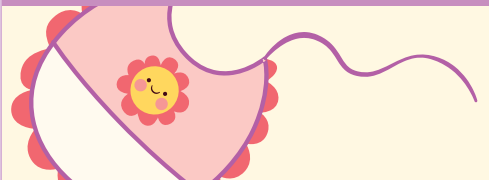


# Nutrição Unimed

## INTRODUÇÃO ALIMENTAR



Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) é recomendado que a **introdução alimentar** comece a partir dos 6 meses de idade, sendo que, até lá, a amamentação deve ser exclusiva e em livre demanda. No entanto, mesmo com a alimentação já estabelecida, é indicado que a amamentação continue até os 2 anos, ou mais.

Chegou a hora! O pequeno já está com 6 meses e, além do leite materno, pode ingerir outros alimentos. Frutas, legumes, arroz, feijão, macarrão... Entre tantas opções.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed** |   
Salto/Itu

## Como a introdução alimentar deve ser feita?

A introdução alimentar deve ser feita de forma lenta e gradual, respeitando o desenvolvimento do bebê, seus sinais de prontidão e a região onde vive.

Aqui no Brasil, por ser um país tropical, começamos a introdução alimentar pelas frutas, depois acrescentamos os legumes de bases, legumes, verduras e vegetais coloridos, proteínas e por último o arroz/feijão/macarrão.

Sempre introduzindo um único novo alimento por vez e a cada refeição manter um alimento já provado e acrescentar um novo. É importante ressaltar que neste momento, respeitar o tempo, a aceitação e o apetite da criança, é fundamental. Cada criança é única, portanto, evite comparações!

## Mas e os líquidos?

Entre os 6 e 12 meses somente água deve ser oferecido, após esta fase, os sucos naturais são bem-vindos. Sempre em pouca quantidade dando preferência para o consumo das frutas.

## Consistência dos alimentos

A partir dos 6 meses: oferecer frutas da época, amassada ou picada. E conforme aceitação, oferecer legumes, verduras, carnes, arroz e feijão. Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados ou desfiados e gradativamente, em pequenos pedaços, até que comece a receber a mesma refeição da família.

Coloque tudo separado no prato da criança, não liquidifique a comida, nem misture todos os alimentos, pois assim a criança não aprenderá identificar cada novo alimento ofertado.

Importante nessa fase onde a criança está aprendendo a distinguir texturas, sabores e cores dos alimentos. Lembre-se, ofereça um alimento por vez.



fotos: reprodução

## Estimulando o Paladar:

- Varie os alimentos, consistência, forma de preparo.
- Devemos oferecer pelo menos 8 vezes um alimento que foi rejeitado pela criança.
- É normal ela não aceitar na primeira vez.
- Estimule a criança a comer deixando que ela pegue a comida (com a colher ou com a mão), para que ela aprenda a conhecer o alimento, por mais que pareça que está apenas fazendo bagunça e não comendo, isso ajuda no desenvolvimento do seu paladar e no seu desenvolvimento neuromotor. Sempre com observação de um adulto.

### Evite oferecer:

Sal, açúcar, temperos prontos: o sal até pode ser usado nas papas salgadas, mas em pequena quantidade, procure utilizar temperos naturais, ervas em geral para deixar a comida ainda mais saborosa e seu filho ainda mais saudável.

- Macarrão instantâneo, refrigerantes, sucos artificiais e industrializados, doces em geral – balas, chocolates, sorvetes, bolachas, salgadinho de pacote, frituras (nuggets), embutidos (salsicha, linguiça, mortadela, presunto), enlatados, chá mate, café e mel (o uso do mel só é recomendado após 1 ano de idade): estes alimentos são ricos em gorduras, açúcar, conservantes, corantes e podem comprometer o crescimento e desenvolvimento da criança, além de aumentar o risco de doenças como alergias, obesidade e carências nutricionais.



## RECEITAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

### Papa de caldo de feijão, frango e abobrinha

½ abobrinha pequena

2 conchas de caldo de feijão temperado

½ filé de frango grelhado

Lave a abobrinha em água corrente. Descasque-as e corte em pequenos pedaços. Coloque numa panela o caldo de feijão temperado e adicione a abobrinha. Deixe cozinhar até que a abobrinha esteja macia. Retire do fogo e acrescente o frango desfiado, amasse bem e com uma colher ofereça a criança.

### Papa de frango, beterraba e batata

½ filé de frango grelhado

1 col de chá de azeite

1 col de chá de cebola

1 batata grande picada

½ beterraba média ralada

½ col de café de sal

Em uma panela aqueça o azeite e refogue a cebola picada e o frango. Acrescente a batata, beterraba e o sal. Cubra com água. Tampe e cozinhe até que os ingredientes fiquem bem cozidos e com pouco caldo. Amasse com um garfo e ofereça a criança. Substituições: beterraba por abóbora ou cenoura.

### **Papa de músculo, macarrão e vagem**

1 pedaço pequeno de músculo cortado em cubos

1 col de chá de azeite

1 col de sopa de cebola ralada

2 col de sopa de vagem picada

½ col de café de sal

1 col de sopa de macarrão

Numa panela doure a cebola no azeite, junte a carne e a vagem e refogue. Acrescente água o suficiente para cobrir a carne e cozinhe até que a carne fique macia. Se necessário junte mais água. Tempere com sal, adicione o macarrão e cozinhe com pouca água (5 min).

### **Papa de arroz, cenoura e carne moída**

1 col de sopa de arroz

1 col de chá de azeite

1 col de sopa de cebola picada

½ cenoura grande ralada

½ col de café de sal

1 col de sopa de carne moída cozida

Numa panela aqueça o azeite e refogue a cebola, o arroz, a cenoura e o sal. Cubra com água e cozinhe até que o arroz esteja macio. Retire junto a carne e amasse para servir.

### **Papa de bife e mandioquinha**

2 mandioquinhas médias

1 col de chá de azeite

1 pedaço pequeno de bife

1 col de chá de cebola picada

½ folha de escarola picada em tirinhas

½ col de chá de sal

Lava bem as mandioquinhas em água corrente, descasque-as e corte em pedaços pequenos. Reserve. Numa panela, aqueça o azeite e refogue a carne e a cebola. Acrescente a mandioquinha e o sal. Cubra com água. Tampe e cozinhe até os ingredientes ficarem macios e com pouco caldo. Junte a escarola e cozinhe por mais 5 min. Amasse com o garfo.

Material elaborado pelas nutricionistas:

Aline Santos CRN3 47551

Carla Bilotta CRN3 31840

Sarah Yamasaki CRN3 46804

Mariana Boni CRN3 38768

**Unimed**   
Salto/Itu



**Unimed** |   
Salto/Itu