

# Introdução de alimentos sólidos

Processos de desenvolvimento e o  
Protagonismo infantil



Por Vanessa Abreu - Nutricionista Abra a Caixa



# Introdução

Introdução alimentar é uma das etapas mais importantes no desenvolvimento infantil, pois é nesse momento que temos a oportunidade de iniciar bons hábitos alimentares, influenciando o futuro e garantindo a saúde como herança para a vida toda.

Geralmente aos 6 meses de idade o bebê está pronto para receber alimentos complementares, além do leite. Porém cada criança é única e precisamos respeitar a individualidade biológica de cada uma. Aguardar até esse período é importante para que a criança tenha maturidade do sistema gastrointestinal para digerir e absorver de forma adequada os alimentos.



**IMPORTANTE:** até o 1º ano de vida, o leite materno ainda é o principal alimento. A introdução alimentar deve ocorrer como uma complementação da alimentação do lactente, para que a criança conheça novos sabores, aromas e texturas.

A formação de um bom hábito alimentar depende da qualidade e variedade da alimentação oferecida na primeiríssima infância, portanto aproveite esse período para se dedicar a esse aprendizado! Ofereça diversas formas de preparo, cores e texturas nas refeições!



# Muita cor no cardápio: Frutas, verduras e legumes!

Torna-se importante o consumo diário desses alimentos, garantindo vitaminas, minerais e fibras na alimentação. Para garantir segurança alimentar, os cuidados com higiene desses alimentos devem fazer parte da rotina da família.

## Como higienizar:

1. Lave bem as mãos e utensílios que irá utilizar;
2. Retire as partes machucadas das frutas, verduras e legumes;
3. Lave em água corrente;
4. Coloque os alimentos imersos em uma solução de hipoclorito de sódio por 10 minutos (1 colher de sopa de hipoclorito em concentração de 2 a 2,5% em um litro de água);
5. Enxague um por um em água corrente.

## Atenção:

A partir dos seis meses a criança já pode receber alimentos sólidos. Mesmo sem a dentição, a criança consegue triturar alimentos com a força da gengiva. É um excelente exercício para o desenvolvimento da face e faz com que a criança experimente alimentos individuais, conhecendo o sabor de cada alimento. O importante é saber oferecer o alimento com segurança:

- Não ofereça alimentos que tenham formato arredondado ou ovalado, pois os mesmos podem causar engasgos. Esses alimentos devem ser cortados para a alimentação segura da criança.

## FORMAS DE CORTE



## Disposição dos alimentos

Os alimentos devem ser dispostos no prato separadamente, de forma que a criança possa sentir o sabor e aroma de cada alimento. Os alimentos não devem ser liquidificados ou processados, nem mesmo passados pela peneira. Apenas pique ou amasse com um garfo no primeiro momento, deixando posteriormente com mais pedacinhos. Esse processo promove o aprendizado para a mastigação dos alimentos. Sinais de que a criança está pronta para receber alimentação sólida:

- Criança consegue se sentar com pouca ou nenhuma ajuda;
- Estica os braços e consegue pegar coisas, levando para a sua boca;
- Promove movimentos similares à mastigação quando rói brinquedos;
- Não projeta a língua para fora da boca com frequência (reflexo de protusão de língua);



Cada criança tem desenvolvimento único, porém essas características começam a aparecer por volta dos seis meses de idade

A partir do décimo mês é importante evoluir a consistência dos alimentos. Se optou por uma introdução alimentar tradicional, diminua gradativamente o amassamento para que aos 12 meses a criança já esteja mastigando os alimentos em pedaços. Se a introdução alimentar ocorreu pelo método BLW (Baby-Led Weaning), é o momento onde os alimentos podem ser oferecidos em cubinhos pequenos, pois o bebê já possui o movimento de “pinça” nos dedos.



Procure ofertar as refeições no mesmo local e horário que toda a família. As crianças querem compartilhar esse momento com todos, e costuma observar e se inspirar nos hábitos da família. Por isso, é importante que todos possuam uma rotina saudável e com uma boa alimentação. Seja na escola ou entre a família, o momento de sentar ao redor da mesa é a oportunidade de estar junto, perceber o outro, é a chance de criar vínculos, a hora de conversar coisas amenas e manter uma atmosfera tranquila, encorajar as conquistas das crianças e interagir.

Procure garantir todos os grupos de alimentos nas refeições principais.  
Veja exemplos:

Carboidratos	Proteínas	Leguminosas	Legumes	Verduras
Batata inglesa	Carne vermelha	Feijões variados	Brócolis	Couve
Batata doce	Frango	Lentilha	Couve-flor	Acelga
Mandioca	Peixe	Grão de bico	Cenoura	Escarola
Batata baroa	Ovos	Ervilha	Abóbora	Espinafre
Inhame		Soja	Chuchu	Ora-pro-nóbis
Arroz			Abobrinha	Agrião
Milho			Beterraba	Rúcula Almeirão
Quinoa			Berinjela	

Use temperos naturais e evite os industrializados, pois são ricos em sódio e outras substâncias químicas.

### **Atenção:**

Crianças em aleitamento materno podem mamar imediatamente após a refeição, sem prejuízos para a absorção de vitaminas e minerais. Porém crianças em uso de fórmulas ou outros tipos de leite devem aguardar no mínimo 1 hora para o consumo, garantindo assim a absorção do ferro das principais refeições.

## **Qualidade x Quantidade**

É muito mais importante a variedade de alimentos do que a quantidade. Para formar bons hábitos, não obrigue a criança a comer. Ofereça os alimentos com diversas formas de preparo, inclua no seu prato para se tornar um bom exemplo e transforme o ato de experimentar como um momento alegre e descontraído.

O processo alimentar tem uma série de implicações emocionais e psicológicas. Pressão, tensão e brigas nesse momento transformam a hora da refeição em um momento ruim, trazendo problemas alimentares como a seletividade. As experiências alimentares no começo de vida têm importantes desdobramentos na formação dos traços da personalidade, na vida adulta.

Crianças gostam de rotina. Portanto, procure estabelecer horários para o momento das refeições e evite distrações nesse momento, como telas.

Alimentos que não devem ser consumidos até 1 ano de idade:

**Leite de vaca e derivados** – potencialmente alergênico para bebês

Composto lácteo – são compostos ricos em açúcares. Na ausência do leite materno, o melhor substituto é a fórmula infantil.

**Sal** – até um aninho a alimentação complementar natural fornece o total de sódio suficiente.

**Sucos** – mesmo os naturais são concentrados em frutose. Nesse período de desenvolvimento do paladar, devemos evitar o sabor mais adocicado.

**Doces em geral** – o ideal seria não consumir até os 2 anos de idade.

**Adoçantes** – naturais ou sintéticos, não existem estudos que comprovem segurança nessa faixa etária.

**Mel** – pelo sistema imunológico em formação, existe o risco de contaminação por *Clostridium botulinum*, bactéria causadora do botulismo.

**Industrializados** – ricos em conservantes químicos, excesso de açúcares e sal. O ideal é limitar o consumo desses alimentos por toda a vida.

## O 2º ano de vida da criança

A partir dos dois anos, a criança entra em um intenso e acentuado desenvolvimento emocional, que pode afetar as escolhas alimentares. O importante é o responsável continuar ofertando os alimentos, com diversas formas de preparo, e tratar as possíveis rejeições com naturalidade.

Manutenção da rotina alimentar com horários estipulados para a oferta das refeições, em um ambiente tranquilo e agradável, com o exemplo dos pais a seguir e com a ajuda das crianças durante o processo de preparo, são garantias de que a criança se alimentará de forma adequada.

A instituição de educação infantil tem um papel de grande importância na educação alimentar. É principalmente na idade escolar que são adquiridos e consolidados os hábitos e atitudes alimentares; portanto é importante que a escola procure influenciar positivamente na formação desses hábitos, levando as crianças a se interessarem por uma alimentação nutritiva e variada, e pela compreensão da relação entre saúde e alimentação.

A alimentação não se reduz à questão puramente nutricional, mas um ato social, inserido em um contexto cultural; e estando no ambiente escolar a alimentação pode e deve ter função pedagógica. O momento das refeições é muito mais do que a simples distribuição de gêneros alimentícios, é um momento raro e rico dentro do contexto da escola. Os espaços da cozinha são utilizados como espaço pedagógico com a introdução de oficinas de culinária.

É importante que as crianças sejam incentivadas a fazer escolhas saudáveis e daí a necessidade de um apoio dirigido para que esse processo não se desequilibre. Temos que valorizar a autonomia das crianças, sem deixar de incentivar a escolha delas para que provem comidas ainda desconhecidas.



Vale lembrar que o processo educativo escolar não anula a responsabilidade dos pais na educação nutricional da criança. É importante não errar na escolha dos alimentos e evitar industrializados e opções frequentemente repetidas. Vale dizer ainda que os pais também devem se preocupar em dar exemplo diário para os filhos. A criança observa, aprende e imita as ações que vê em casa, e isso vale também para a hora das refeições. Portanto, é essencial definir horários, variar pratos e estimular o hábito de uma boa alimentação.

Em uma incrível parceria com os pais, a Escola Abra a Caixa é preocupada com essa questão e oferece refeições balanceadas, que estão dentro do projeto de educação nutricional sob a coordenação de profissionais capacitados.

**Uma das maiores heranças que podemos deixar para as crianças é o estilo de vida adequado e saudável.**

**Vanessa Abreu – CRN 18097**