATENÇÃO À  
CRIANÇA

# DESAFIOS NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR



**“As crianças podem ser alimentadas adequadamente com alimentos da sua família, mas a garantia do direito à alimentação e à água são cruciais para que isso aconteça”.**

**Palmer, 2009.**



## Objetivos desta apresentação:

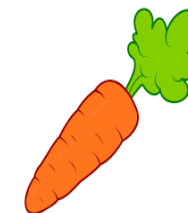
- Esclarecer quando os alimentos devem ser introduzidos, de forma complementar ao aleitamento materno, na rotina das crianças;
- Apresentar as principais estratégias para a introdução dos alimentos complementares à amamentação, na rotina das crianças;
- Alertar sobre os alimentos que devem compor o processo de introdução alimentar.



## Introdução

### Aspectos Importantes

- O contexto de pandemia da COVID 19 trouxe à tona a necessidade de se pensar e (re)discutir as políticas públicas sociais, diante dos retrocessos em tais políticas públicas.
- Levantou-se a necessidade de incentivar a agricultura familiar em um contexto de restrições e de exacerbação das desigualdades sociais.
- O acesso à alimentação é um direito básico e quando se trata da alimentação das crianças, é imperativo associar o ato de alimentar-se com o processo de crescimento e desenvolvimento.





## A Pandemia COVID-19 e a Insegurança Alimentar

O 2º Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil apresenta os seguintes números:

- Em 2022, **33,1 milhões** de pessoas não têm o que comer.
- São 14 milhões de novos brasileiros em situação de fome em pouco mais de um ano.
- Mais da metade da população brasileira (58,7%) convive com a insegurança alimentar em grau. Leve, moderado ou grave (fome).
- Somente 4 em cada 10 domicílios conseguem manter acesso pleno à alimentação – ou seja, estão em condição de segurança alimentar.
- O **Norte e Nordeste** mais impactados com a insegurança alimentar.
- A fome impacta mais pessoas de raça/cor preta parda, lares chefiados por mulheres e com crianças.





**Por que e para que  
iniciar a alimentação  
complementar ao  
aleitamento materno?**

- A partir dos seis meses começa a ser necessária a introdução de novos alimentos para atender as necessidades nutricionais.
- Desenvolvimento/idade compatível para receber os novos alimentos.
- Momento de aprendizado dos hábitos alimentares da família e da comunidade.
- Formação de hábitos alimentares saudáveis.



**O que priorizar para a abordagem às famílias no momento do início da alimentação complementar ao aleitamento materno?**

**A disponibilidade de alimentos é o fator mais importante a ser considerado!**



## Leite Materno, um alimento importante...

- **Amamentar até 2 anos ou mais**, oferecendo somente o leite materno até os 6 meses.
- Enquanto a criança estiver em amamentação exclusiva, ou seja até os 6 meses de idade, nenhum outro alimento precisa ser oferecido.
- Água ou outros líquidos também **não devem ser oferecidos quando a criança estiver em amamentação exclusiva**, mesmo em regiões secas e quentes.
- A oferta de alimentos antes dos 6 meses de idade pode prejudicar a absorção de nutrientes do leite materno e causa doenças nas crianças
- Amamentar **nem sempre é fácil**, exige apoio e informação, especialmente nos primeiros dias, que é o período de adaptação da família com o bebê
- O posicionamento da criança no momento da amamentação são os mais diversos e deve ser confortável para a mulher e para o bebê.
- Quando a amamentação for contraindicada a equipe deverá orientar a mãe sobre como será a alimentação do recém-nascido.





## Benefícios da Amamentação

**Contribui com o desenvolvimento da criança**

**É econômico, não precisa gastar com outros alimentos para a criança.**

**Contribui com a saúde da mulher**

**Faz bem ao planeta**

**Faz bem a sociedade**



## Outros alimentos além do leite materno...

1. Início no tempo oportuno
2. O leite materno deve continuar a ser oferecido em livre demanda
3. Comida da criança com consistência adequada
4. Oferecer água desde o início
5. Quantidade aumenta gradualmente
6. Respeito à fome e saciedade
7. Comida saudável da família



## Alimentos e os seus processamentos

A partir do 6º mês, além do leite materno outros alimentos devem ser incluídos na alimentação da criança. Para isso é importante conhecer os tipos de alimentos.



- **Alimentos in natura:** extraídos das plantas e dos animais e ao saírem da natureza não são modificados.
- **Alimentos minimamente processados:** passam por alguma modificação: moagem, limpeza, pasteurização, congelamento, refrigeração e outros, mas que não envolvem a modificação, como limpeza, remoção de partes indesejáveis, divisão, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento ou processos semelhantes que não envolvam a adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou qualquer outra substância ao alimento original.



## Alimentos e os seus processamentos

- **Alimentos processados:** são elaborados a partir do alimento in natura, mas adicionados de sal ou açúcar para durarem mais ou para permitir outras formas de consumo. Ex: conservas de legumes, cereais, castanhas com sal ou açúcar, carnes salgadas, frutas em caldas, peixe conservado em óleo ou em água e sal etc.
- **Alimentos ultraprocessados:** produzidos industrialmente e possuem muitos ingredientes na sua composição. Ex: refrigerantes, bebidas adoçadas prontas para o uso, biscoitos, balas, iogurtes com sabores, temperos instantâneos, molhos prontos e outros.





### Aspectos importantes da introdução alimentar

- No processo de introdução alimentar a criança está diante de novidades: novas consistências, sabores e rituais na sua rotina diária.
- É um momento de aprendizagem, emoções, reações e sentimentos, por isso é um momento importante para a criança e para seu desenvolvimento.
- É momento de novos aprendizados: aprender a comer e a se relacionar.
- É momento de se comunicar e por isso é importante os pais/responsáveis utilizarem esse momento para uma comunicação lúdica, respeitosa e agradável para a criança.
- A alimentação da criança deve ser responsabilidade de todos. O cuidado com a criança é momento oportuno para divisão de tarefas entre os pais.



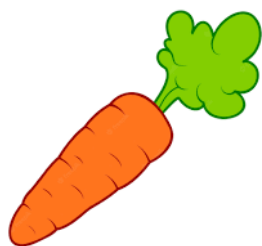
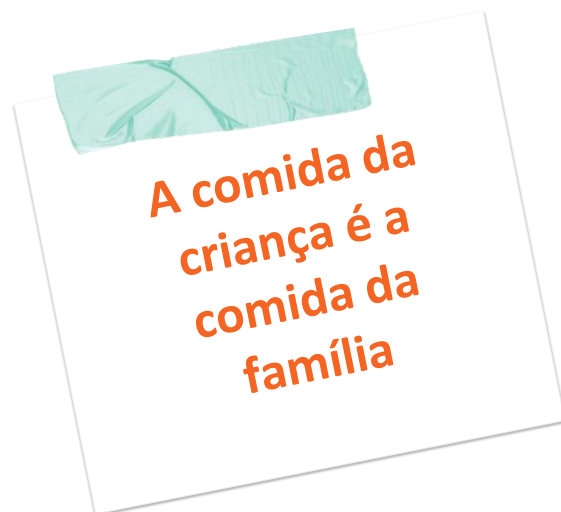
### Introdução alimentar a partir dos 6 meses

- A partir dos 6 meses é importante que a introdução alimentar seja com alimentos **in natura ou minimamente processados**.
- O **leite materno deve ser mantido**, mas novos alimentos devem ser inseridos.
- Uma boa alimentação **contribui para o crescimento e desenvolvimento** da criança, nos dois primeiros anos de vida é um período importante para o desenvolvimento e crescimento.
- O cuidado com a alimentação da criança deve ser um **cuidado coletivo**, logo todos os membros da família devem estar implicados nessa tarefa.
- É importante estar atento aos **sinais de fome e saciedade** da criança e atendê-los de **forma respeitosa**, ofertando o alimento no momento da fome e parando de oferecê-lo quando a criança demonstrar saciedade.





## Introdução alimentar a partir dos 6 meses



- O ambiente onde se alimenta deve ser agradável para que a criança reconheça esse momento como prazeroso.
- Comer junto com a criança favorece o reconhecimento desse momento como um momento coletivo e de encontro com membros da família.
- A interação com a criança no momento da refeição é importante e ajuda a criança a reconhecer positivamente esse momento.
- É desaconselhável a alimentação da criança enquanto ela brinca, corre, anda, ou com telas a sua frente, visto que essas atividades tiram a atenção da criança do alimento.



### Introdução alimentar a partir dos 6 meses

- A quantidade de alimentos aumenta com o tempo, assim é importante que os acréscimos na quantidade dos alimentos, na refeição da criança, sejam feitos de forma paulatina e com orientação dos profissionais que acompanham a criança.
- Consistência adequada, evolui com o tempo:
  - Desde o início a comida deve ser amassada.
  - Densidade energética, estímulo à contribuição para o desenvolvimento da musculatura orofacial e desenvolvimento da fala







- Sucos e bebidas açucaradas
- Açúcar ou alimentos adicionados de açúcar
- Mel
- Iogurtes com sabor
- Biscoitos
- Sucos industrializados
- Papinhas industrializadas
- E outros alimentos ultraprocessados

**Criança amamentada ao peito não precisa receber leite de vaca ou fórmulas**



- A introdução alimentar, complementar ao aleitamento materno, a partir do 6º mês é fundamental para o crescimento e desenvolvimento da criança.
- O momento da alimentação da criança é também momento de comunicação e desenvolvimento.
- O momento da refeição deve ser prazeroso e respeitoso de forma que a satisfação ou a manifestação de fome sejam consideradas por quem alimenta a criança.
- Com o avançar da idade novas quantidades e novos alimentos devem ser acrescentados na refeição da criança.
- Quando for necessário fazer introdução alimentar ao aleitamento materno antes do 6º mês de idade, deve ser discutido e acompanhado pelos profissionais que acompanham a criança e a família.



## Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos – Versão Resumida / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

Portal de Boas Práticas em  
Saúde da Mulher, da Criança  
e do Adolescente



ATENÇÃO À  
CRIANÇA



@portaldeboaspraticas

## DESAFIOS NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Material de 13 de outubro de 2022

Disponível em: [portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br](https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br)

Eixo: Atenção à Criança



**Aprofunde seus conhecimentos acessando artigos disponíveis na biblioteca do Portal.**