

**Ministério da Saúde**  
**Departamento de Atenção Básica**  
**Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição**

# **GUIA ALIMENTAR**

## **PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS**

**- Versão para consulta pública -**  
**Brasília, junho/julho de 2018**

[Em sua versão final, esse documento será diagramado e terá caixas de texto, quadros e figuras conforme indicado. Sugestões sobre esses elementos gráficos também poderão ser feitas na consulta pública]

**Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição**  
**Departamento de Atenção Básica**  
**Secretaria de Atenção à saúde**  
**Ministério da Saúde**  
**Esplanada dos Ministérios, Bloco G, Edifício SEDE 7º Andar -**  
**CEP: 70058-900 – Brasília – DF**

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>	6
<b>O GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS COMO INSTRUMENTO PARA PROMOÇÃO DA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL</b>	8
<b>UM GUIA ALIMENTAR PARA AS FAMÍLIAS DE CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS</b>	10
<b>PRINCÍPIOS</b>	12
<b>LEITE MATERNO: O PRIMEIRO ALIMENTO</b>	15
Leite materno e amamentação	15
Amamentação até os 2 anos ou mais e exclusiva até os 6 meses	16
<i>Como é o leite materno e como ele é produzido?</i>	18
Como amamentar	19
Práticas que podem facilitar o aleitamento materno	23
Práticas que podem prejudicar a amamentação	24
Quando não é recomendado a mulher amamentar?	26
Principais dificuldades na amamentação	27
A oferta precoce de outros leites	33
O desmame	34
Perguntas e respostas sobre aleitamento materno	35
Como retirar, armazenar e oferecer o leite materno	39
<b>CONHECENDO OS ALIMENTOS</b>	45
Alimentos e seu processamento	45
Conhecendo melhor os grupos de alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	53
Grupo dos feijões	53
Grupo dos cereais	54
Grupo das raízes e tubérculos	55
Grupo dos legumes e verduras	56
Grupos das frutas	58
Grupo das carnes e ovos	59
Grupo dos leites e queijos	61
Grupo das castanhas e nozes	62
Água	62
Combinando e variando os alimentos por refeição	63
Almoço e Jantar	63
Café da manhã e lanche/merenda	65
<b>A CRIANÇA E A ALIMENTAÇÃO A PARTIR DOS 6 MESES</b>	66
Desenvolvimento e alimentação da criança	66
Um momento de aprendizagem para todos	67
Comendo em casa de forma saudável e adequada	67

Respeitando os sinais de fome e saciedade	67
A interação com a criança durante a refeição	69
Alimentando a criança de 6 meses a 2 anos de idade	72
O leite materno deve continuar a ser oferecido	72
Oferecer água própria para beber	72
A consistência da alimentação deve ser espessa desde o início	73
A quantidade de alimentos oferecidos aumenta com o tempo	73
Novas experiências a cada dia	73
Comida da família com temperos naturais e quantidade mínima de sal	74
Açúcar não deve ser oferecido à criança menor de 2 anos	75
Utensílios adequados e seguros	76
Mãos limpas na hora da comida	76
Temperatura da comida	76
A posição da criança ajuda a aceitação da comida	76
A hora da comida é um momento de estímulo ao desenvolvimento	77
A criança consegue comer mesmo sem dentes	77
Nem sempre a criança gosta do alimento na primeira vez	77
Ter rotina contribui para desenvolver bons hábitos alimentares	78
O cocô da criança muda quando outros alimentos são oferecidos	78
Expôr a criança ao sol complementa a alimentação	78
Saúde da boca	78
<i>Alimentação da criança em cada faixa de idade</i>	79
Aos 6 meses	79
De 7 a 8 meses	81
De 9 a 12 meses	82
De 1 a 2 anos	83
Alimentação de crianças vegetarianas	91
A criança completou 2 anos. E agora?	92
<b>COZINHAR EM CASA</b>	95
Três perguntas fundamentais; três respostas transformadoras	95
<i>Por que cozinhar?</i>	95
<i>Quais são as habilidades necessárias para cozinhar?</i>	97
<i>Toda a família pode participar?</i>	97
Orientações para cozinhar em casa	98
Equipamentos e utensílios	98
Organização do cardápio	98
Planejamento das compras	99
Compra dos alimentos	100
Organização dos alimentos na cozinha	103
Higiene na cozinha	104
Praticando e aprendendo a cozinhar	107
Tempero natural	107
Feijão	109
Óleos vegetais	109
Legumes e verduras	110
Carnes e ovos	110

Refeição completa em uma só panela	113
Cozinhar em maior quantidade para guardar	114
Sobras e restos	115
Sugestões para tornar o dia a dia na cozinha mais prático	115
<b>ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL: LIDANDO COM OS DESAFIOS DO COTIDIANO</b>	117
Manter a amamentação após o retorno ao trabalho	118
Entrada da criança na creche	120
Situações de ruptura e mudança nos arranjos familiares	122
Alteração da rotina	123
Exposição massiva à propaganda de alimentos	123
Falas e condutas que desencorajam práticas alimentares saudáveis	126
A criança que não quer comer (e não está doente)	127
Alimentação da criança doente	129
Disponibilidade de informações de fontes duvidosas	129
Garantia de Segurança Alimentar e Nutricional	131
<b>CRIANÇAS MENORES DE SEIS MESES QUE NÃO ESTÃO SENDO AMAMENTADAS EXCLUSIVAMENTE</b>	133
Quando for preciso dar outros alimentos além do leite materno	135
O que fazer se a mãe está em casa e sabe que vai precisar sair em determinada hora ou dia?	136
Se a mãe não está em casa ou não fica em casa rotineiramente e só tem um pouco de leite materno guardado na geladeira/congelador?	136
O que fazer se a mãe não está em casa ou não fica em casa rotineiramente e não tem leite materno guardado na geladeira/congelador?	136
Quando é importante oferecer água para a criança?	137
<b>ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS NÃO AMAMENTADAS</b>	138
Fórmula infantil e leite de vaca modificado em casa	139
Fórmula infantil à base de leite de vaca	139
Leite de vaca modificado em casa	140
Início de oferta de novos alimentos para crianças não amamentadas	142
Crianças que recebem fórmula infantil à base de leite de vaca	142
Crianças que receberam leite de vaca modificado em casa até 4 meses	144
<b>CONHECENDO OS DIREITOS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO INFANTIL</b>	147
Licença-maternidade	149
Licença-paternidade	150
Pausas para amamentar	150
Sala de apoio à amamentação	150
Filhos de mães submetidas à medida privativa de liberdade	151
Direito à creche	151
Alimentação na escola	152

Mulheres infectadas pelo HIV	152
Propaganda e comercialização de alimentos para crianças	152
<b>DOZE PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL</b>	<b>154</b>
<b>ANEXO - PROCESSO DE ELABORAÇÃO DA NOVA EDIÇÃO DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS</b>	<b>158</b>

*Versão preliminar*

## 1 INTRODUÇÃO

2 Os dois primeiros anos de vida são decisivos para o crescimento e  
3 desenvolvimento da criança, para a formação de hábitos e para sua saúde  
4 durante toda a vida. A alimentação tem papel fundamental em todo esse  
5 processo. No Brasil, ocorreram diversos avanços na implementação de políticas  
6 públicas de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno e à alimentação  
7 complementar saudável. No entanto, são muitos os desafios a serem superados  
8 para a prática de uma alimentação adequada e saudável no início da vida.

9 Apesar de a amamentação ter aumentado no Brasil, sua duração ainda é menor  
10 do que a recomendada. Duas em cada três crianças menores de 6 meses já  
11 recebem outro tipo de leite, sobretudo leite de vaca, frequentemente acrescido  
12 de alguma farinha e açúcar, e somente uma em cada três crianças permanece  
13 recebendo leite materno até os 2 anos de idade. Além disso, desde os primeiros  
14 anos as crianças estão consumindo pouca variedade de alimentos *in natura* e  
15 minimamente processados e estão sendo expostas muito precocemente a  
16 alimentos que podem fazer mal à saúde. O desmame precoce e a alimentação  
17 de baixa qualidade e pouco variada ocasionam diferentes formas de má  
18 nutrição.

19 De um lado, uma parcela da população infantil já apresenta excesso de peso e  
20 obesidade devido às intensas mudanças nas práticas alimentares e no modo de  
21 vida da população, tais como: aumento do consumo de alimentos  
22 ultraprocessados; perda ou diminuição da tradição de cozinhar e da transmissão  
23 das habilidades culinárias entre as gerações; e falta de tempo da família para o  
24 preparo das refeições em decorrência, por exemplo, de extensas jornadas de  
25 trabalho e do tempo gasto em deslocamento, particularmente nas grandes  
26 cidades.

27 De outro, casos de desnutrição, anemia e deficiência de vitamina A continuam a  
28 existir, seja em grupos populacionais marcados pela dificuldade de produzir ou  
29 adquirir seus alimentos; seja pela violação de direitos básicos, por conflitos pela  
30 posse de terras, ou ainda, por exemplo, onde a seca inviabiliza o cultivo de  
31 alimentos. Em algumas realidades, ainda que o alimento esteja presente, as

32 deficiências apontadas acima também podem ser resultado da inadequação da  
33 alimentação, da presença de doenças e do cuidado inadequado da criança.

34 Com o intuito de apoiar as famílias e orientar políticas públicas, a Organização  
35 Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os governos elaborem diretrizes  
36 nacionais sobre alimentação e nutrição. Essas diretrizes são normalmente  
37 apresentadas em guias alimentares, que têm o objetivo de fornecer informações  
38 atualizadas e objetivas em linguagem acessível para todas as pessoas, levando  
39 em conta as culturas dos países e de suas populações. A primeira versão do  
40 *Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos* foi publicada em 2002 e  
41 revisada em 2010. Tendo em vista as transformações sociais e mudanças nas  
42 práticas alimentares ocorridas nos últimos anos, foi elaborada esta nova edição.

43 O *Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos* é um documento oficial do  
44 Ministério da Saúde alinhado ao *Guia Alimentar para a População Brasileira*,  
45 publicado em 2014, e traz recomendações e informações sobre como alimentar  
46 crianças nos dois primeiros anos de vida para promover saúde, crescimento e  
47 desenvolvimento de acordo com o potencial de cada criança. Além de apoiar a  
48 família no cuidado cotidiano, este documento subsidia ações de educação  
49 alimentar e nutricional em âmbito individual e coletivo no Sistema Único de  
50 Saúde (SUS) e em outros setores. Ele é, também, um instrumento orientador de  
51 políticas, programas e ações que visem apoiar, proteger e promover a saúde e a  
52 segurança alimentar e nutricional das crianças brasileiras.

53 Sua publicação reforça o compromisso e a prioridade absoluta do Ministério da  
54 Saúde de contribuir para o desenvolvimento de estratégias para a promoção e  
55 realização do direito humano à alimentação adequada às crianças, considerando  
56 a especificidade e a relevância dos primeiros anos de vida no desenvolvimento  
57 do ser humano.

58

## **O GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS COMO INSTRUMENTO PARA PROMOÇÃO DA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico, chamado Direito Humano à Alimentação Adequada - DHAA. Isso quer dizer que toda a sociedade deve ter acesso a alimentos em quantidade suficiente, de forma permanente e regular, ficando assim, livre da fome e bem nutrida. Esse direito é garantido pela Constituição Brasileira, sendo obrigação do Estado, tanto em âmbito federal quanto estadual e municipal, respeitá-lo, protegê-lo, promovê-lo e provê-lo. A alimentação adequada e saudável é um direito porque é fundamental para a manutenção da vida com bem-estar e qualidade.

Esta alimentação pode ser caracterizada por variedade, equilíbrio e prazer. Ela deve atender às necessidades de cada pessoa de acordo com a fase da vida em que se encontra, suas preferências e especificidades, como ter alguma doença ou restrição alimentar. Para isso, é preciso que a produção dos alimentos seja orientada por práticas adequadas e sustentáveis, que protejam o planeta. Isso significa, por exemplo, evitar a degradação do ambiente e o uso de agrotóxicos e respeitar os direitos dos trabalhadores do campo.

Uma alimentação adequada e saudável deve ser feita com comida de verdade e começa com o aleitamento materno. Ela deve valorizar, predominantemente, alimentos *in natura* ou minimamente processados (como arroz, feijão, frutas, legumes e verduras, mandioca, milho, carnes e ovos). Os alimentos processados industrialmente (como enlatados, queijos e conservas) devem ser consumidos em menor quantidade. Já os alimentos ultraprocessados (biscoitos e bolachas, sucos artificiais, refrigerantes, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, guloseimas) devem ser evitados.

A alimentação é um fator de identidade de povos e grupos e diz respeito aos afetos, ao cuidado consigo mesmo, com os outros e com o meio ambiente. Escolhas adequadas e saudáveis também respeitam os hábitos e as culturas regionais, tanto da cidade como da zona rural, de qualquer região brasileira ou de comunidades específicas, como os quilombolas, os grupos indígenas, comunidades ribeirinhas e outras.

Sendo assim, uma alimentação adequada e saudável contribui para a saúde infantil, ou seja, para que as crianças cresçam e se desenvolvam em todo seu



35 potencial. Isso é muito importante durante a infância, e é crucial nos dois  
36 primeiros anos de vida.

37 Infelizmente, nem todas as crianças brasileiras têm acesso à alimentação  
38 saudável. O Brasil ainda convive com desigualdades de acesso a alimentos, o  
39 que leva inúmeras pessoas a passarem fome e/ou não consumirem nem  
40 comprarem alimentos saudáveis na variedade e quantidade necessárias. Há  
41 ainda as pessoas que têm acesso limitado a alimentos saudáveis e adequados  
42 nas localidades onde vivem. A influência de estratégias de venda e de  
43 propaganda também leva ao consumo de alimentos desnecessários e/ou  
44 prejudiciais à saúde.

45 É fundamental que as crianças sejam protegidas e as famílias sejam apoiadas  
46 para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada. São necessárias  
47 políticas públicas e ações de vários setores (saúde, agricultura, trabalho,  
48 educação, assistência social, entre outros) para promover o acesso da  
49 população à alimentação adequada e saudável e para auxiliar as pessoas a  
50 desenvolverem autonomia em suas escolhas.

51 É essa a perspectiva deste *Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos*:  
52 ser uma publicação que apresenta as informações necessárias para incentivar,  
53 apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da  
54 população menor de 2 anos de idade.

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68 **UM GUIA ALIMENTAR PARA AS FAMÍLIAS DE CRIANÇAS MENORES DE 2**  
69 **ANOS**

70 Com a chegada da criança à família, é comum surgirem dúvidas sobre a  
71 alimentação. Toda a família e pessoas próximas querem oferecer o que há de  
72 melhor para a criança crescer feliz e com saúde. O que é recomendado para  
73 essa idade? Como e com que frequência ela deve ser alimentada? Até quando  
74 ela pode mamar no peito? Quais alimentos ela pode comer?

75 O *Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos* traz recomendações e  
76 informações sobre como alimentar a criança para promover saúde e  
77 desenvolvimento para que alcance todo o seu potencial. Dúvidas mais comuns,  
78 explicações fundamentadas e orientações práticas sobre o aleitamento materno  
79 e a alimentação no começo da vida estão aqui reunidas.

80 Nas próximas páginas, você encontrará orientações sobre amamentação;  
81 informações sobre o desenvolvimento da criança nos dois primeiros anos de  
82 vida e sua relação com a alimentação; quais alimentos escolher; como prepará-  
83 los e oferecê-los; como lidar com desafios do cotidiano para a adoção de uma  
84 alimentação adequada e saudável, entre outras. Você encontrará, ainda,  
85 orientações sobre culinária, receitas e uma seção com as principais leis que  
86 protegem a infância, a amamentação e a alimentação no começo da vida.

87 As informações contidas neste *Guia* podem ser diferentes das que você viu na  
88 *internet* ou diferentes do que amigos, familiares e até mesmo alguns  
89 profissionais de saúde possam ter falado para você. Isto acontece porque muitas  
90 pesquisas são realizadas sobre a alimentação da criança, fazendo com que as  
91 recomendações mudem com o passar do tempo. As informações e  
92 recomendações aqui apresentadas foram baseadas no que existe de mais novo  
93 sobre alimentação da criança e irão ajudá-la a ter um ótimo início de vida.

94 O *Guia* pode e deve ser utilizado por todas as pessoas que participam do  
95 cuidado com a criança, seja a mãe, o pai, parceiras e/ou parceiros de mães e  
96 pais, avós, avôs, homens e mulheres com ou sem relação de parentesco, que  
97 morem ou não na mesma casa da criança. Este documento também pode apoiar  
98 os membros da comunidade e profissionais de saúde, educação e assistência  
99 social que cuidem de crianças em seus locais de trabalho, como unidades  
100 básicas de saúde, hospitais, creches, entidades assistenciais e todo e qualquer

101 espaço comprometido com a promoção de uma alimentação adequada e  
102 saudável.

103 As recomendações aqui presentes são válidas para todas as crianças  
104 brasileiras. Vale lembrar, entretanto, que elas vivem em diferentes contextos  
105 sociais, culturais e geográficos, com uma grande variedade de alimentos e  
106 modos de preparo e de consumo. Por isso, as características locais devem ser  
107 levadas em consideração ao colocar em prática as recomendações. O cuidado  
108 de crianças que apresentam alguma doença ou condição específica e  
109 necessitam de uma alimentação diferenciada ou especial deve ser orientado por  
110 profissionais de saúde que possam adaptar as recomendações do *Guia* às  
111 condições de cada criança.

Versão preliminar

## 1 **PRINCÍPIOS**

2 A elaboração deste *Guia* teve como ponto de partida os princípios apresentados  
3 no *Guia Alimentar para a População Brasileira*, publicado em 2014, e também se  
4 orienta pelos princípios a seguir.

### 6 **1) A saúde da criança é prioridade absoluta.**

7 A gestação e os dois primeiros anos de vida são importantes para o pleno  
8 crescimento e desenvolvimento da criança e para a sua saúde, atual e futura. As  
9 oportunidades e decisões tomadas a respeito do cuidado à saúde e da  
10 alimentação da criança neste momento repercutirão por toda vida.

### 12 **2) O ambiente familiar é espaço promotor da saúde.**

13 Nos primeiros anos, as crianças passam grande parte do seu tempo em casa e  
14 este ambiente tem influência direta em sua saúde e nutrição. O ambiente familiar  
15 deve proporcionar interações e fortalecer vínculos entre a criança e os demais  
16 membros da família, ser seguro e propiciar alimentação adequada e saudável.  
17 As relações de afeto, a segurança e a nutrição são fundamentais para o  
18 desenvolvimento integral da criança.

### 20 **3) Os primeiros anos de vida são importantes para a formação dos hábitos alimentares.**

22 A alimentação tem um papel além da nutrição. Nos primeiros anos de vida, a  
23 variedade e a forma com que os alimentos são oferecidos influenciam a  
24 formação do gosto e a relação da criança com a alimentação. A criança que  
25 come alimentos saudáveis e adequados quando pequena tem mais chances de  
26 se tornar uma pessoa adulta consciente e autônoma para fazer boas escolhas  
27 alimentares.

### 29 **4) Cuidar da criança é responsabilidade de todos.**

30 Criar uma criança, alimentá-la e educá-la não são trabalhos de uma única  
31 pessoa, mas tarefa de todos que estão ligados, direta ou indiretamente, à  
32 criança: mães, pais, parceiros, avós, irmãos, professores, cuidadores e qualquer  
33 outra pessoa que conviva com ela. A proteção da infância é responsabilidade de  
34 toda sociedade. O ato de amamentar deve ser apoiado e protegido por todas e

35 todos. A criança deve ser protegida da publicidade, tanto de fórmulas infantis  
36 industrializadas e como dos demais produtos lácteos que desestimulam o  
37 aleitamento materno, quanto daquelas que estimulam o consumo de alimentos  
38 ricos em açúcar, sódio e gordura e o consumismo. Este deve ser um  
39 compromisso compartilhado entre Estado e sociedade, incluindo empresas,  
40 organizações, família e educadores.

41

#### 42 **5) O acesso a alimentos adequados e saudáveis e a informação de** 43 **qualidade fortalece a autonomia das famílias.**

44 A autonomia também se relaciona com o direito e a capacidade de as famílias  
45 terem acesso, comprarem ou produzirem os alimentos que irão consumir. O  
46 acesso a informações confiáveis fortalece a autonomia das famílias e cuidadores  
47 para escolher alimentos de forma crítica e propor mudanças a respeito das  
48 práticas envolvidas na alimentação.

49

#### 50 **6) A alimentação é uma prática social.**

51 O ato de se alimentar tem muitos significados. Come-se não somente por ter  
52 fome, mas também por estar feliz, triste, ansioso, solitário... Alimentar é um ato  
53 cultural que envolve relações, hábitos e formas de preservar e transmitir  
54 tradições e conhecimentos. Modos de preparo, sabores e odores da localidade  
55 de origem e/ou moradia, das raízes familiares, religiosas e étnicas são  
56 importantes para a criança e a família. A alimentação é também influenciada  
57 pela renda, preferências e possibilidades de cada indivíduo e família. Logo, faz  
58 parte da alimentação adequada e saudável o consumo de alimentos e  
59 preparações ligados à história da família, comunidade e/ou etnia, e da região em  
60 que vive e se integrar às práticas envolvidas em torno da comida.

61

#### 62 **7) A diversidade brasileira influencia a alimentação da criança.**

63 O Brasil é um país grande e diverso, composto por diferentes grupos sociais e  
64 biomas, o que pode gerar diferentes entendimentos e possibilidades de  
65 alimentação para crianças. Existem realidades socioeconômicas e culturais  
66 muito diferenciadas no país, como a dos povos indígenas e de comunidades  
67 tradicionais, das diversas zonas rurais e urbanas espalhadas nas cinco regiões

68 brasileiras. Por isso, em alguns casos, as recomendações deste *Guia* poderão  
69 ser adaptadas às diferentes realidades.

70

71 **8) A alimentação da criança é uma forma de promover sistemas**  
72 **alimentares saudáveis e sustentáveis.**

73 O alimento é resultado da transformação da natureza pelas sociedades. Sua  
74 escolha deve levar em conta impactos sobre o ambiente e sobre as formas de  
75 produção, distribuição e organização do campo e da cidade. Quando a família  
76 faz opções adequadas e saudáveis para a alimentação da criança, desde a  
77 escolha por amamentar até a opção pela alimentação baseada em alimentos *in*  
78 *natura* e minimamente processados, ela está contribuindo para a proteção do  
79 meio ambiente. A família que compra de pequenos produtores locais está  
80 contribuindo para um sistema alimentar sustentável, baseado na produção  
81 agroecológica, livre de agrotóxicos, que não produz alimentos transgênicos e  
82 protege as sementes crioulas. Além de não serem saudáveis, os alimentos  
83 ultraprocessados comumente são produzidos industrialmente, sem considerar o  
84 esgotamento do solo, gerando poluição e lixo e afetando negativamente o meio  
85 ambiente.

86

87 **9) O estímulo à autonomia da criança contribui para o desenvolvimento de**  
88 **uma relação saudável com a alimentação.**

89 Incentivar a autonomia da criança é fundamental para construir uma boa relação  
90 com a comida. Esse exercício pode acontecer em situações do cotidiano  
91 relacionadas a alimentação, como escolher entre opções saudáveis de  
92 alimentos; experimentar novos gostos, cheiros e texturas; tentar comer sozinha;  
93 entre outras. A criança demonstra quando quer se alimentar, quando quer  
94 continuar se alimentando ou quando já está satisfeita. Cabe aos adultos preparar  
95 um ambiente favorável para que isso aconteça, apresentar alimentos saudáveis  
96 e adequados, respeitar o tempo de cada criança, estar atentos aos sinais de fome e  
97 saciedade, bem como a outras reações, e não oferecer alimentos  
98 ultraprocessados. Permitir que a criança seja protagonista da sua história com a  
99 alimentação é respeitar a individualidade e singularidade deste momento tão  
100 importante para formação de cada indivíduo.

## 1 **LEITE MATERNO: O PRIMEIRO ALIMENTO**

2 *Se fosse possível dizer em uma frase por que o leite materno e a amamentação*  
3 *são tão importantes, a frase seria “amamentar é muito mais que alimentar uma*  
4 *criança”. O leite materno é o melhor alimento para as crianças pequenas e o*  
5 *período da amamentação é especial, permeado de afeto e cuidado. Neste*  
6 *capítulo, será falado sobre a importância do leite materno e da amamentação;*  
7 *sobre as dificuldades mais comuns e serão apresentadas orientações para que a*  
8 *amamentação transcorra da melhor maneira possível. Ao final, a seção*  
9 *Perguntas e Respostas vai direto ao assunto, esclarecendo as principais*  
10 *dúvidas.*

### 11 **Leite materno e amamentação**

12 Os animais que produzem leite para alimentar suas crias são classificados como  
13 mamíferos. Os seres humanos também fazem parte dessa classe, e cada  
14 espécie de mamífero produz o leite adequado ao seu filhote. O leite humano é,  
15 portanto, muito diferente do leite de outros animais.

16 Único e insubstituível. O leite materno é o alimento ideal para a criança, pois é  
17 totalmente adaptado às necessidades de seu organismo nos primeiros anos de  
18 vida. Não existe outro leite semelhante, nem mesmo aqueles muito caros, à  
19 venda nas farmácias e supermercados. Produzido naturalmente pelo corpo da  
20 mulher, o leite materno é rico em anticorpos e outras substâncias que protegem  
21 a criança de infecções comuns nos 2 primeiros anos de vida. São esses 2 anos  
22 os mais decisivos para o crescimento e desenvolvimento da criança, com  
23 repercussões ao longo de toda a vida do indivíduo.

24 O desenvolvimento infantil é um processo contínuo e muito intenso nesse  
25 período. O corpo da criança modifica-se rapidamente e o cérebro aperfeiçoa  
26 habilidades fundamentais, como visão, inteligência e capacidade de interação.  
27 Essas transformações estão interligadas; uma influencia a outra. Todo esse  
28 desenvolvimento depende não somente das características da criança quando  
29 nasce, mas também da interação com o meio em que vive. Tanto as  
30 necessidades físicas – como alimentação e higiene – como as emocionais –  
31 como sentir-se segura, amada e protegida – precisam e devem ser atendidas.

32 O aleitamento materno supre todas as necessidades da criança. Quando ela se  
33 alimenta diretamente no peito recebe vários estímulos que a ajudam a se  
34

35 desenvolver, como a troca de calor, cheiros, sons, olho no olho e toques, num  
36 contato íntimo entre mãe e criança. Logo, a amamentação é fundamental para o  
37 desenvolvimento infantil e o estabelecimento de laços afetivos.

38 Amamentar é um direito da mãe e ser amamentada é um direito da criança. Mas  
39 o exercício desse direito e por quanto tempo não dependem apenas da vontade  
40 e da decisão da mulher. Muitas vezes, apesar de querer, a mãe não consegue  
41 amamentar como gostaria.

42 É muito importante a participação de todos durante a amamentação: do pai da  
43 criança, do companheiro ou companheira da mãe, dos familiares, de mulheres  
44 que já passaram por essa experiência, da comunidade, empregadores, colegas  
45 de trabalho, profissionais de saúde e do Estado. As avós, em especial, têm  
46 papel de destaque no aleitamento materno por, provavelmente, já terem vivido  
47 essa experiência e terem grande envolvimento afetivo, exercendo forte influência  
48 sobre as famílias. Portanto, a amamentação tem a ver com todos, mas o desejo  
49 e as escolhas da mulher devem sempre ser considerados e respeitados.

50

51 O leite materno é único e insubstituível e a amamentação promove saúde e afeto  
52 para a mãe a criança. Mulher, faça valer seus direitos e exerça seu papel de  
53 decisão sobre seu corpo e suas escolhas em todo o período do aleitamento.

54

### 55 ***Amamentação até os 2 anos ou mais e exclusiva até os 6 meses***

56 A recomendação atual é que a criança seja amamentada por 2 anos ou mais, e  
57 que nos primeiros 6 meses ela receba somente leite materno. Essa prática é  
58 chamada de amamentação exclusiva. Nenhum outro tipo de alimento necessita  
59 ser dado ao bebê enquanto estiver em amamentação exclusiva: nem líquidos,  
60 como água, chá, suco ou outros leites; nem sólidos, como papinha e mingau.  
61 Mesmo em regiões secas e quentes, não é necessário oferecer água às crianças  
62 alimentadas somente com leite materno, pois ele possui toda a água necessária  
63 para a hidratação nesse período.

64 A oferta de outros alimentos antes dos 6 meses, além de desnecessária, pode  
65 ser prejudicial porque aumenta o risco de a criança ficar doente e pode  
66 prejudicar a absorção de nutrientes importantes existentes no leite materno,  
67 como o ferro e o zinco.



68 Apesar da recomendação de amamentar até 2 anos ou mais, muitas pessoas  
69 espantam-se ao ver crianças de maior idade no peito de mães por achar,  
70 equivocadamente, que são “grandes” demais para mamar. Entretanto, não há  
71 limite de tempo máximo estabelecido para a amamentação. Ela pode durar  
72 enquanto for desejada pela mulher e pela criança, desde que não haja prejuízo  
73 de nenhuma ordem para ambas.

74

#### 75 **Por que amamentar é tão importante?**

76 ● **Porque faz bem à saúde da criança:** O leite materno protege de  
77 infecções, como diarreia, pneumonia e otite e, caso a criança adoça, a  
78 gravidade da doença tende a ser menor; previne algumas doenças no  
79 futuro, como asma, diabetes e obesidade; e favorece o desenvolvimento  
80 físico, cognitivo e emocional. O esforço que a criança faz para retirar o  
81 leite do peito é um exercício importante para a boca e para os músculos  
82 do rosto e irá repercutir positivamente na respiração, na mastigação, na  
83 deglutição, na articulação da fala e no alinhamento dos dentes.

84 ● **Porque promove o vínculo afetivo:** A amamentação é um ato de  
85 interação profunda entre a mulher e a criança, com muitas trocas, sendo  
86 geralmente prazeroso para ambas. Assim, a amamentação aproxima mãe  
87 e criança, facilitando o vínculo afetivo entre elas.

88 ● **Porque faz bem à saúde da mulher:** Amamentar auxilia a aumentar o  
89 intervalo entre os partos e na prevenção de algumas doenças da mulher,  
90 reduzindo as chances de desenvolver, no futuro, câncer de mama, de  
91 ovário e de endométrio e também diabetes tipo 2. Quanto mais tempo a  
92 mulher amamentar, maiores serão os benefícios da amamentação à sua  
93 saúde.

94 ● **Porque é econômico:** O leite materno é gratuito, produzido pela própria  
95 mulher para ser oferecido para o seu filho. Já as fórmulas infantis  
96 industrializadas podem comprometer boa parte do orçamento familiar.  
97 Além disso, não amamentar pode gerar gastos extras, já que a criança  
98 não amamentada adoce mais.

99 ● **Por faz bem à sociedade:** crianças amamentadas adoecem menos, com  
100 isso geram menos impactos financeiros no sistema de saúde e para suas  
101 famílias. Quando as crianças adoecem as mães e cuidadores também

102 perdem dias de trabalho, o que pode dificultar o acesso das mães ao  
103 mercado de trabalho ou na manutenção da renda familiar. Crianças  
104 amamentadas também têm maiores chances de alcançar o seu potencial  
105 máximo de desenvolvimento cognitivo, emocional e afetivo, resultando em  
106 adultos com maior capacidade laboral, que contribuem para o  
107 desenvolvimento do país.

- 108 ● **Porque faz bem ao planeta:** A amamentação contribui efetivamente para  
109 a sustentabilidade ambiental e segurança alimentar e nutricional. O leite  
110 materno é um alimento natural, produzido e fornecido sem poluição e sem  
111 prejuízos diretos aos recursos naturais. Reduz a produção leiteira e seu  
112 impacto, evitando resíduos que contribuem para a emissão de gás  
113 metano, com resultado direto no efeito estufa. Reduz a produção  
114 industrial de fórmulas lácteas e toda uma cadeia de produtos geradores  
115 de detritos, como toneladas de latas, plásticos e rótulos.

### 116 117 ***Como é o leite materno e como ele é produzido?***

118 Durante a gestação, as mamas passam por transformações para produzir leite  
119 após o nascimento do bebê. Nos primeiros dias, a produção de leite pode  
120 parecer pouca, mas é suficiente para as necessidades da criança recém-  
121 nascida. Em geral, no terceiro ou quarto dia após o parto costuma ocorrer a  
122 “descida do leite”, ou apojadura, como chamam os especialistas. É quando as  
123 mamas ficam maiores e a mulher passa a produzir mais leite.

124 O leite dos primeiros dias da amamentação é chamado colostro. Ele é um leite  
125 especialmente produzido para os bebês dessa idade. Tem mais proteínas e é  
126 rico em anticorpos e outras substâncias que ajudam a criança na proteção  
127 contra doenças.

128 É importante saber que durante uma mamada apenas parte do leite estava  
129 armazenada no peito. A maior parte é produzida enquanto a criança está  
130 sugando o peito.

131 A quantidade de leite que a mulher produz depende principalmente de quanto de  
132 leite está sendo consumido pela criança ou retirado da mama. Logo, quanto  
133 mais leite a criança mamar e mais vezes for ao peito, mais leite a mulher vai  
134 produzir. Isso explica por que as mulheres podem doar leite sem que isso

135 prejudique a alimentação de suas crianças, assim como mães de gêmeas ou  
136 gêmeos são capazes de amamentar as crianças exclusivamente.

137 Apesar de a composição do leite ser semelhante para todas as mulheres,  
138 pequenas variações ocorrem para adaptar o leite a necessidades específicas.  
139 Por exemplo, o leite produzido pela mãe de uma criança prematura é rico em  
140 substâncias adequadas para atender às necessidades desse bebê.

141 É comum as mulheres se preocuparem com o aspecto do leite e, muitas vezes,  
142 o acham fraco por causa da cor. Todo o leite é de boa qualidade,  
143 independentemente do aspecto. Cor e composição do leite podem variar  
144 dependendo da dieta da mãe e, também, do momento da mamada. Em uma  
145 mamada, o leite que sai primeiro pode parecer “ralo” ou “fraco” por ser mais  
146 transparente, mas esse leite é muito rico em água, importante para sua  
147 hidratação, e anticorpos para proteger a criança de infecções. Depois de a  
148 criança mamar por algum tempo, o leite pode ficar mais esbranquiçado ou  
149 amarelado por conter mais gorduras. Por isso, é importante deixar a criança  
150 mamar bastante em uma mama antes de oferecer a outra, para o bebê se  
151 beneficiar de todas as qualidades do leite.

152 O leite materno pode variar também de sabor de acordo com a alimentação da  
153 mulher. Por meio do leite materno o bebê entra em contato desde cedo com  
154 sabores dos alimentos ingeridos por sua mãe, o que influencia positivamente as  
155 reações da criança quando ela começar a recebê-los de fato, a partir dos 6  
156 meses.

157

158 Todo o leite materno é adequado, possuindo calorias, gorduras, proteínas,  
159 vitaminas e água na dose certa para o crescimento adequado das crianças. O  
160 leite materno nunca é fraco.

161

162 Para complementar os nutrientes do leite, é importante expor a criança ao sol  
163 diariamente. Esse é o principal estímulo para a produção de vitamina D –  
164 importante para a formação dos ossos – pelo organismo.

165

## 166 **Como amamentar**

167 Apesar de a amamentação ser a forma natural de as mulheres alimentarem as  
168 crianças pequenas, é necessário tempo para a mulher e a família se adaptarem

169 às rotinas e aos cuidados com o bebê. Esse tempo é maior ou menor  
170 dependendo da vivência anterior da mulher com o aleitamento materno, de  
171 características próprias da criança, da mulher, da família e das pessoas que a  
172 apoiam. Cada experiência de amamentação é única, diferente da de outras  
173 crianças e, principalmente, da de outras mulheres.

174 Amamentar nem sempre é fácil, principalmente nos primeiros dias após o  
175 nascimento e para as mães de primeira viagem. Exige paciência, informação e  
176 apoio. No entanto, a amamentação pode ser mais agradável e prazerosa se  
177 alguns problemas puderem ser evitados. Veja o que fazer para começar a  
178 amamentar a criança.

179

- 180 ● **Cuidar para que a posição e a pega sejam adequadas** – Existem diversas  
181 posições para a mulher amamentar: pode ser sentada, recostada, deitada ou  
182 em qualquer outra posição que lhe seja agradável, familiar e mais adequada  
183 ao momento. Mãe e bebê devem se sentir confortáveis, com o corpo da  
184 criança virado para o corpo da mãe, com a cabeça e corpo da criança  
185 alinhados, e nunca com o pescoço torcido. É importante apoiar bem o bebê,  
186 colocando o rosto da criança perto da mama e de frente para a mãe.

187

188 [FIGURA 1] Mulher amamentando em diferentes posições

189 *Imagens de diferentes posições de mulheres amamentando: (a) mulher deitada*  
190 *junto ao bebê; (b) mulher sentada com criança em cima de um travesseiro na*  
191 *sua lateral inversa; (c) mulher sentada com o bebê alinhado ao seu corpo e; (d)*  
192 *mulher sentada com o bebê apoiado ao seu corpo verticalmente (estilo*  
193 *cavalinho).*

194

195 Independentemente da posição, o principal é a “pega” estar adequada. Pega é o  
196 nome dado ao encaixe da boca da criança ao peito para poder mamar. Uma boa  
197 pega favorece a retirada adequada do leite pela criança e não machuca a  
198 mulher. Para que isso ocorra, em primeiro lugar, não pode haver obstáculos  
199 entre a boca da criança e o bico do peito (ou mamilo), como roupas, panos, a  
200 mão da mãe ou o braço da criança. O nariz do bebê deve estar na altura do  
201 mamilo. Quando a criança abrir a boca, deve-se levar a boca da criança ao  
202 peito. É possível fazer com que o bebê abra bem a boca tocando levemente os  
203 seus lábios com o mamilo. Com a boca bem aberta, o bebê consegue pegar o  
204 bico do peito e o máximo possível da aréola, a parte escura da mama em volta

205 do mamilo. Existem alguns sinais que indicam uma pega favorável: boca bem  
206 aberta, lábios virados para fora, queixo encostado na mama e ver a aréola  
207 aparecer mais acima do que abaixo da boca do bebê.

208

209 [FIGURA 2] Pega adequada

210 *Imagem mostrando foto de uma criança no peito fazendo a pega adequada*  
211 *realçando com texto e setas para os aspectos a serem destacados (boca bem*  
212 *aberta, lábios virados para fora etc.).*

213

#### 214 **Dor ao amamentar é sinal que a pega não está boa**

215 Se a mulher sente dor ao amamentar, deve observar se a criança está fazendo a  
216 pega correta. A dor ao amamentar é um sinal de que a pega pode não estar  
217 correta. Tire o bebê do peito com cuidado e coloque de novo para que ele abra  
218 mais a boca. Se continuar doendo, procure a ajuda de profissionais de saúde.

219

220 ● **Iniciar o mais cedo possível** – Recomenda-se que a amamentação seja  
221 iniciada o mais precocemente possível, logo após o parto. A criança  
222 recém-nascida deve ficar em contato pele a pele com a mãe, ou seja, o  
223 bebê em cima da mãe, sem panos ou roupas entre eles, por pelo menos 1  
224 hora, respeitando o desejo da mulher. Essa prática favorece a liberação  
225 de hormônios que ajudam a contrair o útero e diminuir o sangramento  
226 pós-parto e também age sobre a produção do leite.

227

228 ● **Ter atenção no período da “descida do leite” ou apojadura** - Até o  
229 terceiro ou quarto dia pós-parto, ocorre a “descida do leite” ou apojadura.  
230 Neste período a produção de leite é muito intensa e geralmente é  
231 produzido mais leite do que a criança consegue mamar. Por causa disso,  
232 é muito comum que as mães fiquem com as mamas cheias, pesadas e  
233 desconfortáveis. Quando a mama fica muito cheia e endurecida, a criança  
234 pode ter dificuldade de fazer a pega adequada e retirar o leite. Portanto,  
235 nessas situações, a mãe deve retirar com as mãos um pouco do leite para  
236 que a mama fique mais macia e a criança mame direito.

237 ● **Dar tempo suficiente para o bebê sugar em uma mama antes de**  
238 **passar para a outra** – O tempo que o bebê fica no peito varia de criança  
239 para criança. Pode, inclusive, variar na mesma criança, dependendo da

240 fome e do “humor” na hora de mamar, do intervalo entre as mamadas e  
241 do clima do lugar. Em locais mais quentes e secos, o bebê poderá querer  
242 mamar mais vezes por conta da sede. O importante é que a mãe respeite  
243 o ritmo da criança e dê tempo para ela retirar bastante leite de uma  
244 mama, até que ela fique bem macia, antes de passar para a outra. Assim,  
245 a criança consegue ingerir o leite com suas diferentes composições, já  
246 que ele se modifica ao longo de uma mesma mamada. A criança deve  
247 mamar até ficar satisfeita, ou seja, até que pare de sugar, solte a mama  
248 ou adormeça. Se, mesmo após a amamentação, a mulher sentir  
249 desconforto porque a mama está cheia, pode-se retirar o excesso de leite.  
250 Recomenda-se que a mãe comece a mamada pela mama oferecida por  
251 último – caso tenha ofertado as duas – ou que não tenha sido dada na  
252 mamada anterior.

253 • **Amamentar assim que a criança pedir** – Para atender todas as  
254 necessidades do bebê, inclusive as emocionais, recomenda-se que a  
255 amamentação ocorra sempre que a criança quiser, sem horários nem  
256 intervalos pré-definidos, prática conhecida como amamentação por livre  
257 demanda. A mãe deve ficar atenta aos sinais de que a criança quer  
258 mamar, como fazer movimentos com a boca e as mãos, balbuciar e sugar  
259 a mão. A mãe não precisa esperar a criança chorar para dar de mamar.  
260 Nos primeiros meses a criança costuma mamar várias vezes ao dia, de 8  
261 a 12 vezes, ou mais. Com o tempo, mãe e bebê estabelecem um ritmo  
262 próprio. A mulher tem o direito de amamentar em público, se ela desejar,  
263 e da forma que ela se sentir mais confortável.

264  
265 *Veja as técnicas e procedimentos no tópico Como retirar, armazenar e*  
266 *oferecer o leite materno.*

267  
268 *Recomenda-se que a criança seja amamentada desde a primeira hora de vida e*  
269 *sempre que quiser mamar. A quantidade de leite produzida pela mulher depende*  
270 *principalmente do quanto a criança mama. Mais mamadas, mais leite, mais*  
271 *saúde.*

272  
273

## 274 Práticas que podem facilitar o aleitamento materno

275 • **Cuidar da saúde da mulher** – A mulher não pode descuidar da sua  
276 saúde, por mais ocupada e envolvida que esteja com os cuidados do  
277 bebê. Tanto a saúde física quanto mental são importantes nesse período.  
278 Há aspectos particulares da saúde da mulher, como a alimentação e  
279 hidratação, que merecem atenção redobrada. Durante a amamentação, a  
280 mulher costuma sentir mais sede e fome. O ideal é que ela siga as  
281 recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*: fazer dos  
282 alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação;  
283 utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades; limitar o  
284 uso de alimentos processados; evitar o consumo de alimentos  
285 ultraprocessados; comer com regularidade, devagar, em ambientes  
286 apropriados e, sempre que possível, estar acompanhada de familiares,  
287 amigos ou colegas de trabalho. A mulher precisa de apoio tanto para  
288 cuidar da criança quanto para conseguir manter uma alimentação  
289 adequada e saudável nesse período. Por isso, é importante que todos os  
290 membros da família cuidem das tarefas domésticas, inclusive aquelas  
291 relacionadas com a alimentação: organização do cardápio, planejamento  
292 e realização das compras, preparo e, se for o caso, congelamento de  
293 comidas caseiras, visando facilitar a rotina da mulher com a criança. A  
294 mulher também deve ser encorajada a beber água sempre que sentir  
295 sede; consumir com moderação alimentos e bebidas estimulantes, como  
296 café, chá, chimarrão e tererê; e evitar refrigerantes, sucos, néctares e  
297 demais bebidas açucaradas ou “energéticas”. Não existe comprovação de  
298 que alguma comida ou bebida aumente ou reduza a produção de leite  
299 materno.

300

301 Para saber mais, veja as seções **Conhecendo os alimentos** e **Cozinhar em**  
302 **Casa**.

303

304 • **Ter uma rede de apoio** – para a mulher poder se dedicar à criança  
305 recém-nascida, é preciso ter pessoas e instituições que a apoiem, não só  
306 em relação aos cuidados com a criança, mas em outras situações e  
307 necessidades do cotidiano. Isso é conhecido como rede de apoio.

308 Ninguém pode amamentar pela mãe, mas isso não impede a participação  
309 de outras pessoas na amamentação. A mulher precisa de tempo e  
310 tranquilidade para amamentar e cuidar de si própria. Por isso, é  
311 fundamental a participação do pai da criança, do companheiro ou  
312 companheira da mãe, das avós, dos avôs e membros da família e de toda  
313 rede de relacionamentos, incluindo colegas de trabalho, escola ou  
314 faculdade. No grupo mais íntimo e cotidiano, cabe aos familiares dividir as  
315 tarefas domésticas e de cuidado das demais crianças da casa. O apoio de  
316 empregadores e/ou colegas de trabalho ou estudo e o incentivo à  
317 amamentação precisam ser concretos, organizando e oferecendo à  
318 mulher um local adequado para amamentar e/ou retirar o leite. O mesmo  
319 vale para a creche, que deve estar preparada para receber o leite  
320 materno retirado pela mãe para ser dado à criança na sua ausência. No  
321 período de amamentação, principalmente no início, a mulher costuma  
322 ficar mais sensível. Ouvi-la sem julgamentos, acolher angústias e dúvidas,  
323 ter atenção às necessidades e elogiar o esforço de amamentar são sinais  
324 de apoio que fortalecem a mulher neste momento tão particular.

325

### 326 **Práticas que podem prejudicar a amamentação**

327 Algumas práticas, muitas vezes consideradas como inofensivas por algumas  
328 pessoas, podem prejudicar a amamentação. Veja quais e o porquê.

329

330 ● **Dar outros leites para “complementar” o leite materno** – Isso faz com  
331 que a criança mame menos no peito, reduzindo o efeito protetor do leite  
332 materno contra doenças e causando diminuição na quantidade de leite  
333 produzido, além dos malefícios que esses leites podem provocar à saúde  
334 da criança.

335 ● **Oferecer líquidos pela mamadeira** – Isso confunde a criança, pois a  
336 maneira de sugar o peito e a mamadeira são diferentes. A criança pode  
337 acabar preferindo a mamadeira e recusar o peito. Além disso, a falta dos  
338 movimentos que a criança faz para sugar o peito favorece o aparecimento  
339 de problemas como deformações no céu da boca e mau alinhamento dos  
340 dentes.



- 341
- 342
- 343
- 344
- 345
- 346
- 347
- 348
- 349
- 350
- 351
- 352
- 353
- 354
- 355
- 356
- 357
- 358
- 359
- 360
- 361
- 362
- 363
- 364
- 365
- 366
- 367
- 368
- 369
- 370
- 371
- 372
- 373
- 374
- **Oferecer chupeta** – Criança que usa chupeta tende a mamar menos tempo no peito. A chupeta também pode causar deformações no céu da boca, mau alinhamento dos dentes e provocar problemas na fala, mastigação e respiração. Ao usar chupeta, a criança respira mais pela boca e menos pelo nariz. Isso faz com que a produção de saliva diminua, aumentando o risco de cárie e de infecções de ouvido, rinites e amigdalites. Além disso, usar chupeta aumenta a chance de a criança ter “sapinho” na boca, nome popular da candidíase. Em vez de usar chupeta, tente acalmar a criança de outras formas, como fazer carinho, colocar no colo, cantar e amamentar.
  - **Fumar durante a amamentação** – As substâncias nocivas do cigarro, além de serem prejudiciais à mulher, passam para o leite materno. Por isso, deve-se evitar o fumo durante a amamentação. Se, apesar de todos os esforços, a mulher não conseguir parar de fumar, alguns cuidados podem ser tomados para minimizar eventuais danos à criança: fumar o menor número de cigarros que conseguir; fumar logo após as mamadas para dar um intervalo entre o fumo e a mamada seguinte; não expor a criança à fumaça do cigarro. Apesar de a mulher ser fortemente desencorajada a fumar durante a amamentação, acredita-se que o risco de fumar e amamentar seja menor que o risco de desmamar a criança por causa do cigarro. As mulheres fumantes podem procurar uma unidade de saúde e participar do Programa Nacional de Combate ao Tabagismo oferecido pelo SUS para tratar a dependência ao cigarro.
  - **Usar medicamentos por conta própria** – A maioria dos remédios pode ser consumida pela mulher que amamenta. No entanto, alguns não são recomendados, pois podem passar para o leite e afetar a criança. É importante que a mulher consulte profissionais de saúde antes de consumir qualquer tipo de medicamento durante a amamentação.
  - **Ingerir qualquer bebida alcoólica** – O uso de álcool pela mulher é desaconselhado durante a amamentação, pois ele passa para o leite materno. Se a mãe for ingerir bebida alcoólica, recomenda-se que ela fique um tempo sem amamentar até o álcool ser metabolizado pelo organismo. Esse tempo varia de acordo com peso da mulher e quantidade de álcool ingerida. De maneira geral, recomenda-se um

375 intervalo de 2 horas sem amamentar para cada dose consumida. Como  
376 nem sempre a criança pode esperar esse tempo, o melhor mesmo é não  
377 beber, ou retirar o leite antes de consumir álcool para oferecê-lo à criança,  
378 de preferência com um copo, durante o período recomendado de  
379 interrupção da amamentação.

380

381 É importante evitar práticas que atrapalhem a amamentação, como  
382 oferecer chupeta e mamadeira, fumar, ingerir álcool e usar medicamentos  
383 por conta própria.

384

### 385 **Quando não é recomendado a mulher amamentar?**

386 São poucas as condições em que se recomenda à mulher não amamentar.  
387 Exemplos disso são mães infectadas pelo HIV (vírus da imunodeficiência  
388 humana) ou em uso de algum medicamento incompatível com a amamentação,  
389 por exemplo, no tratamento contra diversos tipos de câncer. Muitos remédios  
390 podem ser usados pela mulher que amamenta ou podem ser substituídos por  
391 outros de menor risco à criança e/ou à amamentação. Por outro lado, mães  
392 usuárias regulares de drogas ilícitas (maconha, cocaína, *crack*, anfetamina,  
393 *ecstasy* e outras) não devem amamentar seus filhos.

394 Em algumas situações, como infecções, consumo eventual de álcool e/ou  
395 drogas ilícitas, vacina contra febre amarela em mães de crianças menores de 6  
396 meses, ou que sejam submetidas a algum exame com radiofármacos,  
397 recomenda-se a interrupção temporária do aleitamento materno, sob supervisão  
398 de profissionais de saúde, pois o tempo que a mulher deve ficar sem amamentar  
399 varia de acordo com cada situação. Para manter a produção de leite e garantir o  
400 retorno da criança ao peito após a interrupção, a mulher deve continuar a retirar  
401 regularmente o leite (e, em alguns casos, jogá-lo fora) enquanto não estiver  
402 amamentando. É possível também, com algum planejamento, que a mulher  
403 retire previamente o leite para ser oferecido à criança durante o período que não  
404 puder amamentar.

405 Não é recomendado uma criança ser amamentada por outra mulher que não a  
406 mãe, ato também conhecido como amamentação cruzada, por causa do risco de  
407 transmissão de doenças pelo leite, como, por exemplo, o vírus HIV.

408

409 **Principais dificuldades na amamentação**

410 A chegada da criança traz um conjunto de novas alegrias e preocupações à  
411 rotina do casal e/ou da família, provocando mudanças súbitas e muitas vezes  
412 radicais. Tantas novidades e incertezas podem gerar sentimentos negativos na  
413 mãe, como solidão, insegurança, tristeza e muito cansaço, devido a grande  
414 demanda de mamadas, frequentes durante dia e noite. Muitas mulheres passam  
415 por algum tipo de depressão após o parto e é muito importante que não se culpem  
416 por isso. A tristeza materna é a forma mais comum e leve de depressão e pode  
417 ser causada em parte por alterações nos níveis de hormônio da mulher e, em  
418 parte, pelo próprio choque emocional do nascimento e todas as mudanças  
419 relatadas. Já a depressão pós-parto é uma condição mais séria e duradoura e  
420 necessita de cuidados médicos, podendo estar associada à intenção de não  
421 amamentar ou à interrupção precoce do aleitamento materno. Por outro lado,  
422 alguns estudos têm mostrado que a amamentação pode prevenir esse tipo de  
423 depressão.

424 Também é comum a ocorrência de situações próprias à amamentação que  
425 podem gerar insegurança e dificultar esse processo. As próximas orientações  
426 podem ser úteis na prevenção e no enfrentamento de algumas dessas  
427 situações. No entanto, a mulher que está amamentando não deve hesitar em  
428 procurar ajuda de profissionais de saúde quando perceber situações que  
429 atrapalhem e coloquem em risco o aleitamento materno. Essa ajuda pode ser  
430 encontrada em unidades básicas de saúde, nos ambulatórios/consultórios ou  
431 clínicas de amamentação e bancos de leite humano da Rede Brasileira de  
432 Bancos de Leite Humano (rBLH-BR). Algumas maternidades oferecem serviços  
433 do tipo disque-amamentação ou plantão telefônico que podem auxiliar com  
434 informações, tanto durante o pré-natal como depois do nascimento, em um  
435 momento de dúvida ou dificuldade. O suporte da família e da rede de apoio é  
436 fundamental para ajudar a mulher a superar esses desafios. Saiba quais são os  
437 mais comuns:

438

- 439 ● **Demora na descida do leite** – A descida do leite ou “apojadura” pode  
440 demorar um pouco mais para acontecer para algumas mulheres. As  
441 cesarianas têm sido apontadas como um fator associado à demora na

442 descida do leite, por fatores hormonais e por dificultar a amamentação na  
443 primeira hora de vida.

444 **O que pode ser feito:** Nesses casos, é fundamental que a mulher se  
445 sinta confiante e conte com suporte da família e de sua rede de  
446 apoio. Algumas medidas podem ajudar, em especial a estimulação  
447 da mama com sucção frequente do bebê e a retirada do leite  
448 materno.

449

450 *Veja mais no tópico **Como retirar, armazenar e oferecer o leite materno.***

451

452 • **Criança com dificuldade inicial para sugar** – Alguns bebês apresentam  
453 dificuldade para iniciar a amamentação nos primeiros dias de vida. Às  
454 vezes não sugam, resistem ao peito, choram, viram o rosto ou se jogam  
455 para trás quando colocados para mamar. Há aqueles que tentam sugar,  
456 mas não conseguem abocanhar a aréola; alguns seguram a mama, mas  
457 não conseguem manter a pega; outros recusam um dos peitos. Algumas  
458 vezes a causa pode estar associada ao uso de chupetas ou mamadeiras,  
459 ou ainda, à dor provocada por mau posicionamento. Isso atrapalha a  
460 criança, que não consegue sugar a aréola adequadamente ou não abre a  
461 boca suficientemente, impedindo a pega. O bebê pode não conseguir  
462 abocanhar a mama por ela estar tensa, ingurgitada, ou ter mamilo  
463 invertido ou muito plano. Outra causa pode ser a “língua presa” da  
464 criança, que, dependendo do grau, pode dificultar a pega e a sucção.

465 **O que pode ser feito:** É importante que a mulher fique tranquila e receba  
466 todo o suporte da família e da rede de apoio. Suspender o uso de  
467 bicos de mamadeiras e chupetas; melhorar a pega e variar a  
468 posição do bebê no momento de amamentar podem ser medidas  
469 úteis, conforme a **Figura 1**. Enquanto a criança estiver com  
470 dificuldade para sugar, recomenda-se fazer a retirada do leite de  
471 forma manual, de 6 a 8 vezes ao longo do dia. Isso poderá ajudar  
472 na produção do leite materno e melhorar a pega da criança.  
473 Quando essas medidas não forem suficientes, a ajuda de  
474 profissionais de saúde facilita a identificação de outras causas  
475 possíveis e orienta a conduta.

476 ● **Mamilo plano ou invertido** – Mamilo plano é quando o bico do peito é  
477 achatado ou não possui tamanho que facilite a pega e sucção. Mamilo  
478 invertido é quando o bico do peito tende a ir para dentro da mama. Um  
479 mamilo plano ou invertido pode dificultar a amamentação, mas não  
480 necessariamente a impedir, pois a criança abocanha a aréola, e não  
481 apenas o mamilo. O próprio bebê pode fazer o “bico” com a sucção e,  
482 com o tempo, ir esticando o mamilo. Existem situações em que o mamilo  
483 parece ser invertido. Para confirmar, basta pressionar a aréola entre o  
484 polegar e o dedo indicador: se ele retrair, é um mamilo invertido. Do  
485 contrário, não é.

486 **O que pode ser feito:** Para uma mãe com mamilo plano ou invertido  
487 amamentar com sucesso é fundamental que ela receba ajuda de  
488 todos, especialmente da família. No pré-natal, não é recomendado  
489 fazer exercícios para os mamilos nem usar qualquer acessório  
490 para amamentação. Após o nascimento, pode-se ajudar o bebê a  
491 abocanhar o mamilo e parte da aréola e tentar diferentes posições  
492 para facilitar a pega. Se a mama estiver muito cheia, retirar um  
493 pouco do leite para a aréola ficar mais macia. Outras manobras  
494 podem ser realizadas com ajuda de profissionais de saúde

495

496 [FIGURA 3] Mamilo normal, plano e invertido

497 3 imagens: 1. mamilo normal. 2. mamilo plano e 3. mamilo invertido.

498

499 ● **Mamilos doloridos e/ou machucados** – Nos primeiros dias após o  
500 parto, a mãe pode sentir os mamilos doloridos ou certo desconforto no  
501 início da mamada, o que pode ser considerado normal devido ao aumento  
502 da sensibilidade das mamas no final da gestação e início da  
503 amamentação. Porém, passada a primeira semana, a persistência da dor  
504 é um sinal de alerta. Lesões provocadas por pega e/ou posicionamento  
505 inadequados são os motivos mais comuns da dor. Outras causas incluem  
506 mamilos curtos, planos ou invertidos, ou problemas na sucção do bebê,  
507 como freio de língua excessivamente curto ou sucção não nutritiva  
508 prolongada, quando o bebê suga o peito, mas não retira o leite, uso  
509 impróprio de bombas de extração de leite, não interrupção adequada da

510 sucção da criança quando for necessário retirá-la do peito, uso de cremes  
511 e óleos que causam reações alérgicas nos mamilos, uso de protetores de  
512 mamilo (intermediários), exposição prolongada a forros úmidos e infecção  
513 por fungo (candidíase).

514

515 **O que pode ser feito:** o ideal para evitar que os mamilos se machuquem  
516 é ter bastante atenção para uma pega adequada. Também são  
517 medidas úteis evitar o uso de sabão, álcool ou qualquer outro  
518 produto nos mamilos e retirar um pouco de leite antes da mamada.  
519 Para interromper a mamada e fazer com que o bebê solte a mama  
520 sem esticar o mamilo, deve-se introduzir com cuidado o dedo  
521 indicador ou mínimo da mãe no canto da boca do bebê. Se os  
522 mamilos já estiverem machucados, recomenda-se que eles sejam  
523 enxaguados com água limpa após cada mamada, a fim de evitar  
524 infecções. Alguns procedimentos podem ser úteis para diminuir a  
525 dor: modificar as posições da mamada, como mostra a **Figura 1**,  
526 reduzindo a pressão nos pontos dolorosos; iniciar a amamentação  
527 na mama não afetada ou menos afetada. Se a dor for intolerável,  
528 pode-se suspender temporariamente a oferta de uma das mamas e  
529 retirar o leite manualmente para prevenir outros problemas como  
530 ingurgitamento mamário, também conhecido como “leite  
531 empedrado”, ou mastite, nome dado à inflamação da mama. É  
532 desaconselhável o uso de cremes, óleos, antissépticos, saquinho  
533 de chá, casca de banana ou mamão ou outras substâncias sobre  
534 as mamas na tentativa de aliviar a dor. Não existe comprovação  
535 científica de que passar esses produtos ou o próprio leite materno  
536 ajude nos casos de lesões. Se os sintomas persistirem, é  
537 importante procurar a ajuda de profissionais de saúde, que  
538 poderão detectar a causa da dor e orientar a mulher sobre o  
539 tratamento mais indicado. O suporte da família e da rede de apoio  
540 também é fundamental nessas situações.

541

542 • **Ingurgitamento mamário ou “leite empedrado”** – Outra dificuldade  
543 comum nos primeiros dias de amamentação é a mama produzir mais leite

544 do que o bebê consegue retirar. Ficar com a “mama cheia” antes de o  
545 bebê mamar é normal e não requer nenhum tratamento. O problema é  
546 quando a mama começa a ficar muito cheia a ponto de a pele ficar  
547 esticada, muitas vezes com a mama endurecida ou com a presença de  
548 alguns nódulos, processo denominado de ingurgitamento mamário,  
549 popularmente conhecido como “leite empedrado”. Em situações mais  
550 graves, as mamas podem ficar bastante doloridas, inchadas e com a pele  
551 avermelhada e brilhante, podendo provocar febre e mal-estar.

552 **O que pode ser feito:** O primeiro passo para reduzir o problema é deixar  
553 o bebê mamar sempre que quiser, sem horários rígidos nem  
554 pressa, para ele retirar o máximo de leite possível das mamas.  
555 Outros procedimentos podem ajudar: retirar manualmente um  
556 pouco de leite para facilitar a pega; fazer massagens com  
557 movimentos circulares delicados nas mamas; usar sutiã de alças  
558 largas e firmes para maior suporte; fazer compressas frias com  
559 duração de até 15 minutos entre as mamadas; tomar banho morno  
560 antes de oferecer o peito. Caso o bebê não consiga esvaziar as  
561 mamas, retirar o leite do peito, de preferência manualmente.  
562 Profissionais de saúde podem ajudar a definir qual o melhor  
563 tratamento nessas situações e a família deve encorajar a mulher  
564 no que é fundamental: manter a amamentação da criança.

565

566 *Veja mais no tópico **Como retirar, armazenar e oferecer o leite materno.***

567

568 • **Mastite** – É o nome dado ao processo de inflamação da mama, que pode  
569 progredir ou não para uma infecção. Nessa situação, a mama fica  
570 inchada, avermelhada e dolorida, o que costuma causar dores no corpo,  
571 febre e mal-estar. Pode ser consequência da estagnação do leite no peito  
572 e/ou da rachadura no mamilo, o que funciona como uma porta de entrada  
573 para bactérias.

574 **O que pode ser feito:** A mulher com sintomas de mastite deve procurar  
575 imediatamente um serviço de saúde para realizar o tratamento  
576 adequado. A amamentação não precisa ser interrompida durante o  
577 tratamento da mastite.

578 O posicionamento e a pega adequados são importantes para proteger o mamilo  
579 e para prevenir as principais dificuldades da amamentação. Esteja atenta e  
580 descubra junto com a criança as posições mais confortáveis.

581

582 ● **Pouco leite** - A sensação de ter pouco leite é a razão mais comum para a  
583 oferta de outros leites, alimentos e/ou produtos à criança. É importante  
584 saber que, salvo raras exceções, a mulher produz a quantidade suficiente  
585 de leite, desde que a criança sugue com frequência e em boa posição,  
586 estimulando a produção do leite e o esvaziamento da mama. Choro ou  
587 outras reações negativas, assim como alguns dias sem fazer cocô, não  
588 significam necessariamente que a mãe esteja com pouco leite. Se o bebê  
589 demonstra estar satisfeito após as mamadas; é ativo e responde aos  
590 estímulos; urina várias vezes ao dia e, principalmente, está crescendo e  
591 se desenvolvendo adequadamente (o que pode ser acompanhado na  
592 Caderneta da Criança), não há problemas com a amamentação e, logo, o  
593 leite oferecido é suficiente.

594 **O que pode ser feito:** Algumas medidas ajudam a aumentar a produção  
595 do leite, como melhorar o posicionamento e a pega; aumentar a  
596 frequência das mamadas; oferecer as duas mamas em cada mamada;  
597 massagear a mama durante as mamadas; retirar o leite manualmente; dar  
598 tempo para o bebê mamar em um dos peitos antes de trocar para o outro;  
599 trocar de mama várias vezes numa mesma mamada se a criança estiver  
600 sonolenta ou se não sugar vigorosamente; retirar o leite residual após a  
601 mamada; evitar o uso de mamadeiras, chupetas e protetores  
602 (intermediários) de mamilos; consumir dieta balanceada; ingerir água em  
603 quantidade suficiente; repousar, sempre que possível. Importante saber  
604 que consumir líquidos em excesso não aumenta a produção de leite.  
605 Existem controvérsias em relação ao uso de medicamentos para o  
606 estímulo da lactação, sendo importante consultar profissionais de saúde  
607 para avaliar cada situação. Independentemente da situação, a mulher  
608 precisa e deve receber apoio, e não ser pressionada por familiares ou  
609 conhecidos a oferecer outros leites.

610



611 • **Hiperlactação** – É quando a mulher produz mais leite do que o bebê  
612 consegue consumir, podendo provocar algumas dificuldades na  
613 amamentação. A criança pode ficar irritada, arquear o corpo para trás  
614 durante a mamada, engasgar, regurgitar, ficar “brigando” com o peito.

615 **O que pode ser feito:** Evitar retirar manualmente leite das mamas antes  
616 das mamada e só fazer isso quando elas estiverem muito cheias. Dar  
617 mais tempo para o bebê mamar em uma mama antes de trocar para a  
618 outra, pois ficar trocando de um peito para o outro vai estimular ainda  
619 mais a produção de leite. Evitar o uso de conchas de silicone, pois, além  
620 de abafarem as mamas e criarem ambiente propício a fungos e bactérias,  
621 podem, pela pressão, estimular a produção de leite. Colocar o bebê para  
622 mamar em uma posição mais verticalizada, como a de cavalinho, pois  
623 isso ajuda o bebê a ter controle sobre a mamada. Outra opção é a mulher  
624 ficar em uma posição mais deitada, ou de lado, em vez da tradicional  
625 sentada, pois, nessa situação, essas posições dificultam a ejeção do leite  
626 e, conseqüentemente, o fluxo diminui. Se o bebê engasgar ou largar o  
627 peito, esperar que ele se restabeleça e colocá-lo novamente para mamar.  
628 Em situações de muita produção, pode-se considerar doar o leite materno  
629 para um Banco de Leite Humano.

630

631 Se você está tendo problemas na amamentação (bico rachado, mama  
632 empedrada, dor ao amamentar, sensação de produzir pouco leite e outros) é  
633 importante não utilizar receitas caseiras ou medicamentos sem orientação de  
634 profissionais de saúde.

635

### 636 **A oferta precoce de outros leites**

637 Uma situação bastante comum é a criança mamar no peito, mas também  
638 receber outros leites. Na maioria das vezes, por insegurança, a família decide  
639 começar a dar outro leite por associar o choro da criança à fome, por achar o  
640 leite materno fraco ou em quantidade insuficiente. O choro da criança  
641 normalmente causa preocupação, mas é importante lembrar que a criança  
642 também chora por frio, calor, necessidade de colo e vários outros motivos. Com  
643 o tempo, a família aprenderá a reconhecer essas situações. Mamar no peito  
644 acalma, acolhe e aconchega a criança.

645 Oferecer outro leite, outros líquidos ou alimentos para a criança amamentada,  
646 não é recomendado antes dos 6 meses. Isso pode diminuir a produção do leite  
647 materno e fazer com que a criança não aceite mais o peito. A oferta de alimentos  
648 inadequados à faixa de idade aumenta as chances de cólicas e do  
649 desenvolvimento de alergias e/ou infecções. É possível, e até mesmo  
650 recomendável, que a mãe suspenda qualquer outro leite que esteja oferecendo à  
651 criança e volte a amamentar exclusivamente.

652

653 *Para saber mais, consulte a seção **Crianças menores de seis meses que não***  
654 ***estão sendo amamentadas exclusivamente.***

655

### 656 **O desmame**

657 O desmame é o término da amamentação. É um processo e não um mero  
658 evento; não costuma ocorrer do dia para a noite.

659 Deixar de amamentar é natural. Aos poucos, mãe e bebê vão se preparando  
660 para isso. Sob a liderança da mãe, algumas decisões e limites ao acesso ao  
661 peito vão sendo gradativamente impostos à criança, até a suspensão completa  
662 da amamentação. Em geral, o desmame não deve ser forçado. Deve ocorrer de  
663 forma natural após 2 anos. Menor interesse nas mamadas; aceitação de  
664 alimentos variados; segurança na relação com a mãe; aceitação de outras  
665 formas de consolo que não o peito; conformar-se em não ser amamentada em  
666 certas ocasiões ou locais; dormir sem mamar no peito; preferência por brincar ou  
667 fazer outra atividade com a mãe em vez de mamar são sinais indicativos de que  
668 a criança está preparada para o desmame.

669 Alguns cuidados devem ser tomados caso haja necessidade ou desejo de  
670 desmamar a criança antes de ela estar pronta. A mulher deve estar segura de  
671 que quer ou precisa desmamar. Caso contrário, ela terá mais dificuldade em  
672 conduzir o processo. Deve-se evitar sempre o desmame repentino, sem haver  
673 um planejamento. É importante entender que este processo precisa ser gradual,  
674 com tempo, paciência e compreensão. A criança vai necessitar de suporte e  
675 atenção extras nesse processo, sendo importante a mãe evitar afastar-se  
676 durante o período, como viajar, por exemplo. Não se recomendam métodos que  
677 tenham como finalidade alterar o sabor do leite ou façam a criança rejeitar o  
678 peito, tais como colocar pimenta ou outro produto com sabor desagradável nos

679 mamilos, nem mesmo fazer curativos na mama para parecer que está ferida.  
680 Cabe apenas à mulher e à criança a decisão final de manter a amamentação até  
681 que ocorra o desmame naturalmente ou interrompê-la antes disso. Essa decisão  
682 deve ser respeitada e apoiada por todos.

683

#### 684 **Perguntas e respostas sobre aleitamento materno**

685 É comum mulheres, cuidadoras e cuidadores terem dúvidas em algumas  
686 questões relacionadas à amamentação. As respostas às dúvidas mais comuns  
687 são aqui apresentadas. Entretanto, é importante ler o conjunto do capítulo para  
688 informações mais aprofundadas.

689

##### 690 ● **Existe leite fraco?**

691 Todo leite materno é adequado, não é fraco. A natureza garante que  
692 as mulheres, sejam elas magras, gordas, negras, pardas, brancas,  
693 indígenas, caboclas, pobres ou ricas, mesmo não possuindo uma  
694 alimentação adequada, produzam leite com calorias e nutrientes em  
695 quantidades adequadas, ou seja, proteínas, gorduras, vitaminas e tudo  
696 que a criança necessita.

697

##### 698 ● **O leite produzido é suficiente para a criança?**

699 A maioria das mulheres tem capacidade de produzir leite suficiente  
700 para alimentar seu bebê. Por diversas razões, no entanto, a produção de  
701 leite pode diminuir. Na maioria das vezes, essa situação pode ser  
702 revertida se manejada adequadamente. Por isso, sempre que a mulher  
703 achar que está com pouco leite, ela deve procurar profissionais de saúde  
704 para confirmar a suspeita e receber orientação. Muitas vezes, constata-se  
705 que o leite materno é suficiente para atender as necessidades da criança,  
706 tranquilizando a família.

707

##### 708 ● **É possível saber se o bebê está recebendo leite materno em 709 quantidade suficiente?**

710 Para saber isso, deve-se ter atenção a alguns sinais. Se o bebê é  
711 ativo e responde aos estímulos; se urina várias vezes ao dia; e,  
712 principalmente, se está crescendo e se desenvolvendo adequadamente,

713 tudo leva a crer que a criança está bem e mamando em quantidade  
714 suficiente. Para isso é fundamental o acompanhamento do ganho de peso  
715 da criança. O número de vezes que a criança faz cocô em um dia pode  
716 variar muito, logo não é uma boa medida de observação. É considerado  
717 normal a criança em amamentação exclusiva fazer cocô várias vezes ao  
718 dia ou ficar até 15 dias sem fazê-lo. Comumente as fezes desse período  
719 são mais líquidas e amareladas.

720

721 • **Como saber se o choro do bebê é de fome?**

722 O bebê chora por diversas razões: sono, frio, calor, dor, cólicas,  
723 fraldas sujas, reação a certos alimentos, bebidas e substâncias  
724 consumidas pela mãe, necessidade de carinho e de atenção, aconchego,  
725 necessidade de sugar e, também, por estar com fome. Com o tempo, mãe  
726 e cuidadores aprendem a interpretar o comportamento da criança,  
727 identificando necessidades e percebendo como são expressas.

728

729 • **Há problema em dar mamadeira à noite para a criança?**

730 Oferecer mamadeira com fórmula industrializada ou outro leite à  
731 noite para que a criança durma melhor é muito comum, porém, não  
732 recomendado. De fato, a criança pode fazer um intervalo maior entre as  
733 mamadas se receber esse leite, de digestão mais demorada. Mas os  
734 riscos à saúde da criança e à própria amamentação não justificam essa  
735 prática. Reduzir a oferta do peito pode diminuir a quantidade de leite  
736 produzida pela mulher. Por outro lado, dar o peito à noite pode estimular a  
737 produção do leite.

738

739 • **Mamas pequenas produzem pouco leite?**

740 A quantidade de leite produzida por uma mulher não depende do  
741 tamanho das mamas. O leite é produzido pelas glândulas mamárias e não  
742 pela gordura acumulada nas mamas, o que determina o tamanho das  
743 mamas.

744

745 • **Ter realizado cirurgia nas mamas (para reduzir o tamanho e/ou**  
746 **implante de silicone) prejudica a amamentação?**

747 Em alguns casos essas cirurgias podem interferir na amamentação,  
748 especialmente as cirurgias de redução, a depender da técnica cirúrgica  
749 utilizada. Porém, cada caso deve ser avaliado individualmente por  
750 profissionais de saúde.

751

752 • **Amamentação para além de 2 anos causa dependência da criança?**

753 Apesar de muitas pessoas pensarem desta forma, o oposto é que  
754 parece ser verdadeiro. A amamentação promove um vínculo afetivo  
755 seguro com a mãe e, por isso, as crianças amamentadas por mais tempo  
756 tendem a ser mais independentes. Assim, têm mais facilidade para se  
757 separar de suas mães e a vivenciar novas experiências com maior  
758 segurança e estabilidade.

759

760 • **O desmame é mais difícil em crianças com mais idade?**

761 Em geral, ocorre o contrário. Com a idade, a criança aos poucos vai  
762 se preparando para o desmame.

763

764 • **Criança que mama no peito tem mais dificuldade para aceitar os  
765 outros alimentos?**

766 Na realidade, as crianças amamentadas têm mais facilidade para  
767 aceitar novos alimentos. Por meio do leite materno, elas são  
768 apresentadas a diferentes sabores e odores, o que não ocorre com  
769 crianças alimentadas com outros leites, cujo sabor e cheiro não mudam.  
770 Existem casos em que as mães relatam que seus filhos só querem  
771 mamar no peito, aceitando muito pouco ou negando outros alimentos.  
772 Nessas situações, é aconselhável procurar ajuda de profissionais de  
773 saúde para melhor manejo da situação sem precisar desmamar a criança.

774

775 • **Amamentar faz o peito “cair”?**

776 O aumento do volume das mamas que ocorre durante a gestação e a  
777 lactação não necessariamente farão o peito “cair”. A genética, o aumento  
778 excessivo de peso durante a gestação, a idade da mulher, entre outros  
779 fatores, contribuem para a alteração na forma das mamas.

780

781  
782  
783  
784  
785  
786  
787  
788  
789  
790  
791  
792  
793  
794  
795  
796  
797  
798  
799  
800  
801  
802  
803  
804  
805  
806  
807  
808  
809  
810  
811  
812  
813  
814

- **É seguro amamentar durante uma nova gestação?**

A princípio, a gestação de uma nova criança não é motivo para interromper o aleitamento materno, exceto quando há risco de abortamento ou trabalho de parto prematuro. Entretanto, como estará, ao mesmo tempo, amamentando e gestando, é necessário que a mulher tenha uma alimentação adequada e saudável para garantir uma boa produção de leite e um ganho de peso adequado na gestação.

- **Uma mulher pode amamentar filhos de idades diferentes?**

Se a mulher desejar amamentar seu bebê recém-nascido junto com outro filho ou filha, ela poderá fazê-lo, desde que não prejudique o bebê, que deve ter sempre a preferência para mamar.

- **É possível amamentar gêmeas ou gêmeos?**

As mulheres podem amamentar seus gêmeos por 2 anos ou mais e de forma exclusiva nos primeiros 6 meses. Isso é possível porque a produção do leite é proporcional à quantidade retirada da mama pelas crianças ou, de outra maneira, pela retirada manual. Se há duas ou mais crianças consumindo leite materno, a mulher é capaz de produzir para todas.

- **A alimentação da mulher que amamenta pode causar cólicas na criança?**

A cólica infantil se caracteriza pelo choro intenso e usualmente ocorre a partir de 6 semanas de vida e é resolvida espontaneamente entre 3 e 6 meses. Não se recomenda, como prática geral, excluir alimentos consumidos pela mãe durante o período de amamentação. Entretanto, ela deve ficar atenta para perceber se a cólica aparece ou piora nos dias em que ela consome um determinado alimento. Neste caso, ela poderá manter o aleitamento materno e excluir temporariamente o alimento e procurar profissionais de saúde para ajudarem a lidar com a situação.

## 815 **Como retirar, armazenar e oferecer o leite materno**

816 Veja abaixo algumas situações em que pode ser necessário e útil retirar o leite  
817 do peito durante a amamentação:

818

819 ● Quando ocorre a “descida do leite” – também conhecida como  
820 apojadura – a mama pode ficar cheia e inchada, causando desconforto  
821 para a mulher e dificuldade para a criança abocanhar a aréola, a parte  
822 escura em volta do mamilo. Retirar um pouco do leite faz a aréola ficar  
823 mais macia, aliviando o desconforto da mulher causado pelo excesso  
824 de leite parado e facilitando a pega do bebê na mama, o que leva a  
825 criança a mamar melhor.

826 ● Depois da “descida do leite”, sempre que a mulher sentir desconforto  
827 pela mama cheia, retirar um pouco de leite alivia a sensação  
828 provocada pelo excesso de leite parado e a deixa mais confortável.

829 ● Se a mulher precisar se separar da criança por algumas horas ou se  
830 ela retornar ao trabalho, retirar o leite do peito ajuda a produzir mais.  
831 Essa prática também permite deixar o leite armazenado para ser  
832 oferecido à criança enquanto a mãe estiver fora.

833 ● Mesmo quando a mulher, por alguma razão, estiver temporariamente  
834 sem poder amamentar (em um ou nos dois peitos), retirar o leite ajuda  
835 a deixar a mulher mais confortável e a manter a produção para quando  
836 ela voltar a dar o peito.

837 ● Quando a criança nasce prematura ou se, por algum motivo, não  
838 consegue sugar o peito com eficiência, recomenda-se que a mulher  
839 retire o leite 6 a 8 vezes ao dia o ofereça-o à criança em copo, xícara  
840 ou colher.

841

842 Recomenda-se que o leite seja retirado com as mãos. Existem bombas manuais  
843 ou elétricas que podem auxiliar a retirada do leite, mas deve-se tomar cuidado  
844 com o seu uso e higienização, pois podem causar contaminação do leite,  
845 rachaduras e outros traumas no peito.

846

847 **Atenção:** retirar pouco leite não quer dizer que você não produz o suficiente  
848 para o seu bebê. A retirada manual de leite requer prática. Seja paciente e não  
849 desanime!

850

### 851 **Orientações passo a passo**

852 É chegado o momento de aprender as boas práticas para a retirada do leite.  
853 Elas envolvem a preparação do frasco que guardará o alimento, a escolha do  
854 ambiente, a preparação da mãe, a técnica da retirada em si e o armazenamento  
855 adequado do leite retirado. É importante ter atenção, calma e paciência nas  
856 primeiras tentativas, mas, com a prática, os procedimentos começam a fazer  
857 parte da rotina:

858

#### 859 **A - Como preparar o frasco para guardar o leite**

- 860 1. Escolher um frasco de vidro com tampa plástica e boca larga. Não  
861 utilizar potes com tampas de metal.
- 862 2. Se for usar o vidro de algum produto alimentício, retirar todo e  
863 qualquer tipo de cola e papel do rótulo, incluindo o que fica dentro da  
864 tampa. Lavar com água e sabão, esfregando e enxaguando bem.
- 865 3. Colocar o vidro e a tampa em uma panela e cobrir com água, deixando  
866 ferver por 15 minutos. Contar o tempo a partir do início da fervura.
- 867 4. Escorrer a água da panela e colocar frasco e tampa para secar de  
868 boca para baixo em um pano limpo ou papel toalha.
- 869 5. Deixar escorrer a água do frasco e da tampa. Não enxugá-los.
- 870 6. Você poderá usar o frasco quando ele estiver seco. Guardar em um  
871 recipiente com tampa.

872

873 [FIGURA 4] Frascos na panela com água fervendo

874 *Imagem com frascos de vidro dentro de uma panela ao fogo com água fervendo*  
875 *e quantidade suficiente para cobrir todos os frascos.*

876

#### 877 **B - Como se preparar para retirar o leite do peito**

- 878 1. O leite deve ser retirado depois que a criança mamar ou quando as  
879 mamas estiverem causando desconforto à mulher por estarem cheias.  
880 Quando a criança não estiver por perto, uma boa estratégia para



881 auxiliar na retirada do leite é lembrar-se dela. Isto estimula a ocitocina,  
882 o hormônio responsável pela descida do leite.

883 2. Escolher um lugar limpo, tranquilo e longe de animais.

884 3. Prender e cobrir os cabelos com touca ou lenço.

885

886 [FIGURA 5] Cabelos presos

887 *Imagens com mulher com cabelos presos e cobertos com lenço e outra com o*  
888 *cabelos presos e cobertos com touca.*

889

890 4. Evitar conversar durante a retirada do leite e usar máscara ou fralda de  
891 tecido ou lenço para cobrir boca e nariz.

892 5. Lavar mãos e antebraços com água e sabão e secar com toalha limpa  
893 ou papel toalha.

894

### 895 **C - Como fazer a retirada manual do leite do peito**

896 1. Massagear toda a mama com as pontas dos dedos ou palma da mão,  
897 de forma circular, começando pela parte escura da mama, a aréola.

898

899 [FIGURA 6] Massagem da mama

900 *Imagem de mulher massageando a mama seguindo as instruções dada acima.*

901

902 2. Com os dedos da mão em forma de “C”, colocar o polegar perto da  
903 aréola na parte de cima do peito. Os outros dedos devem sustentar a  
904 mama pela parte de baixo.

905

906 [FIGURA 7] Pressão da mama

907 *Imagem de mulher pressionando a mama segundo as instruções acima.*

908

909 3. Firmar os dedos e empurrar a aréola para trás em direção ao corpo.  
910 Apertar suavemente um dedo contra o outro, sem deslizá-los na  
911 aréola, repetindo esse movimento várias vezes até o leite começar a  
912 sair. Não pressionar demais, pois pode bloquear os canais por onde  
913 passa o leite. No primeiro momento o leite pode não sair, mas depois  
914 de pressionar algumas vezes, começará a pingar. Curvar o corpo para  
915 frente, posicionando o peito sobre a barriga, pode facilitar a saída do  
916 leite e aumentar o fluxo.

- 917 4. Desprezar os primeiros jatos ou gotas.  
918 5. Posicionar o recipiente em que será coletado o leite materno próximo  
919 à mama.

920

921 [FIGURA 8] Retirando o leite

922 *Imagem de mulher posicionando o recipiente que será coletado o leite materno*  
923 *próximo à mama.*

924

- 925 6. Iniciar a coleta. Pressionar e soltar, pressionar e soltar.  
926 7. Mudar a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as  
927 áreas.  
928 8. Alternar a mama quando o fluxo de leite diminuir, repetindo a  
929 massagem e o ciclo várias vezes.  
930 9. Retirar o leite do peito costuma levar entre 20 e 30 minutos, em cada  
931 mama, especialmente nos primeiros dias. À medida que você estiver  
932 mais acostumada com a retirada, mais fácil e rápido será o processo.  
933 10. Seguindo os procedimentos descritos, a retirada do leite não irá doer.

934

#### 935 **D - Como guardar o leite retirado**

- 936 1. O frasco com o leite retirado deve ser guardado no congelador ou  
937 freezer (até 15 dias) ou na prateleira mais próxima ao congelador da  
938 geladeira (até 12 horas). O leite não deve ser guardado na porta da  
939 geladeira. Se for para doação o leite deve ser armazenado congelado  
940 por no máximo 10 dias, quando deverá ser transportado para um  
941 Banco de Leite Humano ou Posto de Coleta de Leite Humano.  
942 2. Tampar bem o frasco com leite, anotar a data da retirada com caneta  
943 em uma etiqueta ou esparadrapo e colar no frasco.  
944 3. Na próxima vez que for retirar o leite, usar outro recipiente de vidro  
945 (copo, xícara, caneca ou vidro de boca larga) esterilizado e, ao  
946 terminar, acrescentar esse leite ao frasco que está no freezer ou  
947 congelador. O frasco com leite deve ser completado até no máximo 2  
948 dedos abaixo da tampa. Se o frasco estiver muito cheio, ele pode  
949 quebrar com o congelamento.  
950 4. Quando vários leites forem guardados em um mesmo frasco, a  
951 validade será a data da primeira coleta.

- 952 5. Os frascos devem ser colocados em ordem, com os mais antigos na  
953 frente. Esses devem ser os primeiros a serem utilizados.  
954 6. O leite que ultrapassar o período de 15 dias guardado deve ser jogado  
955 fora.

956

957 [FIGURA 9] Pote identificado  
958 *Foto de um pote identificado com data.*  
959

## 960 **E - Como oferecer o leite retirado à criança**

- 961 1. A criança só deve receber o leite retirado do peito da própria mãe ou  
962 que tenha sido doado por um banco de leite humano.  
963 2. Se o leite estiver congelado, descongele-o no próprio frasco em  
964 banho-maria, com o fogo apagado. O leite não deve ser fervido.  
965 3. Agitar suavemente o frasco para misturar bem o leite.  
966 4. Abrir o frasco e colocar um pouco do leite que foi retirado do peito em  
967 copo ou xícara limpos.  
968 5. Acomodar a criança ao colo, acordada e tranquila. Deixá-la o mais  
969 sentada possível, com a cabeça firme e o pescoço alinhada ao  
970 pescoço, que não deve ficar torcido.  
971 6. Encostar a borda do copo ou xícara no lábio inferior da criança e  
972 deixar o leite materno tocar o lábio. A criança fará movimentos de  
973 lambida, engolindo o leite. Se preferir, utilize uma colher limpa para  
974 oferecer o leite. Não entorne o leite na boca da criança para evitar  
975 engasgo.

976

977 [FIGURA 10] Recebendo leite materno no copo  
978 *Foto de criança recebendo o leite materno em copo.*  
979

980 [FIGURA 11] Recebendo leite materno na colher  
981 *Foto de criança recebendo o leite materno na colher.*  
982

- 983 7. O leite materno descongelado que ficou no frasco deve ficar na  
984 geladeira (não pode ficar em temperatura ambiente) e pode ser  
985 aproveitado em até 12 horas. Passado esse tempo, deve ser jogado  
986 fora. O leite materno não deve ser congelado uma segunda vez.

987 8. Restos de leite que a criança não mamou e ficaram no copo, xícara ou  
988 colher devem ser jogados fora.

989

990 A quantidade de leite a ser oferecida para a criança deve ser orientada por  
991 profissionais de saúde. Se você tiver dificuldade para retirar, conservar ou ofertar  
992 o leite materno à criança, procure apoio na Unidade Básica de Saúde, na  
993 maternidade, no Banco de Leite Humano mais próximo de você ou no local onde  
994 a criança está sendo ou vai ser acompanhada.

995

996 Se você quiser doar leite materno para outros bebês, procure o Banco de Leite  
997 Humano mais próximo ou ligue no Disque Saúde - 136.

Versão preliminar

## 1 **CONHECENDO OS ALIMENTOS**

2 *A partir dos 6 meses, além do leite materno, novos alimentos são oferecidos à*  
3 *criança, apresentando-a um novo universo de cores, sabores, texturas e cheiros.*  
4 *Para que a família possa proporcionar uma alimentação variada, equilibrada e*  
5 *saborosa e respeitar suas tradições, o primeiro passo é conhecer esses novos*  
6 *alimentos.*

7  
8 A escolha dos alimentos para o preparo das refeições é fundamental para uma  
9 alimentação saudável. De modo geral, se a comida preparada em casa é  
10 adequada e saudável, todos, inclusive a criança acima de 6 meses, podem  
11 comê-la.

12 Nos 2 primeiros anos de vida da criança, a escolha dos alimentos merece  
13 atenção especial, pois é quando os hábitos alimentares estão sendo formados.  
14 Cabe aos adultos a escolha do alimento, mas a criança pode participar da  
15 decisão, escolhendo o alimento que mais lhe agrada, entre opções saudáveis.  
16 Por exemplo, cabe ao adulto optar pela compra de frutas em vez de guloseimas  
17 e a criança pode ajudar a escolher as frutas a serem consumidas. O  
18 envolvimento da criança na escolha dos alimentos e no preparo das refeições  
19 deve ser estimulado a fim de permitir a vivência das tarefas cotidianas  
20 relacionadas às práticas alimentares. Para que as crianças possam ter um bom  
21 repertório de alimentos, elas devem ser apresentadas à maior diversidade  
22 possível daqueles que são acessíveis à renda da família e disponíveis em sua  
23 região.

24 Para fazer boas escolhas quanto aos alimentos oferecidos à criança e à toda a  
25 família é importante conhecer os alimentos.

### 27 **Alimentos e seu processamento**

28 Os alimentos podem ser classificados de acordo com o tipo de processamento  
29 usado na sua produção. O tipo de processamento interfere na composição de  
30 nutrientes dos alimentos, no sabor, na presença e nos tipos de aditivos, nas  
31 circunstâncias em que serão consumidos (quando, onde, com quem) e na  
32 quantidade em que serão ingeridos. Tem, também, impacto sobre o ambiente.  
33 Entender esta classificação é importante para fazer melhores escolhas de  
34 alimentos para uma alimentação saudável.

### 35 **O que são aditivos alimentares?**

36 São substâncias químicas adicionadas aos alimentos, que servem para deixá-los  
37 mais atraentes, com a cor mais bonita, melhor sabor, aroma e textura e estender  
38 a sua duração. Entretanto, podem ser prejudiciais à saúde e ao ambiente.

39

40 O *Guia Alimentar para a População Brasileira* classifica os alimentos em quatro  
41 grupos, conforme o tipo de processamento utilizado para sua fabricação:

- 42 ▪ **Alimentos *In natura* ou minimamente processados** – Os alimentos  
43 *in natura* são obtidos diretamente das plantas ou dos animais e não  
44 sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Os alimentos  
45 minimamente processados passam por alguma modificação, como  
46 limpeza, remoção de partes indesejáveis, divisão, moagem, secagem,  
47 fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento ou processos  
48 semelhantes que não envolvam a adição de sal, açúcar, óleos,  
49 gorduras ou outras substâncias. Recomenda-se que, desde a infância,  
50 a maior parte dos alimentos consumidos diariamente seja desse  
51 grupo.
- 52 ▪ **Ingredientes culinários processados** - São produtos usados para  
53 preparar as refeições. São fabricados pela indústria a partir de  
54 substâncias que existem em alimentos *in natura*. Usados com  
55 moderação, podem fazer parte das refeições à base de alimentos *in*  
56 *natura* ou minimamente processados.
- 57 ▪ **Alimentos processados** – São alimentos elaborados a partir de  
58 alimentos *in natura*, porém geralmente adicionados de sal ou de  
59 açúcar (ou outra substância de uso culinário) para durarem mais ou  
60 para permitir outras formas de consumo. Esses alimentos podem ser  
61 consumidos em pequenas quantidades por adultos, mas, somente  
62 alguns alimentos do grupo, como queijos e pães, podem ser ofertados  
63 à criança menor de 2 anos.
- 64 ▪ **Alimentos ultraprocessados** - São produzidos pela indústria e levam  
65 muitos ingredientes, como sal, açúcar, óleos, gorduras e aditivos  
66 alimentares (corantes artificiais, conservantes, adoçantes,  
67 aromatizantes, realçadores de sabor, entre outros não utilizados em  
68 casa). Os produtos desse grupo não devem fazer parte da

69                   alimentação da criança menor de 2 anos, devendo ser evitados  
70                   também pelo conjunto da família.

71

72   O quadro abaixo (Quadro 1) mostra exemplos de alimentos *in natura* ou  
73   minimamente processados, ingredientes culinários processados, alimentos  
74   processados e ultraprocessados.

75

76   **Atenção: Os exemplos de ingredientes culinários, alimentos processados e**  
77   **ultraprocessados descritos no quadro abaixo são para ajudar a reconhecer**  
78   **os alimentos de cada grupo, mas nem tudo que está listado deve fazer**  
79   **parte da alimentação da criança. Nas próximas páginas você conhecerá**  
80   **quais desses alimentos são recomendados e quais não devem ser**  
81   **oferecidos à criança.**

Versão preliminar

82 **Quadro 1: Alimentos segundo a extensão e o propósito de processamento**

83

Alimento	Exemplos
Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	<p><b>Feijões (leguminosas)</b> - feijão de todas as cores, ervilha, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas;</p> <p><b>Cereais</b> - arroz branco, integral ou parboilizado; milho em grão ou na espiga; grãos de trigo, farinhas de mandioca, de milho, de trigo ou de aveia; macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água;</p> <p><b>Raízes e tubérculos</b> - batata, mandioca e outras raízes e tubérculos <i>in natura</i> ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados;</p> <p><b>Legumes e Verduras</b> - legumes e verduras frescos ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados;</p> <p><b>Frutas</b> - frutas frescas, frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias ou aditivos;</p> <p><b>Carnes e ovos</b> – carnes e partes internas de gado, porco, aves, pescados, frutos do mar e demais animais, bem como os ovos;</p> <p><b>Leites</b> - leite (pasteurizado ou em pó), iogurte (sem adição de açúcar ou outra substância);</p> <p><b>Castanhas e nozes</b> - castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar;</p> <p><b>Água própria para consumo</b></p> <p><b>Outros</b> - cogumelos frescos ou secos; especiarias e ervas frescas ou secas; chá, café, erva-mate.</p>
Ingredientes culinários processados	Sal de cozinha; açúcar branco, cristal, demerara, mascavo, de coco; melado e rapadura; mel; óleos e gorduras como óleo de soja ou azeite de oliva, manteiga (com ou sem sal), creme de leite e banha; amido extraído do milho ou de outra planta; vinagres.
Alimentos processados	Conservas de legumes, verduras, de cereais ou de leguminosas; extrato ou concentrado de tomate (com açúcar e sal); castanhas com sal ou açúcar; carnes salgadas; peixe conservado em óleo ou água e sal; frutas em calda ou cristalizadas; queijos e pães (feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal); papas industrializadas de frutas ou de legumes com ou sem carnes para alimentação infantil.



Alimentos ultraprocessados	Refrigerantes; pós para refresco; bebidas com açúcar (chá, concentrado de guaraná, açaí, uva e outros sabores), bebidas à base de fruta com ou sem soja (suco, néctar, refrescos); bebidas com sabor de chocolate e sabor de frutas; bebidas 'energéticas'; 'salgadinhos de pacote'; sorvetes, chocolates, balas e guloseimas em geral; gelatinas em pó; pães doces, de forma, para hambúrguer ou <i>hot dog</i> ; biscoitos, bolos e misturas para bolo; 'cereais matinais' e 'barras de cereais'; achocolatados e misturas em pó saborizantes; farinhas de cereais instantâneas (espessantes) com açúcar; iogurte com sabores e tipo <i>petit suisse</i> ; compostos lácteos, temperos 'instantâneos' de carne, de frango ou de legumes (em cubo, em pó ou líquidos); maioneses e molhos prontos; produtos congelados prontos para aquecer, como tortas, massas e pizzas pré-preparadas; empanados de carne, de frango ou de peixe tipo <i>nuggets</i> , salsicha, hambúrguer e outros produtos de carne reconstituída, e sopas, macarrão e sobremesas 'instantâneos'. Estão também incluídos os produtos compostos apenas por alimentos <i>in natura</i> , minimamente processados ou processados quando esses produtos contiverem aditivos com função de modificar cor, odor, sabor ou textura do produto final como iogurte com corantes ou com adoçantes e pães com emulsificantes.
----------------------------	---

Versão preliminar

84 Para entender melhor esta classificação, veja a figura abaixo. O morango é um  
85 alimento *in natura*. A geleia de morango é um alimento processado, pois o  
86 morango foi cozido e adicionado de açúcar (um dos ingredientes culinários  
87 processados). O iogurte industrializado sabor morango é um alimento  
88 ultraprocessado, que contém morango na forma de polpa, açúcar, outros  
89 ingredientes utilizados pela indústria de alimentos e muitos aditivos químicos.

90

91 [FIGURA 12] Exemplo de graus de processamento de um alimento

92 1. *Morango in natura*; 2. *Geleia de morango*; 3. *Iogurte industrializado sabor*  
93 *morango*.

94

95 **Os alimentos in natura e minimamente processados devem ser a base da**  
96 **alimentação da criança e de toda família**

- 97 • Eles promovem saúde, pois são ricos em nutrientes.
- 98 • São preparados em casa e consumidos por toda a família, favorecendo  
99 encontros e transmissão de receitas e das habilidades culinárias por  
100 gerações.
- 101 • Promovem formas tradicionais de produção de alimentos, como o uso de  
102 sementes crioulas, diferentes das sementes transgênicas produzidas em  
103 laboratório; maior diversidade e a preservação de recursos naturais e do  
104 meio ambiente.

105

106 **Para a criança menor de 2 anos, somente alguns alimentos processados,**  
107 **como queijos e pão, podem compor a alimentação**

- 108 • Mesmo sendo menos modificados que os ultraprocessados, os alimentos  
109 processados também estão relacionados com doenças do coração,  
110 obesidade e câncer se consumidos em excesso.

111

112 **Os alimentos ultraprocessados não devem ser oferecidos à criança e**  
113 **devem ser evitados pelos adultos**

- 114 • Em geral, contêm quantidades excessivas de energia, sal, açúcar,  
115 gorduras e aditivos e poucas vitaminas e minerais;
- 116 • Quando consumidos em excesso, podem levar a problemas como  
117 hipertensão, doenças do coração, diabetes, obesidade, cárie dentária e  
118 câncer;

- 119
- O estímulo ao seu consumo é feito por meio de propagandas que desvalorizam as culturas alimentares tradicionais, principalmente entre crianças e jovens;
  - Desfavorecem a atenção à alimentação;
- 123 Geralmente, os modos de produzir, abastecer e comer os alimentos ultraprocessados prejudicam o ambiente, porque geram muitas embalagens, e são feitos com alimentos produzidos em grandes plantações, com uso excessivo de agrotóxicos e de grandes quantidades de água. Como não favorecem os pequenos agricultores, as economias locais também são afetadas.

### 130 **Resíduos de agrotóxicos também estão presentes nos alimentos** 131 **ultraprocessados**

132 Os resíduos de agrotóxicos também estão presentes nos ingredientes dos alimentos ultraprocessados, como o trigo, o milho, a cana-de-açúcar e a soja. Por isso, não adianta reduzir o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados com o objetivo de reduzir o consumo de resíduos de agrotóxicos. A melhor opção é, sempre que possível, preferir alimentos orgânicos e de base agroecológica.

### 139 **Alimentos ultraprocessados comuns na alimentação da criança e que** 140 **devem ser evitados**

141 Alguns alimentos ultraprocessados são vistos como saudáveis e frequentemente oferecidos às crianças. Entretanto, contêm ingredientes não saudáveis. Veja abaixo alguns exemplos.

- Biscoitos e bolachas doces e salgados, simples ou com recheio – contêm muito açúcar, sal, gordura e aditivos químicos.
- Cereais matinais açucarados – contêm muito açúcar e aditivos químicos.
- Gelatina em pó – além de açúcar, contém muitos aditivos químicos, inclusive adoçantes, mesmo nas versões comuns (que não são *light* ou *diet*).
- Geleia de mocotó – apesar de ter como um dos ingredientes “extrato proteico bovino”, a quantidade de proteína é muito pequena. Por outro lado, a quantidade de açúcar é muito alta. Meio pote do produto tem cerca

153 de 30g de açúcar, o que equivale a mais de uma colher de sopa de  
154 açúcar. Além disso, leva muitos aditivos químicos e não contém vitaminas  
155 e minerais.

156 • logurte com sabores e tipo *petit suisse* – pode conter mais de 15  
157 ingredientes, sendo muitos deles aditivos, como corantes, conservantes,  
158 adoçantes e estabilizantes.

159 • Empanado de frango tipo *nugget* – contém aproximadamente 18  
160 ingredientes e quantidades excessivas de sódio.

161 • Mate, chá ou guaraná “natural” – contém quantidades excessivas de  
162 açúcar, poucas vitaminas e minerais e substâncias que atrapalham o  
163 aproveitamento do ferro e do cálcio pelo organismo. Alguns deles  
164 possuem cafeína, substância estimulante que pode deixar a criança  
165 agitada.

166 • Macarrão instantâneo – contém quantidades excessivas de calorias,  
167 gordura e sódio.

168 • Sorvetes industrializados – contém mais de 15 ingredientes, dentre eles  
169 gordura vegetal, estabilizantes, emulsificantes, aromatizantes além de  
170 açúcar em grande quantidade.

171 • Achocolatados – praticamente açúcar puro.

172 • Leite fermentado – contém açúcar.

173 • Farinhas de cereais instantâneas (de arroz, milho ou trigo) - contém  
174 açúcar e, mesmo em pequenas porções, acrescentam muitas calorias ao  
175 leite ou às frutas.

176

### 177 **Fique atento aos adoçantes nos alimentos ultraprocessados**

178 A fim de diminuir a quantidade de açúcar, alguns alimentos ultraprocessados  
179 contêm adoçantes naturais ou artificiais, apresentados nos rótulos como  
180 edulcorantes. O costume precoce do sabor excessivamente doce na  
181 alimentação estimula o consumo excessivo de alimentos e bebidas com açúcar  
182 e adoçantes, definindo padrões de consumo que se perpetuam ao longo da  
183 vida. Nem adoçantes, nem açúcar, nem produtos com a presença desses  
184 ingredientes devem ser oferecidos à criança menor de 2 anos. Além disso, não  
185 são plenamente conhecidos os efeitos desses aditivos na saúde das crianças.

186 Assim, por precaução, adoçantes não devem ser consumidos por crianças, a  
187 não ser por recomendação médica.

188

## 189 **Conhecendo melhor os grupos de alimentos *in natura* ou minimamente** 190 **processados**

191 Fundamentais para a saúde e ideais para compor as receitas tanto do dia a dia  
192 como de importantes momentos da vida, os alimentos *in natura* ou minimamente  
193 processados podem ser divididos em grupos, de acordo com os nutrientes que  
194 apresentam. São eles: feijões; cereais; raízes e tubérculos; legumes e verduras;  
195 frutas; carnes e ovos; leite e queijos; castanhas. Além dos grupos, a água é  
196 essencial para uma alimentação saudável.

197 Na escolha dos alimentos de cada grupo é importante considerar aqueles que  
198 estão disponíveis na região onde a criança e a família moram e que já fazem  
199 parte da alimentação. Se, no cotidiano da família, estão presentes diversos  
200 alimentos de todos os grupos, provavelmente a criança estará recebendo todos  
201 os nutrientes necessários. Quanto mais variada a alimentação, melhor.

202

203 *Quer receitas e dicas de como preparar esses alimentos? Veja a seção **Cozinhar***  
204 ***em casa.***

205

### 206 **Grupo dos feijões**

207 Este grupo, também conhecido como leguminosas, é composto por todos os  
208 tipos de feijão (branco, carioca, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, jalo-roxo,  
209 mulatinho, preto, rajado, roxinho, vermelho) e também ervilha, grão de bico e  
210 lentilha. São boas fontes de ferro, fibras, proteína, vitaminas do complexo B e  
211 zinco. O ferro presente nos alimentos deste grupo é melhor aproveitado se, na  
212 mesma refeição estiver presente uma fruta rica em vitamina C (acerola, caju,  
213 caqui, goiaba, laranja, manga entre outras).

214 O feijão é um alimento muito consumido pelos brasileiros. Todos os tipos podem  
215 ser dados à criança a partir dos 6 meses. Desde o início, devem-se oferecer os  
216 grãos e o caldo. Aos 6 meses, o feijão deve ser amassado com garfo e, a partir  
217 dos 8 meses em diante, já pode dar o grão inteiro.

218

219

220 [FIGURA 14] Exemplos de alimentos do grupo dos feijões amassados  
221 *Diferentes tipos de feijão (branco, carioca, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho,*  
222 *jalo-roxo, mulatinho, preto, rajado, roxinho, vermelho) e também ervilha, grão de*  
223 *bico e lentilha*  
224

## 225 **Grupo dos cereais**

226 Este grupo abrange arroz, aveia, centeio, milho, trigo, trigoilho (trigo para quibe),  
227 bem como os diferentes tipos de farinha nas mais diversas texturas e refinamentos,  
228 como fubá, flocão, amido de milho, amido de trigo, entre outros. As massas,  
229 tanto frescas como secas, são feitas de/ou levam cereais. Esses alimentos  
230 contêm carboidratos, o nutriente que dá energia para a criança brincar, crescer e  
231 se desenvolver. Também têm fibras, minerais e vitaminas e devem fazer parte  
232 da alimentação saudável.

233 O arroz, o macarrão e o milho são alimentos muito presentes no almoço e no  
234 jantar dos brasileiros. Apresentam a vantagem do preparo prático e rápido. O  
235 pão caseiro é uma opção de alimento a base de cereais que pode ser  
236 consumido no lanche/merenda.

237

238 [FIGURA 15] Exemplos de cereais  
239 *1. arroz; 2. macarrão; 3. angu/polenta.*  
240

241 Recentemente, um modismo em relação à alimentação muito divulgado foi a  
242 retirada do glúten da alimentação. O glúten é uma proteína encontrada no  
243 centeio, na cevada e no trigo. Não há, até o momento, comprovação de que o  
244 glúten faça mal à criança ou a adultos de forma geral. O glúten deve ser retirado  
245 da alimentação de pessoas que foram diagnosticadas com algum problema  
246 relacionado a ele.

247

248 Se você desconfia que a criança não se dá bem com o glúten, converse com  
249 profissionais de saúde.

250

## 251 **Parece cereal, mas não é**

252 Em muitos alimentos ultraprocessados, os cereais são usados como ingrediente  
253 principal, como biscoitos salgados e doces, tanto simples como recheados, além  
254 de pão doce, cereal matinal, farinhas instantâneas de arroz, aveia, milho e/ou

255 trigo utilizadas para mingau. Embora contenham cereais, eles não devem ser  
256 oferecidos à criança em função de seus outros ingredientes.

257 A mesma recomendação serve para pratos industrializados prontos para comer.  
258 Lasanhas, pizzas e folheados são produtos ultraprocessados e não devem fazer  
259 parte da alimentação da criança.

260 Outro produto a ser evitado é o macarrão instantâneo. Muitas pessoas incluem  
261 esse alimento no dia a dia pela rapidez do preparo. No entanto, o  
262 processamento industrial do macarrão instantâneo envolve a fritura da massa,  
263 fazendo com que ele tenha gordura e energia em excesso, além de muito sódio  
264 e diversos aditivos químicos. Portanto, tanto o macarrão instantâneo quanto o  
265 tempero empacotado no sachê não devem ser oferecidos à criança. Quer uma  
266 alternativa rápida, adequada e saudável? Experimente massas secas bem finas,  
267 como o macarrão “cabelinho de anjo” ou “Ave Maria”. Ficam cozidos entre 3 e 5  
268 minutos.

269

### 270 **Pão é alimento processado ou ultraprocessado?**

271 Os pães elaborados pela indústria podem ser processados ou ultraprocessados.  
272 Se o pão, além da farinha de trigo, água, sal e leveduras também tiver gordura  
273 vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e/ou outros  
274 aditivos, ele é alimento ultraprocessado e deve ser evitado.

275 Os pães caseiros são a melhor opção para oferecer às crianças. Pães feitos pela  
276 indústria sem muitos ingredientes e aditivos podem ser consumidos em  
277 pequenas quantidades. Leia a lista de ingredientes no rótulo dos produtos e  
278 escolha aqueles com poucos e conhecidos ingredientes, sem nomes  
279 complicados.

280

### 281 **Grupo das raízes e tubérculos**

282 Este grupo é composto pelas batatas - baroa (também chamada de  
283 mandioquinha, batata-salsa ou cenourinha-amarela), doce e inglesa, entre tantas  
284 outras; além de cará; inhame e mandioca – conhecida também como aipim ou  
285 macaxeira. Também fazem parte deste grupo farinha de mandioca, fécula de  
286 batata, polvilho, e outras farinhas feitas de raízes e tubérculos. Os alimentos  
287 desse grupo apresentam composição nutricional parecida com os cereais.  
288 Contêm carboidratos, um pouco de fibras, algumas vitaminas e minerais.

289 São alimentos com grande destaque na culinária brasileira, apresentando  
290 diferentes nomes e receitas nas diversas regiões. Eles podem ser simplesmente  
291 cozidos ou serem ingredientes de preparações, como purês, massas caseiras e  
292 farofas. Em geral, crianças e adultos aceitam muito bem esses alimentos.  
293 Raízes e tubérculos podem substituir cereais no almoço e jantar e serem  
294 consumidos também no café da manhã e no lanche/merenda (pequena refeição  
295 composta por alimentos *in natura* ou minimamente processados realizada entre  
296 o café da manhã e o almoço e/ou entre o almoço e jantar).

297

298 [FIGURA 16] Exemplos de raízes e tubérculos

299 *Batatas - baroa (também chamada de mandioquinha, batata-salsa ou*  
300 *cenourinha-amarela), doce e inglesa, entre outras; cará; inhame e mandioca.*

301

### 302 **Parecem raízes e tubérculos, mas não são**

303 As batatas são utilizadas como ingredientes de vários alimentos  
304 ultraprocessados, alguns vendidos em embalagens com propagandas  
305 direcionadas às crianças, como batatas tipo *chips*, batata palha, batata pronta  
306 para fritar ou assar e preparados de purê de batata em formato de carinhas ou  
307 bolinhas prontos para fritar ou assar. Esses produtos, como todos os  
308 ultraprocessados, possuem muitos ingredientes e aditivos, são nutricionalmente  
309 desbalanceados e não devem ser oferecidos à criança.

310

### 311 **Grupo dos legumes e verduras**

312 Existem muitas opções de legumes e verduras no Brasil. Alguns exemplos são:  
313 abóbora (ou jerimum), abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, berinjela,  
314 beterraba, brócolis, catalonha, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, couve-  
315 flor, espinafre, ervilha torta, gueroba, jiló, jurubeba, maxixe, mostarda, ora-pro-  
316 nóbis, pepino, pimentão, quiabo, repolho, taioba, tomate e vagem.

317 São alimentos ricos em vitaminas e minerais, como vitamina A, nos vegetais de  
318 cor alaranjada e folhosos de cor verde-escuro, e o ferro, também nos folhosos  
319 verde-escuro. O ferro presente nos alimentos deste grupo é melhor aproveitado  
320 se, na mesma refeição estiver presente uma fruta rica em vitamina C (acerola,  
321 caju, caqui, goiaba, laranja, manga entre outras). Também contêm fibras, que  
322 ajudam a prevenir constipação e algumas doenças. Uma alimentação com boa



323 quantidade dos alimentos desse grupo é protetora contra doenças como  
324 obesidade, diabetes, doenças do coração e alguns tipos de câncer.

325 Apesar de todas essas vantagens, legumes e verduras ainda têm pouco espaço  
326 no prato. Há tantos tipos, com sabores tão variados, mas às vezes a família  
327 come sempre os mesmos e, em geral, em pouca quantidade.

328 A aceitação de legumes e verduras pela criança tem relação direta com o  
329 consumo desses alimentos pela família. Muitas vezes, eles são comprados  
330 somente para a criança, não sendo consumidos por irmãs e irmãos mais velhos  
331 ou adultos. Com o tempo, a criança percebe que demais membros não os  
332 consomem e começa a rejeitá-los. Mesmo com tanta variedade, há regiões onde  
333 são difíceis de achar e comprar, ou são mais caros. Há ainda famílias que  
334 dispensam os vegetais por não saber como prepará-los de forma saborosa.

335 Legumes e verduras, sem exceção e nas mais diversas formas de preparo,  
336 podem ser oferecidos às crianças. Não há contraindicação em dar vegetais crus,  
337 desde que eles estejam devidamente higienizados. Mas, como muitos deles são  
338 duros, pode ser que as crianças mais novas tenham dificuldade para mastigar.  
339 Conforme a criança vai crescendo, os alimentos podem ser oferecidos crus  
340 ralados, como cenoura e beterraba, ou em tirinhas, para serem comidos com as  
341 mãos.

342

343 *Higienizar alimentos in natura é fácil. Veja na seção **Cozinhar em casa.***

344

345 [FIGURA 17] Exemplos de legumes e verduras

346 1. assado; 2. cozido; 3. refogado; 4. em pedaços para serem pegos pelas mãos.

347

#### 348 **Da agricultura familiar direto para a mesa**

349 Legumes e verduras são vendidos em diversos lugares. Quando você compra  
350 em feiras ou direto da agricultura familiar e/ou pequenas produções comerciais,  
351 você pode encontrar alimentos mais frescos, saborosos e variados. Além disso,  
352 favorece o desenvolvimento local e a preservação do ambiente. As feiras livres  
353 são lugares de trocas e encontros e propiciam conhecer e adquirir alimentos a  
354 serem provados. Reservar um tempo para ir à feira e levar as crianças é uma  
355 forma de promover a alimentação adequada e saudável de maneira divertida.

356

## 357 **Grupos das frutas**

358 Existem muitas opções de frutas: abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa,  
359 amora, araçá, banana, cajá, caju, caqui, carambola, cereja, cupuaçu, figo,  
360 goiaba, graviola, jaboticaba, jaca, jenipapo, laranja, tangerina (também  
361 conhecida como bergamota ou mexerica), lima, pomelo, maçã, mangaba,  
362 mamão, maracujá, melancia, melão, morango, pequi, pêra, pêssego, pitanga,  
363 romã, umbu. São alimentos com muita fibra, vitaminas e minerais, além de  
364 substâncias que protegem contra doenças.

365 O Brasil possui enorme variedade de frutas. Cada região tem suas opções mais  
366 comuns, acessíveis e de menor preço. Em muitas localidades, estão disponíveis  
367 no quintal de casa ou na vizinhança e até nas avenidas e ruas das cidades.

368 Todos os alimentos desse grupo podem ser oferecidos às crianças. Como a  
369 quantidade e a variedade das vitaminas e minerais é muito diferente de uma  
370 fruta para outra, é bom variar. Uma dica é dar preferência às frutas da região e  
371 comprar as da época, quando estão mais gostosas e baratas.

372 A fruta pode ser dada à criança a partir de 6 meses. Comer um pouco de fruta,  
373 rica em vitamina C, no almoço e no jantar aumenta o aproveitamento do ferro  
374 dos demais alimentos, ajudando a prevenir anemia. São exemplos de frutas  
375 ricas em vitamina C: abacaxi, acerola, caju, goiaba, laranja, limão, mamão e  
376 tangerina (ou bergamota ou mexerica). As frutas devem ser oferecidas sem  
377 adição de açúcar para a criança não se habituar com sabor excessivamente  
378 doce e melhor reconhecer o sabor natural dos alimentos. As frutas podem ser  
379 amassadas com garfo ou ofertadas em pedaços para que a criança possa  
380 segurar com as próprias mãos. Frutas pequenas ou com caroços, como uva e  
381 acerola, exigem maior atenção, pois podem provocar engasgo.

382

383 [FIGURA 18] Exemplos de frutas

384 *1. fruta amassada; 2. fruta raspada; 3. fruta inteira; 4 fruta em pedaços para*  
385 *serem pegadas pelas mãos da criança.*

386

387 As frutas também podem ser oferecidas cozidas, assadas ou na forma de  
388 compotas sem adição de açúcar ou qualquer tipo de adoçante. Essas  
389 preparações são formas úteis de conservar e aproveitar esses alimentos,  
390 evitando desperdício. Bananas muito maduras podem ser cozidas e render um

391 purê; maçãs podem ser fatiadas e cozidas em um pouco de suco de laranja lima  
392 no lugar do açúcar.

393

394 *Quer mais sugestões? Veja a seção **Cozinhar em casa.***

395

### 396 **Por que oferecer frutas invés de sucos?**

397 Há inúmeras razões que justificam a importância de dar às crianças a fruta em  
398 pedaços, e não na forma líquida.

- 399 – Ao comer uma fruta, a criança tem que mastigá-la, exercitando a  
400 musculatura da boca e do rosto.
- 401 – As fibras da fruta previnem a prisão de ventre e, ao coar o suco, essas  
402 fibras contidas na fruta costumam ser descartadas.
- 403 – Beber suco aumenta a chance de a criança ter cárie dentária.
- 404 – O consumo frequente de suco faz a criança se alimentar sem prestar  
405 atenção e comer mais do que precisa, aumentando a chance de  
406 apresentar excesso de peso.
- 407 – Quando a criança se habitua com suco, ela pode ter dificuldade de  
408 beber água pura. Isso ocorre principalmente com crianças  
409 acostumadas a andar com o copo de suco para todo lado.

410 Portanto, recomenda-se que não seja oferecido suco de fruta à criança menor de  
411 1 ano, mesmo aquele feito somente com fruta. A partir dessa idade, pode-se dar  
412 um pouco de suco, desde que seja suco natural da fruta, sem açúcar e fazendo  
413 parte de uma refeição.

414

### 415 **Grupo das carnes e ovos**

416 Este grupo inclui carnes de gado, porco, cabrito, cordeiro, aves,  
417 pescados, frutos do mar, ovos de galinha e de outras aves. Também inclui os  
418 miúdos, como fígado, tripa e moela. Contêm proteína, gordura, ferro, zinco e  
419 vitamina B12 e, no caso do fígado, muita vitamina A.

420 Todos os alimentos desse grupo podem ser oferecidos às crianças.  
421 Durante muito tempo havia a recomendação de evitar carne de porco, peixe e  
422 clara de ovo na alimentação no primeiro ano de vida. No entanto, tal  
423 posicionamento foi superado, sendo liberada a oferta desses alimentos a partir  
424 dos 6 meses.

425 Esses alimentos podem ser preparados de diversas formas. Quando  
426 cozidos, refogados ou ensopados, são mais bem aceitos pela criança por  
427 ficarem mais molhados e fáceis de cortar. Quanto ao peixe, o principal cuidado é  
428 retirar com atenção todas as espinhas. Os ovos podem ser cozidos ou mexidos,  
429 usando um pouco de óleo.

430

431 [FIGURA 20] Exemplos de carnes e ovos

432 1. carne moída; 2. ovo mexido; 3. vísceras picadas; 4. peixe desfiado; 5. frango  
433 picadinho.

434

### 435 **Parece carne, mas não é**

436 Em muitos alimentos ultraprocessados, as carnes são usadas como ingrediente  
437 principal, como, hambúrguer, *nuggets* de frango, salsicha, salame, linguiça,  
438 presunto, mortadela, apresuntado, *fiambre*, patê, carnes e peixes empanados  
439 prontos para aquecimento e pratos elaborados prontos ou semi-prontos com  
440 carnes. Esses produtos contêm muitos aditivos químicos, sódio e gordura  
441 saturada. O consumo excessivo de gordura saturada tem sido relacionado às  
442 doenças do coração. Além disso, o consumo de qualquer quantidade de  
443 alimentos ultraprocessados feitos com carne está relacionado ao  
444 desenvolvimento de câncer. Portanto, como todo alimento ultraprocessado, não  
445 devem ser oferecidos à criança.

446

### 447 **Alimentos fontes de ferro e de vitamina A**

448 Ferro e vitamina A são nutrientes vitais para a manutenção da saúde, e são  
449 especialmente importantes para as crianças. A deficiência de ferro causa  
450 anemia, que prejudica o desenvolvimento e a capacidade de aprendizagem. A  
451 deficiência de vitamina A aumenta o risco de infecções e provoca importantes  
452 problemas visuais, podendo até mesmo levar à cegueira.

453 Para prevenir esses problemas na infância, é muito importante a  
454 amamentação exclusiva até 6 meses. Após essa idade, é importante  
455 continuar a dar o peito, pois o leite materno fornece quase metade da  
456 vitamina A que a criança precisa, e, também, oferecer alimentos ricos em  
457 ferro e vitamina A diariamente:

458 - Alimentos ricos em ferro: carnes; feijão; fígado; ovo; verduras de cor  
459 verde-escuro, como espinafre e bortalha. O ferro dos alimentos de

460 origem vegetal é melhor aproveitado se na mesma refeição estiverem  
461 presentes alimentos ricos em vitamina C, como laranja, acerola,  
462 goiaba, manga, caju, entre outras.

463 - Alimentos ricos em vitamina A: fígado; ovo; legumes de cor alaranjada,  
464 como abóbora, cenoura; verduras de cor verde-escuro, como couve,  
465 taioba; e algumas frutas, como mamão e manga.

466 Por terem maior risco de desenvolver deficiências de ferro e vitamina A, as  
467 crianças pequenas podem precisar receber suplementos desses nutrientes.

468 Somente profissionais de saúde podem prescrever suplementos. Para saber  
469 mais informações sobre os programas de prevenção e controle das deficiências  
470 por micronutrientes, acesse o site do Departamento de Atenção Básica do  
471 Ministério da Saúde.

472

473 *Sugestão de receitas com alimentos ricos em ferro e vitamina A? Veja na **seção***  
474 ***Cozinhar em casa.***

475

## 476 **Grupo dos leites e queijos**

477 A estrela desse grupo para a criança menor de 2 anos é o leite materno.  
478 Também fazem parte do grupo demais tipos de leite e seus derivados, como  
479 coalhadas, iogurtes naturais sem açúcar e queijos. São ricos em proteína,  
480 gordura, cálcio e vitamina A.

481 O leite materno é um alimento completo, não sendo necessário oferecer leite de  
482 vaca para as crianças que são amamentadas. A partir dos 6 meses, o leite de  
483 vaca pode ser incluído como ingrediente de receitas caseiras e seus derivados  
484 podem fazer parte das refeições da criança.

485

## 486 **Parece leite, mas não é**

487 Muitos produtos vendidos como “alimento infantil” utilizam leite como  
488 ingrediente, mas são adicionados de açúcar e aditivos químicos. Leites  
489 aromatizados, achocolatado de caixinha, bebidas lácteas adoçadas, iogurtes  
490 adoçados, com sabor e coloridos, iogurtes com mel e tipo *petit suisse* são  
491 bastante comuns na mesa das famílias brasileiras. Não se engane, esses são  
492 alimentos ultraprocessados e não devem ser oferecidos à criança.

493

494 O café com leite é uma preparação que faz parte da cultura brasileira,  
495 porém seu uso não é recomendado à criança menor de 2 anos. A cafeína  
496 presente no café, mate, chá preto, chocolate e refrigerantes à base de cola é  
497 estimulante, podendo deixar a criança agitada.

498

#### 499 **Grupo das castanhas e nozes**

500 Este grupo é composto por alimentos como: amêndoas, amendoim, avelã,  
501 castanhas de caju, castanha do Brasil – noz-pecã, pistache. Esses alimentos  
502 são ricos em minerais, vitaminas, fibras, gorduras saudáveis e substâncias  
503 antioxidantes que previnem doenças. Por sua consistência dura, podem causar  
504 engasgo e sufocamento, não sendo seguros para serem oferecidos inteiros à  
505 criança. No entanto, se forem triturados, podem ser usados como ingredientes  
506 de preparações culinárias, sem riscos à saúde da criança.

507

#### 508 **Água**

509 Fonte essencial para a vida, a água também é um alimento. A criança em  
510 amamentação exclusiva não precisa beber água, pois o leite materno hidrata na  
511 medida certa. A partir dos 6 meses, quando a criança começar a receber outros  
512 alimentos, deve-se dar água entre as refeições.

513 Oferecer água é importante, pois a criança não percebe que está com sede e  
514 não pede água. Deixar sempre um copo ou garrafinha com água tampada e  
515 acessível é uma boa estratégia. Em lugares muito quentes, a necessidade de  
516 água é maior.

517

#### 518 **Para matar a sede, ofereça água**

519 Com frequência, mães, pais, familiares e demais cuidadoras e cuidadores  
520 oferecem suco naturais de fruta ou bebidas industrializadas, como refrescos,  
521 chás gelados ou refrigerantes, no lugar da água. Isso não é recomendável, pois  
522 acaba habituando a criança a matar a sede apenas com bebidas açucaradas e  
523 aumenta a chance de a criança apresentar excesso de peso e cárie dentária.

524

#### 525 **Água boa de beber**

526 A água potável, própria para consumo humano, não tem gosto, odor ou cor que  
527 a deixe com aspecto desagradável. Também não pode conter microrganismos

528 nem outras substâncias causadoras de doenças e que colocam a saúde em  
529 risco quando estão presentes em quantidades maiores do que as permitidas.  
530 Para evitar contaminações e doenças, consuma apenas água potável.  
531 Importante também ter atenção com caixas d'água, cisternas, filtros de barro,  
532 garrafas e demais reservatórios e recipientes que armazenam a água para  
533 consumo em casa. Eles devem ser limpos regularmente.

534 A água fornecida pela rede pública de abastecimento é, geralmente,  
535 adequada, podendo ser somente filtrada. Em locais onde não há tratamento de  
536 água, ela deverá ser filtrada e tratada com solução de hipoclorito de sódio a  
537 2,5% (misturar 2 gotas da solução de hipoclorito para cada 1 litro de água e  
538 aguardar 30 minutos). O ideal é que a água tratada com o hipoclorito seja  
539 utilizada no mesmo dia ou, no máximo, no dia seguinte. Na falta do hipoclorito, é  
540 necessário filtrar e ferver a água por cinco minutos após o início da fervura  
541 (ebulição) para então usá-la.

542

### 543 **Combinando e variando os alimentos por refeição**

544 Conhecer os diferentes grupos de alimentos *in natura* e minimamente  
545 processados e saber sobre importância deles na saúde da criança é uma etapa  
546 fundamental para oferecer uma alimentação adequada e saudável. O próximo  
547 passo é saber como combinar os alimentos para preparar as refeições da  
548 criança.

549

#### 550 Almoço e jantar

551 Se a alimentação da família for saudável, a comida da criança não precisa ser  
552 diferente da família. Essa prática facilita o dia a dia de quem cozinha e faz a  
553 criança se acostumar com a alimentação da família. Em alguns casos, basta  
554 modificar a consistência. Raízes e tubérculos, como o inhame, podem ser  
555 oferecidos à criança amassados, por exemplo. Para as famílias acostumadas a  
556 temperos picantes e ao uso de pimentas, uma boa solução é separar um pouco  
557 de comida para a criança antes de acrescentar esses tipos de tempero.

558 É muito importante variar os alimentos nas refeições da criança menor de 2  
559 anos. As experiências com novos alimentos fazem com que ela passe a  
560 conhecer diversos sabores. Isso ajuda na construção de uma alimentação  
561 adequada e saudável, com oferta de diferentes nutrientes, e contribui para a

562 prevenção de deficiências nutricionais, como a anemia e a deficiência de  
563 vitamina A.

564 Para garantir a variedade necessária de nutrientes para a criança, sempre que  
565 possível, monte o prato dela combinando um alimento de cada grupo: feijões -  
566 cereais ou raízes ou tubérculos - carnes ou ovos - legumes e verduras. Se esses  
567 alimentos estiverem presentes na refeição da família, fica fácil arrumar o prato  
568 da criança: basta colocar um pouquinho de cada um.

569

570 [FIGURA 21] Grupos de alimentos no prato

571 *Esquema contendo 4 grupos de alimentos (feijão, cereais/raízes/tubérculos,*  
572 *verduras e legumes, carnes e ovos) com orientação de como fazer a*  
573 *combinação entre eles para compor o almoço e jantar.*

574

575 A cada dia, no almoço e no jantar, escolher um alimento de cada grupo é  
576 suficiente para compor uma boa refeição. Veja o prato da **Figura 21**. Tem um  
577 cereal (arroz), um tipo de feijão (o mulatinho), uma verdura (a taioba) e uma  
578 carne ou ovo (o ovo mexido). Uma combinação saudável e colorida, formando  
579 um belo prato. Para completar a refeição, pode-se oferecer um pedaço de fruta,  
580 junto ou após a refeição. A maioria das frutas contém vitamina C, que facilita o  
581 aproveitamento do ferro do feijão e das verduras pelo organismo, ajudando a  
582 prevenir a anemia.

583 Tanto faz colocar um alimento do grupo das raízes e tubérculos ou do grupo dos  
584 cereais, pois eles apresentam composição nutricional bem parecida. Mas se  
585 algum dia tiver arroz e purê de batata, por exemplo, pode-se colocar um pouco  
586 de cada. Quanto ao grupo dos legumes e verduras, basta colocar um tipo, mas  
587 se quiser colocar mais de um alimento desse grupo, mais variada será a refeição.  
588 Conforme a criança cresce e está adaptada aos hábitos alimentares da família,  
589 pode ser que ela se alimente com refeições sem necessariamente os quatro  
590 grupos de alimentos, mas que também são preparadas com alimentos *in natura*  
591 e minimamente processados, sendo, portanto, saudáveis. Alguns exemplos  
592 dessas refeições são: carne desfiada com maxixe e mandioca, escondidinho de  
593 frango, galinhada, bambá de couve, Maria Rita. Ao longo do dia e no decorrer da  
594 semana, sempre que possível, ofereça os quatro grupos e varie os alimentos  
595 dentro de cada grupo. Recomenda-se escolher os alimentos que estão na época  
596 ou safra, pois são mais saborosos, nutritivos e baratos.



597 [FIGURA 22] Exemplos de pratos prontos  
598 *Imagens de pratos prontos com diferentes combinações dos 4 grupos de*  
599 *alimentos e combinações regionais que não contenham os 4 grupos, mas que*  
600 *são saudáveis.*

601

#### 602 Café da manhã e lanche/merenda

603 Nas pequenas refeições, como café da manhã, lanche/merenda da manhã e  
604 lanche/merenda da tarde, o leite materno continua sendo um alimento  
605 importante e deve ser oferecido até 2 anos de idade, sempre que a criança  
606 quiser.

607 Além do leite materno, experimente ofertar alguma fruta no meio da manhã e no  
608 meio da tarde à criança entre 6 meses e 1 ano. Após 1 ano de idade, pode-se  
609 alternar, oferecendo fruta em um dia e um alimento do grupo dos cereais, raízes  
610 ou tubérculos no outro, conforme o hábito da família. Se for do costume familiar  
611 comer verduras e legumes nestes horários, a criança também pode recebê-los.  
612 Os únicos alimentos não recomendados em nenhuma das refeições são os  
613 alimentos ultraprocessados.

614

615 [FIGURA 23] Opções de alimentos para café da manhã e lanches/merendas  
616 *Menores de 1 ano: fruta e peito; Maiores de 1 ano: 1. peito e fruta; 2. peito e*  
617 *cereais, raízes ou tubérculos.*

## 1 **A CRIANÇA E A ALIMENTAÇÃO A PARTIR DOS 6 MESES**

2 *A partir de 6 meses, outros alimentos farão parte das refeições da criança. Uma*  
3 *alimentação adequada e saudável é fundamental para o desenvolvimento da*  
4 *criança. Conheça nesse capítulo cada etapa desse processo, os alimentos que*  
5 *podem ser dados e como oferecê-los em cada faixa etária.*

### 7 **Desenvolvimento e alimentação da criança**

8 Os 2 primeiros anos são decisivos para o crescimento e desenvolvimento da  
9 criança. Além de ganhar peso e altura, ela está sempre aprendendo a fazer  
10 coisas novas. Aumentam habilidades e agilidade, e importantes modificações  
11 acontecem na relação com o ambiente e as pessoas ao redor. Nesse período, a  
12 criança desenvolve as capacidades de sustentar a cabeça, pegar objetos,  
13 sentar, engatinhar, ficar de pé, andar e falar. Ela começa recebendo, o leite  
14 materno, passa pelos alimentos bem amassados ou picados até aceitar a  
15 mesma consistência da a comida da família.

16 O crescimento e o desenvolvimento dependem das características da criança ao  
17 nascer e de sua relação com o meio social. Para crescer e se desenvolver de  
18 forma desejável, a criança necessita de uma alimentação saudável e adequada,  
19 cuidado, proteção e afeto, para que se sinta segura, amada e valorizada.

20 Até os 6 meses, o leite materno é o alimento ideal para a criança. Ele oferece  
21 tudo o que a criança precisa para crescer e se desenvolver, sem necessidade de  
22 nenhum outro alimento, nem mesmo água. Além disso, através do leite materno  
23 a criança tem contato com os sabores da comida consumida pela mãe. Isso  
24 facilita a aceitação dos alimentos que ela passará a receber.

25 Em torno dessa idade, a criança precisa começar a receber outros alimentos,  
26 além do leite materno, pois ela necessitará de mais nutrientes do que o leite  
27 materno sozinho oferece. Sabores, texturas, cheiros e cores dos alimentos  
28 também ajudam no desenvolvimento. Neste momento, a maioria das crianças  
29 está pronta para receber novos alimentos. A criança passa a sentar sem apoio  
30 (ou quase), tolera bem praticamente todos os grupos de alimentos, é capaz de  
31 fazer movimentos de mastigação mesmo antes de surgirem os primeiros dentes,  
32 demonstra interesse pelos alimentos e gosta de participar das refeições  
33 familiares.

34 Além do desenvolvimento infantil, a alimentação contribui para a formação da  
35 identidade. Por meio da alimentação, a criança aprende muito sobre si e sobre o  
36 ambiente no qual vive. As práticas alimentares estabelecidas – o que, como e  
37 quando a criança come – desempenham papel importante na formação de  
38 hábitos saudáveis para toda a vida e influenciarão sua relação com a comida.

39

#### 40 **Um momento de aprendizagem para todos**

41 Cuidar da criança, incluindo a sua alimentação, é uma tarefa coletiva e  
42 deve ser compartilhada por todos os integrantes da família – mãe, pai,  
43 companheiro e companheira da mãe e do pai, avós, avôs; demais familiares – e  
44 também por pessoas próximas à família ou contratadas. As pessoas envolvidas  
45 na alimentação devem saber reconhecer e diferenciar as necessidades de  
46 alimentação, higiene, interação e afeto, e conversar sobre as questões  
47 relacionadas à educação e à alimentação, evitando assim condutas conflitantes.

48 Toda a família pode estar envolvida, mas é bom definir responsabilidades  
49 e dividir as tarefas de planejamento, preparo e oferta diária de refeições. Essas  
50 atividades podem ser alternadas para evitar sobrecarga de uma única pessoa.

51

#### 52 **Comendo em casa de forma saudável e adequada**

53 A casa é o primeiro ambiente alimentar da criança. Esse ambiente  
54 envolve os alimentos disponíveis em casa e a relação das pessoas com a  
55 comida. A alimentação deve ser um momento de experiências positivas,  
56 aprendizado e afeto! O ambiente acolhedor, tranquilo e a boa relação entre a  
57 criança e a pessoa que cuida dela podem influenciar de forma positiva na  
58 aceitação dos alimentos.

59 É fundamental que quem alimenta a criança tenha relação de afeto e  
60 confiança com ela e, claro, paciência. Este é um processo de aprendizagem, que  
61 demanda tempo, e isso deve ser considerado na organização da rotina da  
62 criança e da família.

63

#### 64 **Respeitando os sinais de fome e saciedade**

65 Quando a criança nasce, ainda não consegue comunicar vontades e  
66 necessidades por meio de palavras. Utiliza, entretanto, outras formas para se  
67 expressar. Faz sons (balbucio, gritos), chora, dá risada, movimenta as mãos e o

68 corpo. Em relação à alimentação, desde os primeiros momentos de vida, para  
69 demonstrar que quer se alimentar, a criança mostra sinais de fome. Para mostrar  
70 que não quer mais comer e que já está satisfeita, ela mostra sinais de  
71 saciedade. Quando está satisfeita em uma mamada, por exemplo, ela larga o  
72 peito ou adormece.

73 A partir dos 6 meses, quando começa a ser alimentada com outros alimentos  
74 além do leite materno, a atenção e o respeito aos sinais de fome e saciedade  
75 são fundamentais para o processo de aprendizado da criança em relação à  
76 alimentação e para o seu pleno desenvolvimento. Ao perceber estes sinais, a  
77 pessoa que cuida da criança responde de forma ativa, carinhosa e respeitosa,  
78 oferecendo o alimento à criança quando ela demonstra sentir fome e deixando  
79 de dar quando ela demonstra que está satisfeita. Não se deve forçar a criança a  
80 “limpar o prato”, pois isso pode prejudicar a habilidade de controlar o apetite e  
81 levar ao ganho de peso excessivo. Em resumo, a regra geral é: se a criança  
82 demonstrar querer comer mais, deve-se oferecer mais comida; se não quiser  
83 mais comer, não se deve insistir nem forçar para que ela coma. É preciso ter  
84 atenção, ao ritmo e ao comportamento da criança. Por vezes ela pode parar de  
85 comer, por algum tempo, só para descansar e depois volta a comer. Ou ainda  
86 pode se distrair com o ambiente e parar de comer antes de estar saciada. Para  
87 diferenciar estas situações é preciso conhecer suas reações.

88 Os sinais de fome e saciedade variam de acordo com a idade, como pode ser  
89 observado no **Quadro 2.**

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

**Quadro 2: Sinais de fome e saciedade de acordo com a idade da criança**

Sinais de fome	Sinais de saciedade
<b>6 meses</b>	
<p>Chora, inclina-se para frente quando a colher está próxima, segura a mão da pessoa que está oferecendo a comida e abre a boca.</p> <p>[FIGURA 24] <i>Foto de criança aceitando alimento oferecido de colher</i></p>	<p>Vira a cabeça ou o corpo, perde interesse na alimentação, empurra a mão da pessoa que está oferecendo a comida, fecha a boca, parece angustiada ou chora.</p> <p>[FIGURA 25] <i>Foto de criança rejeitando alimento oferecido de colher</i></p>
<b>7 a 11 meses</b>	
<p>Inclina-se para a colher ou para o alimento, pega ou aponta para o alimento, fica excitada quando vê o alimento.</p> <p>[FIGURA 26] <i>Foto de criança se inclinando para abocanhar a colher</i></p>	<p>Come mais devagar, empurra a comida ou fecha a boca.</p> <p>[FIGURA 27] <i>Foto de criança fechando a boca ao receber a comida</i></p>
<b>1 a 2 anos</b>	
<p>Combina palavras e gestos para expressar vontade de alimentos específicos; leva a pessoa que cuida ao local onde o alimento está.</p>	<p>Balança a cabeça, diz que não quer, sai da mesa, brinca com o alimento, joga-o longe.</p>

103

104 A interação com a criança durante a refeição

105 A relação da criança com a comida leva tempo para ser construída, exigindo que

106 cuidadores e cuidadoras tenham atenção e paciência. A vivência cotidiana

107 aumenta a sensibilidade para compreender melhor a criança, bem como a  
108 facilidade em identificar problemas e encontrar soluções.

109 A forma de cuidar e de oferecer a refeição pode ajudar ou dificultar essa  
110 aprendizagem. Conversar com a criança durante a refeição, falar sobre o  
111 alimento que está no prato, olhar para ela e sorrir geralmente dão bons  
112 resultados.

113 Por outro lado, alguns comportamentos não contribuem para a relação positiva  
114 na hora da refeição. Dar alimentos em resposta a qualquer choro; apressar ou  
115 pressionar a criança para comer por meio de ameaças, chantagens e/ou  
116 punições; oferecer quantidades excessivas de alimentos ou forçar a comer toda  
117 a comida do prato são práticas que fazem a criança comer mais do que precisa  
118 e contribuem para uma relação negativa com a comida, provocando momentos  
119 de estresse e frustrações tanto para cuidadores como para a criança.

120 É igualmente importante que cuidadores não cedam às tentativas de  
121 manipulação da criança para não comer os alimentos oferecidos ou trocar  
122 alimentos saudáveis por outros não saudáveis. Não é recomendado tentar  
123 contornar situações de confronto com o uso de artifícios, como dar recompensas  
124 ou mascarar os alimentos. Quando se dá uma recompensa em troca do prato  
125 vazio, seja um alimento ou um brinquedo, quem está no controle da situação é a  
126 criança. Além disso, é um estímulo para que ela associe o fato de comer bem a  
127 ganhar algo material.

128

#### 129 **Ao alimentar a criança, evite dizer frases do tipo...**

130 ● “Se raspar o prato todo, vai ganhar sobremesa!”

131 ● “Vou ficar tão triste se você não comer!”

132 ● “Se você não comer, vou te bater!”

133 ● “Por favor, só mais uma colherinha!”

134

135 Durante a refeição, a atenção da criança deve estar voltada para aquele  
136 momento. Não é recomendado que a criança seja alimentada enquanto anda e  
137 brinca pela casa. Outros atrativos, como televisão, celular, computador ou *tablet*,  
138 podem distraí-la, gerando desinteresse pela comida. Isso faz com que o  
139 processo de aprendizagem não aconteça da forma desejável. Mesmo quando a  
140 criança aceita comer distraída, por mais que pareça estar se alimentando

141 melhor, ela come de forma automática, sem perceber o alimento e, muitas  
142 vezes, comendo em excesso. Isso pode causar danos futuros, como perda do  
143 controle do mecanismo de fome e saciedade, além de ganho de peso excessivo.  
144 Outro aspecto importante ligado ao uso dos equipamentos eletrônicos é a  
145 exposição da criança a propagandas de alimentos ultraprocessados. Elas  
146 costumam ser atraentes e podem vir associadas a personagens de desenhos e  
147 brinquedos, como super-heróis e princesas. Esses aspectos levam a criança a  
148 desejar o alimento propagandeado. Por isso, evitar a exposição ao celular,  
149 computador, *tablet* e televisão ajuda a protegê-la e impede prejuízos à  
150 alimentação adequada e saudável. Cuide para que a alimentação seja  
151 prazerosa, mas procure separar o momento da alimentação daqueles de  
152 distração e agitação.

153

154 *Para saber mais sobre esse assunto, leia a seção **Alimentação adequada e***  
155 ***saudável: lidando com os desafios do cotidiano.***

156

157 É fundamental que toda a família valorize o momento da alimentação. A criança  
158 sempre presta atenção a tudo em sua volta; tende a imitar e repetir o que as  
159 outras pessoas fazem. Comer juntos à mesa, por exemplo, faz com que a  
160 refeição seja uma experiência de toda a família. Isso ajuda a criança a se  
161 interessar em experimentar e deixa as refeições mais prazerosas. Se ela  
162 percebe que a família gosta de comer alimentos saudáveis, terá mais facilidade  
163 em aceitá-los.

164

165 [FIGURA 28] Refeição em família

166 *Imagem de família sentada à mesa, com criança menor de 2 anos junto*

167

### 168 **Comendo em família**

169 ● A alimentação deve ser oferecida, sempre que possível, em ambiente  
170 prazeroso e sem distração

171 ● Ofereça alimentos *in natura* ou minimamente processados e apropriados para a  
172 idade da criança

173 ● Um prato bonito, colorido, cheiroso e saboroso motiva a criança a comer

174 •Faça o possível para dedicar tempo e paciência aos momentos de refeição da  
175 criança

176 • Procure interagir com a criança dizendo sempre qual alimento está comendo

177 • Fique atento aos sinais de fome e saciedade

178 • Não force a criança a comer

179

## 180 **Alimentando a criança de 6 meses a 2 anos de idade**

181 Recomendações sobre como alimentar a criança a partir de 6 meses, entre 7 e 8  
182 meses, entre 9 e 12 meses e entre 1 e 2 anos de idade estão apresentadas a  
183 seguir. Antes disso, são comentados aspectos da alimentação e outros cuidados  
184 com a criança que valem para todas as faixas etárias.

185

### 186 O leite materno deve continuar a ser oferecido

187 O leite materno pode ser ofertado sempre que a criança quiser. Logo no início,  
188 os novos alimentos podem ser fornecidos antes das mamadas no peito. Se a  
189 criança estiver agitada ou chorosa, amamentar pode ser uma forma de acalmá-  
190 la antes de oferecer outros alimentos. Pode ser que o bebê durma após a  
191 mamada. Não há problema. Nesse caso, no próximo horário de refeição, deve-  
192 se começar pelos outros alimentos. Esse é um período de transição, por isso,  
193 cuidadores devem observar qual a melhor estratégia a ser utilizada para que a  
194 criança continue mamando no peito e também aceite novos alimentos. Não é  
195 recomendado dar outro leite ou fórmula infantil porque são desnecessários e  
196 podem desestimular a criança a mamar no peito.

197

198 *Se for necessário a mãe se ausentar, ela pode retirar e armazenar o leite do*  
199 *peito para que outra pessoa o ofereça à criança. Para saber mais sobre isso,*  
200 *veja o tópico **Como retirar, armazenar e oferecer o leite materno.***

201

### 202 Oferecer água própria para beber

203 Água é alimento e é essencial para hidratar a criança. Ela deve ser dada a partir  
204 do momento em que os novos alimentos são incluídos A água para beber deve  
205 ser filtrada ou tratada com hipoclorito de sódio ou fervida e deve ser oferecida  
206 nos intervalos das refeições. Ela não deve ser substituída por nenhum líquido,  
207 como chá ou suco, muito menos refrigerante.



### 208 A consistência da alimentação deve ser espessa desde o início

209 Desde os primeiros alimentos oferecidos à criança, a consistência deve ser  
210 espessa. Por conterem mais água, alimentos líquidos como sopas, sucos e  
211 caldos fornecem menos energia e nutrientes do que a criança precisa. A  
212 alimentação mais espessa ajuda no desenvolvimento da face e dos ossos da  
213 cabeça, colaborando para mastigação e respiração adequadas. Sem isso, mais  
214 tarde, quando alimentos forem ofertados em pedaços maiores, a criança não  
215 saberá mastigar direito e poderá ter dificuldade em aceitá-los ou engasgar e ter  
216 ânsia de vômito.

217 Por esses motivos, a criança deverá receber a comida amassada com garfo. À  
218 medida que for crescendo, deve consumir alimentos picados em pedaços  
219 pequenos e, depois, maiores. Também podem ser oferecidos alimentos macios  
220 em pedaços grandes, para que a criança pegue com a mão e leve à boca. Evite  
221 dar preparações líquidas e não use liquidificador ou *mixer*.

222

### 223 A quantidade de alimentos oferecidos aumenta com o tempo

224 Quando a criança começa a comer, costuma aceitar pouca quantidade de  
225 alimentos. À medida que cresce e se desenvolve, essa quantidade aumenta  
226 gradativamente. Algumas crianças aceitam pouca quantidade nas primeiras  
227 vezes em que os alimentos são oferecidos, podendo gerar ansiedade na família.  
228 No entanto, é preciso respeitar o tempo e a individualidade da criança. Enquanto  
229 ela estiver passando por essa fase, o leite materno ainda é o principal alimento.  
230 Muitas vezes a cuidadora ou cuidador fica insegura se a quantidade de leite  
231 materno e de outros alimentos ofertados à criança é suficiente. A melhor  
232 maneira de saber isso é avaliar o crescimento. O peso e a altura na curva de  
233 crescimento devem ser acompanhados por profissionais de saúde e registrados  
234 na Caderneta da Criança. Se o crescimento for o esperado, é sinal que a  
235 alimentação está adequada.

236

### 237 Novas experiências a cada dia

238 As experiências com novos sabores, cheiros e texturas durante o início da oferta  
239 de alimentos, principalmente no primeiro ano de vida, ajudam a criança a ter  
240 uma alimentação variada no futuro. A diversidade de sabores e cores está  
241 associada a mais nutrientes, o que contribui para um crescimento saudável.

242 Desde o início a alimentação da criança deve, sempre que possível, ser variada  
243 e incluir alimentos de diferentes cores que façam parte da cultura alimentar da  
244 família e sejam produzidos e comercializados na região onde vive. Para  
245 estimular o aprendizado da criança, o ideal é arrumar a comida no prato com os  
246 diferentes alimentos separados, sem misturar. Além de o prato ficar colorido e  
247 atraente, motivando a criança a comer, permite que ela explore sabor, cor e  
248 textura de cada alimento. À medida que os alimentos se tornarem familiares para  
249 a criança, não há problema em misturá-los.

250

### 251 Comida da família com temperos naturais e quantidade mínima de sal

252 A criança pode e deve, desde o início, ser alimentada com a comida da família,  
253 mas, para isso, a alimentação deve ser feita com alimentos *in natura* e  
254 minimamente processados, preparada com temperos naturais e com uma  
255 quantidade mínima de sal e sem o uso de alimentos ultraprocessados.

256

### 257 **Sal na quantidade mínima necessária**

258 As famílias brasileiras consomem quase 3 vezes mais sódio do que o  
259 recomendado. O sódio está presente no sal de cozinha e também é adicionado a  
260 praticamente todos os alimentos processados e ultraprocessados, muitas vezes  
261 em grande quantidade, mesmo naqueles de sabor doce. O consumo de sódio  
262 em excesso aumenta a chance de desenvolvimento de hipertensão e também  
263 está relacionado ao desenvolvimento de câncer de estômago.

264 Por isso, o consumo de sal em casa requer atenção. Evite alimentos  
265 ultraprocessados e diminua o uso de sal nas preparações culinárias. Para uma  
266 família de 4 pessoas que prepara e faz as refeições em casa diariamente um  
267 quilo (1 Kg) de sal deve durar, pelo menos, 2 meses e meio.

268 Temperos industrializados vendidos em cubos, sachê ou líquido também são  
269 alimentos ultraprocessados e fontes de sódio em excesso. Substitua-os por  
270 temperos naturais, como cebola, alho, salsa, coentro e demais ervas e  
271 especiarias do gosto da família.

272

273 Na seção **Cozinhar em casa** você encontra ideias de temperos para a criança e  
274 toda a família.

275

276 É importante o uso de óleos vegetais, como óleo de soja, de girassol, de milho  
277 ou azeite de oliva para temperar e cozinhar alimentos *in natura* ou minimamente  
278 processados. Além de tornarem as preparações mais saborosas, os óleos são  
279 fontes de energia e importantes para o desenvolvimento infantil, pois possuem  
280 substâncias necessárias à formação dos neurônios - as células do cérebro – e  
281 favorecem a visão, a absorção de algumas vitaminas e o aumento da imunidade.  
282 Comida de criança pode ser refogada. Basta uma pequena quantidade de óleo  
283 para refogar alimentos e promover esses benefícios à saúde da criança.

284

### 285 Açúcar não deve ser oferecido à criança menor de 2 anos

286 Nos dois primeiros anos de vida, não se deve adoçar frutas e bebidas com  
287 nenhum tipo de açúcar: branco, mascavo, cristal, demerara, açúcar de coco e  
288 nem melado, mel ou rapadura. Também não devem ser oferecidas preparações  
289 que tenham açúcar como ingrediente, como bolos, doces, geleias e biscoitos  
290 doces. O açúcar também está presente em grande parte dos alimentos  
291 ultraprocessados. Este é um dos motivos pelos quais eles não devem ser dados.  
292 Não é recomendado usar adoçantes no lugar do açúcar, pois possuem  
293 substâncias químicas que não são adequadas a esta fase da vida.

294 O consumo de açúcar aumenta a chance de ganho excessivo de peso e de  
295 ocorrência de outras doenças, como diabetes, hipertensão e câncer, e pode  
296 provocar cárie dentária e placa bacteriana entre os dentes. Além disso, como a  
297 criança já tem preferência pelo sabor doce desde o nascimento, se ela for  
298 acostumada com preparações açucaradas, poderá ter dificuldade de aceitar  
299 verduras, legumes e outros alimentos saudáveis. Não ofertar açúcar e produtos  
300 que contenham esse ingrediente nos dois primeiros anos de vida contribui para a  
301 formação de hábitos alimentares mais saudáveis.

302

### 303 **Pode oferecer mel?**

304 Apesar de o mel ser um produto natural, não é recomendado oferecer o alimento  
305 à criança menor de 2 anos. São dois os motivos: o mel contém os mesmos  
306 componentes do açúcar, o que já justifica evitá-lo. Além disso, há risco de  
307 contaminação por uma bactéria associada ao botulismo. A criança menor de 1  
308 ano é menos resistente a esta bactéria, podendo desenvolver essa grave  
309 doença, que causa paralisia de membros inferiores e interfere na respiração.

### 310 Utensílios adequados e seguros

311 Os utensílios utilizados devem ser adequados à idade e feitos de material  
312 resistente. A colher deve ser de tamanho que caiba na boca e líquidos devem  
313 ser ofertados em copos. Talheres descartáveis não devem ser usados, pois  
314 podem quebrar e machucar. Não há necessidade de adquirir utensílios  
315 específicos para a criança. Mas, se você comprar, evite copos que tenham  
316 canudos ou muitos detalhes em seu formato, porque dificultam a limpeza. Dê  
317 preferência a copos e pratos de formato mais lisos e retos.

318

319 *Saiba mais sobre utensílios na seção **Cozinhar em Casa**.*

320

321 [FIGURA 29] Utensílios

322 *Exemplo de utensílios para crianças (copos, pratos etc.)*

323

324 O uso de mamadeiras prejudica a habilidade da criança regular o apetite,  
325 podendo ocasionar ganho de peso excessivo. Mesmo para a criança maior de 1  
326 ano não se recomenda a mamadeira, pois é mais difícil de ser higienizada,  
327 podendo causar infecções. Além disso, a criança que mama no peito aceita  
328 muito bem a oferta de líquidos em copo.

329

### 330 Mãos limpas na hora da comida

331 Quem vai oferecer a comida e a criança devem lavar as mãos antes de iniciar a  
332 refeição porque a sujeira pode transmitir doenças infectocontagiosas, como  
333 verminoses.

334 *Veja a maneira correta de higienizá-las, na seção **Cozinhar em casa**.*

335

### 336 Temperatura da comida

337 Verifique se a comida não está muito quente provando-a no prato com outra  
338 colher. Caso precise esfriá-la, mexa também com a colher. Evite soprar, pois os  
339 microrganismos que estão na boca podem passar para a comida.

340

### 341 A posição da criança ajuda a aceitação da comida

342 A criança deve estar sentada em um local confortável. A melhor forma de dar  
343 comida é sentar de frente para ela, na mesma altura, para que não precise ficar

344 com a cabeça de lado, nem levantar o queixo enquanto come. Esta altura  
345 também deve permitir que ela se relacione com quem está oferecendo a comida  
346 e, se for o caso, com outros membros da família.

347

348 [FIGURA 30] Criança sendo alimentada

349 *Foto de criança recebendo alimentação com um adulto a sua frente*

350

### 351 A hora da comida é um momento de estímulo ao desenvolvimento

352 Ajude e estimule a criança a se alimentar. Durante a refeição, interaja com a  
353 criança, olhando e conversando com ela. Uma boa ideia é deixá-la manusear  
354 uma colher. Isso estimula a autonomia, ainda que a criança não consiga usá-la  
355 para se alimentar sozinha. Nessa fase, alguma sujeira vai ser feita. Mas em  
356 pouco tempo a criança estará comendo sozinha e dando menos trabalho na hora  
357 da refeição. Estimule-a a usar as mãos para tocar os alimentos e sentir as  
358 diferentes texturas, ou mesmo a levar os alimentos até perto do nariz para sentir  
359 os cheiros e depois levá-los à boca. O uso das mãos é fundamental para o  
360 desenvolvimento de diferentes habilidades, como tocar o próprio corpo, pegar  
361 objetos, senti-los e soltá-los.

362

### 363 A criança consegue comer mesmo sem dentes

364 A partir de 6 meses, os dentes começam a aparecer, mas, se isso ainda não  
365 tiver acontecido, não se preocupe. Como a gengiva fica endurecida, pois os  
366 dentes estão próximos de surgir, a criança consegue amassar os alimentos.  
367 Além disso, o atrito com o alimento ajuda a romper a gengiva para a saída dos  
368 dentes.

369

### 370 Nem sempre a criança gosta do alimento na primeira vez

371 A criança pode gostar na primeira vez ou precisar provar o alimento várias vezes  
372 até se familiarizar com ele. Se ela continuar sem aceitar, não desista. Deixe  
373 passar alguns dias e ofereça o alimento preparado de outras formas. Algumas  
374 crianças precisam provar mais de 8 vezes um alimento para gostar dele.

375

376

377

378 Ter rotina contribui para desenvolver bons hábitos alimentares

379 Uma rotina de alimentação para a criança e a família é importante. Além dos  
380 tipos de refeições, a criança deve ser habituada com intervalos regulares entre  
381 elas, mas sem rigidez de horários. Evite oferecer alimentos entre as refeições  
382 para que ela tenha apetite na hora de comer.

383

384 O cocô da criança muda quando outros alimentos são oferecidos

385 Quando novos alimentos começam a fazer parte da alimentação, as fezes da  
386 criança, que antes eram amolecidas e amareladas, ficam mais parecidas com as  
387 do adulto. Como ela está aprendendo a mastigar, é comum encontrar pedaços  
388 de feijões, legumes, verduras e frutas nas fezes, devido à grande quantidade de  
389 fibras nesses alimentos. Essas mudanças são normais e não devem ser motivo  
390 de preocupação.

391

392 Expor a criança ao sol complementa a alimentação

393 A exposição da criança ao sol é o principal estímulo para a produção de vitamina  
394 D no organismo, uma vitamina muito importante para a formação dos ossos.  
395 Além disso, o ambiente em que a criança toma sol permite ela brincar e interagir  
396 com familiares e ter contato com outras crianças, aspectos importantes para o  
397 desenvolvimento.

398

399 Saúde da boca

400 A cárie nos dentes de leite, chamada de “cárie precoce da infância”, pode causar  
401 dor, prejudicar a mastigação e até a fala. O controle da placa bacteriana é  
402 fundamental na manutenção da saúde bucal e na prevenção de cárie e doenças  
403 na gengiva. Para isso, o ideal é iniciar a prática de escovar os dentes assim que  
404 eles aparecerem, pelo menos 2 vezes ao dia. Recomenda-se colocar um pouco  
405 de pasta de dentes com flúor na escova e orientar a criança a cuspi-la depois de  
406 escovar os dentes. Para as que não sabem cuspir a pasta completamente, a  
407 quantidade deve ser mínima – uma pequena manchinha na escova do tamanho  
408 de um grão de arroz. Com o surgimento dos dentes molares, os maiores e que  
409 ficam no fundo da boca, os espaços entre os dentes diminuem. Passa a ser  
410 importante usar o fio dental para remover a placa bacteriana nesses espaços e  
411 nos pontos de contato entre os dentes.

412 [FIGURA 31] Fotos de escovas de dente com quantidades diferentes de pasta  
413 1. escova com quantidade de pasta para crianças menores de 1 anos; 2. escova  
414 com quantidade de pasta para crianças maiores de 1 anos  
415

#### 416 **Evitando a cárie nos dentes de leite**

417 Para evitar a cárie, são importantes os seguintes cuidados com alimentação e  
418 higiene da boca:

- 419 ● Alimentar o bebê somente com leite do peito até 6 meses e continuar a  
420 amamentar até a criança completar 2 anos ou mais;
- 421 ● Incentivar o consumo adequado de frutas, verduras e legumes;
- 422 ● Não oferecer alimentos com açúcar e bebidas açucaradas;
- 423 ● Evitar oferecer líquidos em mamadeiras ou copos com tampa e canudo,  
424 principalmente na hora de dormir;
- 425 ● Evitar que a criança coma fora de hora;
- 426 ● Escovar os dentes da criança, pelo menos 2 vezes ao dia.

427

#### 428 **Alimentação da criança em cada faixa de idade**

429 As orientações apresentadas até agora devem ser levadas em conta no cuidado  
430 de todas as crianças, independentemente da idade. Além dessas, há algumas  
431 orientações para cada faixa de idade. Mas, não se esqueça de que cada criança  
432 é única e tem seus gostos e reações próprios. Se preciso, adapte as orientações  
433 a seguir em função do ritmo de desenvolvimento de cada criança.

434

#### 435 Aos 6 meses

436 Por volta dos 6 meses, a maioria das crianças está pronta para começar a comer  
437 novos alimentos. Este é um momento em que tudo é novidade: os sabores, a  
438 consistência sólida, a colher, o prato. A família deve buscar fazer com que esta  
439 experiência seja a mais agradável possível.

440 Pode acontecer de, ao oferecer a comida, a criança cuspir, parecendo não  
441 gostar. Mas isso ocorre porque, desde que nasce, para poder mamar no peito, a  
442 criança faz o movimento de colocar a língua para fora. Esse movimento diminui  
443 a partir de 4 ou 5 meses, mas ainda pode estar presente aos 6 meses, causando  
444 a impressão de recusa do alimento. Nesta idade, os dentes estão surgindo, mas  
445 mesmo que a criança ainda não tenha dentes, ela conseguirá aceitar a comida  
446 espessa.

447 *O que oferecer?*

- 448 • O leite materno deve continuar a ser oferecido até 2 anos ou mais, não  
449 sendo necessário dar leite de vaca ou fórmula infantil à base de leite de  
450 vaca. Os novos alimentos devem complementar o leite materno e não  
451 substituí-lo.
- 452 • Nesta idade, a criança deve receber 3 refeições, que podem ser almoço  
453 (ou jantar) e 2 lanches/merendas; ou almoço, jantar e 1 lanche/merenda.  
454 Não há regra sobre qual refeição iniciar primeiro. O importante é que, ao  
455 completar 7 meses, a criança esteja recebendo as 3 refeições.

456

457 [FIGURA 32] Refeições aos 6 meses

458 *Esquema de refeições aos 6 meses de idade (aleitamento materno ficará em*  
459 *destaque).*

460

461 No prato de comida da **Figura 32** aparecem o purê de batata (grupo das raízes e  
462 tubérculos), mostarda refogada (grupo dos legumes e verduras), peixe (grupo  
463 das carnes e ovos) e feijão (grupo do feijão). É um exemplo de refeição feita com  
464 alimentos *in natura* e minimamente processados. Para variar, basta trocar os  
465 alimentos, mantendo um de cada grupo, sempre que possível. Os exemplos de  
466 fruta que aparecem na figura são a banana amassada e o abacate em pedaços.  
467 Mas pode ser a fruta da época e/ou a mais fácil de encontrar.

468

469 *Como oferecer?*

- 470 • Coloque no prato pequenas quantidades dos alimentos. Eles devem estar  
471 separados e bem amassados com garfo, e não liquidificados nem  
472 peneirados. Alimentos crus, como frutas e alguns legumes, podem ser  
473 raspados, ralados ou amassados.
- 474 • Se a criança recusar algum alimento, espere alguns dias e volte a  
475 oferecê-lo, junto com alimentos que ela já gosta ou mude a forma de  
476 preparo. Ela não gostou do purê de abóbora? Tente fazer abóbora em  
477 cubinhos. Continua sem aceitar, dê em pedaços maiores para que ela  
478 possa pegar com a mão. Outra estratégia é dar o alimento recusado em  
479 refeições com outros alimentos que a criança já gosta.

480

481



482 [FIGURA 33] Diferentes formas de preparo  
483 *Imagem com diferentes formas de preparo de um mesmo alimento.*  
484

- 485 • Se a comida estiver um pouco seca, adicione mais feijão, ou um pouco do  
486 caldo do cozimento dos legumes ou das carnes ou mesmo um pouquinho  
487 de óleo ou azeite. Preparações úmidas são mais facilmente aceitas, já  
488 que a mastigação ainda está sendo desenvolvida.
- 489 • Ajude a criança a se alimentar, mas deixe que ela use as mãos para  
490 pegar o alimento. Mantenha contato visual com ela.

491

492 [FIGURA 34] Criança mexendo na comida com a mão  
493 *Imagem de criança mexendo na comida com a mão no momento da refeição.*  
494

#### 495 De 7 a 8 meses

496 À medida que a criança cresce, desenvolve outras habilidades, como sentar sem  
497 apoio, pegar a comida e levá-la à boca e aceitar alimentos com consistência  
498 mais firme ou em pequenos pedaços. Ela repara cada vez mais no prato e nos  
499 alimentos que está recebendo e aceita maior variedade e quantidade de comida.

500

#### 501 *O que oferecer?*

- 502 • O leite materno deve continuar a ser oferecido segundo a vontade da  
503 criança, sem substituir almoço e jantar. Se a criança ainda mama no  
504 peito, não é necessário substituir ou complementar o leite materno por  
505 leite de vaca ou fórmula infantil à base de leite de vaca.
- 506 • Passe a ofertar 4 refeições: almoço, jantar e 2 lanches/merendas  
507 contendo fruta.
- 508 • Varie os sabores e apresente novos alimentos. Veja opções na seção  
509 **Conhecendo os alimentos**. Prefira os alimentos típicos da sua região e  
510 que estão na época, quase sempre mais baratos nas feiras e nos  
511 mercados.

512

513 [FIGURA 35] Esquema de refeições aos 7 - 8 meses de idade.  
514 *Esquema de refeições aos 7 - 8 meses de idade. O aleitamento materno ficará*  
515 *em destaque.*  
516

517

518 *Como oferecer?*

- 519 • Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados,  
520 de acordo com a aceitação da criança. Coloque quantidades um  
521 pouco maiores do que as oferecidas quando a criança tinha 6 meses,  
522 sempre respeitando seus sinais de fome e saciedade. Arrume os  
523 alimentos lado a lado, para o prato ficar mais bonito e a criança  
524 aprender os diversos sabores dos alimentos.
- 525 • Ofereça alguns alimentos em pedaços que a criança possa pegar com  
526 as próprias mãos e tentar comer sozinha.
- 527 • Dê uma colher pequena para criança para estimular o movimento de  
528 levar até a boca. Se ela preferir pegar com as mãos, não há problema.

529

530 [FIGURA 36] Criança comendo de colher

531 *Foto de criança tentando comer de colher sozinha.*

532

533 De 9 a 12 meses

534 A criança continua ganhando mais habilidades e desenvoltura. As  
535 novidades não param: ela provavelmente está engatinhando e talvez até  
536 andando com pouco ou nenhum apoio; começa a fazer movimentos de pinça  
537 com a mão, o que permite que ela segure pequenos objetos e alimentos; é  
538 capaz de levar a colher à boca; dá dentadas e mastiga melhor os alimentos mais  
539 duros. Apesar de poder comer de forma independente, ainda precisa de ajuda. A  
540 comida oferecida deve acompanhar essas mudanças.

541 Embora o leite de peito continue a ser importante para a criança, a  
542 comida começa a ter uma maior contribuição para atender as necessidades de  
543 nutrientes e energia que a criança precisa para o seu crescimento. Então, neste  
544 momento, deve-se ter muita atenção aos sinais de fome e saciedade da criança  
545 e à quantidade de comida que ela está comendo.

546

547 *O que oferecer?*

- 548 • Os tipos de refeições continuam os mesmos após os 9 meses: almoço,  
549 jantar e 2 lanches/merendas com frutas.
- 550 • A criança deve continuar a receber o leite materno quando desejar.

551 • Continue variando os alimentos e experimentando novas formas de  
552 preparo.

553

554 [FIGURA 37] Esquema de refeições de 9 a 12 meses de idade

555 *Esquema de refeições de 9 a 12 meses de idade, no qual o aleitamento materno*  
556 *ficará em destaque.*

557

558 *Como oferecer?*

559 • A criança já pode receber alimentos picados na mesma consistência dos  
560 alimentos da família. As carnes ainda podem precisar ser desfiadas.

561 • Coloque quantidades um pouco maiores do que as oferecidas quando a  
562 criança tinha 7 a 8 meses.

563

564 De 1 a 2 anos

565 Grandes mudanças ocorrem a partir de 1 ano. Uma delas é a redução da  
566 velocidade do ganho de peso. No primeiro ano, a criança triplica de peso. Por  
567 exemplo, uma criança que nasce pesando 3 quilos passa a pesar  
568 aproximadamente 9 quilos ao completar um ano. Dos 12 aos 24 meses, ela  
569 ganha bem menos, entre 2,5 kg a 3 kg no ano todo. A criança também aprende  
570 a andar e fica bastante curiosa com o ambiente ao redor. Isso faz com que a  
571 hora da refeição e os alimentos se tornem menos interessantes. Aprende a falar  
572 e já consegue pedir os alimentos de sua preferência, controla melhor a colher e  
573 segura o copo com as duas mãos, desenvolvendo a capacidade de se alimentar  
574 sozinha. Novos dentes surgem e a capacidade de triturar alimentos mais sólidos  
575 melhora ainda mais.

576 No decorrer do segundo ano de vida, ela pode resistir a experimentar novos  
577 alimentos ou recusar alimentos de que gostava anteriormente. Essa situação  
578 não é permanente, e a aceitação pode melhorar com a oferta repetida ou com a  
579 modificação das formas de preparo.

580 Nessa fase, é comum a família achar que a criança não está comendo direito e  
581 ficar preocupada com isso. Para fazer com que ela coma mais, sem perceber,  
582 usa formas inadequadas de oferecer a alimentação, como fazer ameaças e  
583 chantagens e dar mais frequentemente os alimentos preferidos da criança,  
584 mesmo que eles não sejam saudáveis. Outra prática comum é distrair a criança  
585 com TV, celular ou outros equipamentos eletrônicos. Isso deve ser evitado, pois

586 faz com que ela não preste atenção aos alimentos e coma além do necessário.  
587 Nessa idade, aumenta a interação das crianças na creche, em festas e passeios.  
588 Nessas ocasiões, é comum o contato com guloseimas como doces, balas,  
589 pirulitos e chocolates. Para evitar a oferta de açúcar e alimentos  
590 ultraprocessados uma boa estratégia é levar de casa opções como uma fruta ou  
591 outro alimento de que a criança goste.

592 *Para saber mais sobre como lidar com essa situação, veja a seção **Alimentação***  
593 ***adequada e saudável: lidando com os desafios do cotidiano.***

594

595 *O que oferecer?*

- 596 ● Além do leite materno, a criança recebe o café da manhã,  
597 lanche/merenda da manhã, almoço, lanche/merenda da tarde e  
598 jantar.
- 599 ● No lanche/merenda da tarde, em alguns dias da semana a fruta  
600 pode ser substituída por um alimento do grupo de raízes e  
601 tubérculos ou do grupo de cereais, como mandioca, batata doce,  
602 inhame ou pão. Por exemplo, um dia você oferece o leite de peito e  
603 uma fruta e, no outro dia, leite de peito e uma batata doce cozida.  
604 Legumes e verduras também podem ser oferecidos nessas  
605 refeições, se isso for do hábito da família.
- 606 ● Não é necessário substituir o leite materno pelo leite de vaca ou  
607 fórmula infantil à base de leite de vaca. Derivados do leite, como  
608 queijos e coalhadas podem ser dados, e o leite de vaca pode ser  
609 utilizado como ingrediente em receitas.

610

611 *Caso opte por pão no lanche/merenda, veja informações importantes para a*  
612 *escolha dos pães a serem oferecidos para a criança na seção **Conhecendo os***  
613 ***alimentos.***

614

615 *Como oferecer?*

- 616 ● Ofereça os alimentos em pedaços maiores e na mesma  
617 consistência da comida da família.
- 618 ● Estimule a criança a comer sozinha.
- 619 ● Continue ampliando a variedade de alimentos oferecidos.

- 620
- Estabeleça um local tranquilo para a criança se alimentar, e evite
- 621 distraí-la com equipamentos eletrônicos.

622

623 No segundo ano de vida, o leite materno continua sendo importante fonte de  
624 nutrientes. Estima-se que dois copos (500 mL) de leite materno no segundo ano  
625 de vida forneçam quase todas as a necessidade de vitamina C e praticamente a  
626 metade da quantidade necessária de vitamina A, além de boa quantidade de  
627 proteínas e energia. O leite materno continua a ser fonte de proteção natural  
628 contra doenças infecciosas.

629

630 No quadro a seguir você encontra um resumo das orientações sobre  
631 alimentação de acordo com o desenvolvimento da criança.

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

Aspectos do desenvolvimento infantil relacionados com a alimentação	Sinais de fome e de saciedade	Recomendações sobre alimentação
<b>0 a 6 meses</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>· A criança faz movimentos coordenados de sucção, deglutição e respiração que permitem mamar no peito.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Sinais de fome:</b> balbucia, fica alerta e suga a mão. Choro é sinal tardio.</li> <li>· <b>Sinais de saciedade:</b> para de mamar, larga o peito ou adormece.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Oferecer somente leite materno, sempre que a criança quiser.</li> </ul>
<b>6 meses</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Senta com pouco ou nenhum apoio.</li> <li>· Diminui o movimento de empurrar com a língua os alimentos para fora da boca.</li> <li>· Mastiga.</li> <li>· Surgem os primeiros dentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Sinais de fome:</b> chora e se inclina para frente quando a colher está próxima, segura a mão do cuidador e abre a boca. Após mamar no peito, ainda pode ter fome.</li> <li>· <b>Sinais de saciedade:</b> vira a cabeça ou o corpo, perde interesse na alimentação, empurra a mão do cuidador, fecha a boca, parece angustiado ou chora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Manter o leite materno.</li> <li>· Oferecer três refeições por dia: almoço (ou jantar) e 2 lanches/merendas de fruta. Também pode ser almoço, jantar e 1 lanche/merenda de fruta.</li> <li>· Variar os alimentos.</li> <li>· Oferecer alimentos em pequenas quantidades antes ou depois da mamada no peito.</li> <li>· Amassar os alimentos com garfo e oferecê-los com colher.</li> <li>· Ficar na mesma altura da criança e manter contato visual no momento da alimentação.</li> </ul>

## 7 a 8 meses

- Senta sem apoio.
- Pega alimentos e leva à boca.
- Surgem novos dentes.

- **Sinais de fome:** inclina-se para a colher ou alimento, aponta para a comida.
- **Sinais de saciedade:** come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento.

- Manter o leite materno.
- Oferecer almoço, jantar e 2 lanches/merendas de fruta por dia.
- Variar os alimentos.
- Oferecer alimentos antes do leite materno.
- Amassar os alimentos com garfo ou oferecê-los em pedaços pequenos com colher.
- Servir alguns alimentos em tamanho que a criança possa pegar com as mãos (pedaços de frutas e legumes).

## 9 a 12 meses

- Engatinha ou anda com apoio.
- Faz movimentos de pinça com a mão para segurar pequenos objetos.
- Pode comer de forma independente, mas ainda precisa de ajuda.
- Dá dentadas e mastiga os alimentos mais duros.

- **Sinais de fome:** aponta ou pega alimentos, fica excitada quando vê o alimento.
- **Sinais de saciedade:** come mais devagar, empurra a comida ou fecha a boca.

- Manter o leite materno.
- Oferecer almoço, jantar e 2 lanches/merendas de fruta por dia.
- Variar os alimentos.
- Oferecer pedaços pequenos de alimentos no prato.
- Encorajar a criança a pegar os alimentos com a mão para estimular os movimentos de pinça.

## 1 a 2 anos

- Anda com pouco ou nenhum auxílio.
- Come com colher.
- Segura o alimento com as mãos.
- Segura o copo com ambas as mãos.
- Apresenta maior habilidade para mastigar.
- Os dentes molares começam a aparecer.

- **Sinais de fome:** combina palavras e gestos para expressar vontade por alimentos específicos, leva o cuidador ao local onde os alimentos estão, aponta para eles.
- **Sinais de saciedade:** balança a cabeça, diz que não quer, sai da mesa, brinca com o alimento, joga-o longe.

- Manter o leite materno.
- Oferecer café da manhã, almoço, jantar e 2 lanches/merendas por dia.
- Variar os alimentos.
- Oferecer a comida da família (se for saudável) sem necessidade de modificar a consistência ou com alterações pequenas (carnes picadas).

## Em todas as idades

- Estabelecer uma rotina com intervalos regulares, evitando alimentos entre as refeições para que a criança tenha apetite na hora de comer.
- Olhar, sorrir e interagir com a criança durante a alimentação e a amamentação.
- Respeitar os sinais de fome e saciedade.
- Caso a mãe se ausente de casa e não possa dar o peito em algum horário, é possível retirar leite materno e deixá-lo em casa para outra pessoa oferecer à criança.
- Não oferecer açúcar, nem produtos que contenham esse ingrediente e nem alimentos ultraprocessados.

Ver



656 Veja o tópico **Como retirar, armazenar e oferecer o leite materno.**

657

658 As figuras abaixo mostram exemplos de refeições, com consistências diferentes  
659 por idade da criança.

660

661 [FIGURA 38] Evolução da consistência - almoço e jantar

662 *Foto de pratos com a evolução da consistência de acordo com a idade da*  
663 *criança*

664

665 [FIGURA 39] Evolução da consistência - lanches/merendas

666 *Foto de lanches/merendas com diferentes consistências de acordo com a idade*  
667 *da criança*

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

**Quadro 4: Alimentação da criança a partir dos seis meses**

	6 meses <sup>1</sup>	7 a 8 meses	9 a 12 meses	12 a 24 meses
Café da manhã	Leite materno		Fruta ou cereal (pães caseiros ou processados, aveia) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame, cuscuz de milho) + Leite materno	
Lanche/merenda da manhã	Fruta amassada ou em pedaços + Leite materno			
Almoço	<p>É suficiente quando o prato da criança tem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;</li> <li>- 1 alimento do grupo dos feijões;</li> <li>- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;</li> <li>- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.</li> </ul> <p>Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta</p>			
Lanche (merenda) da tarde	Fruta amassada ou em pedaços + Leite materno		Fruta ou cereal (pães caseiros ou processados, aveia) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame, cuscuz de milho) + Leite materno	
Jantar	Leite materno	Igual ao almoço		
Antes de dormir	Leite materno			
O leite materno será oferecido em outros horários também, mas recomenda-se que, a partir dos sete meses seja evitado imediatamente antes do almoço ou jantar.				
Quantidade do almoço e jantar	2 a 3 colheres de sopa por refeição	4 a 5 c. de sopa por refeição	6 a 7 colheres de sopa por refeição	

<sup>1</sup> aos 6 meses, outra possibilidade é oferecer um lanche/merenda de fruta, o almoço e o jantar.

## 690 **Alimentação de crianças vegetarianas**

691 Se a família for adepta do vegetarianismo, deve dar atenção à escolha da  
692 combinação dos alimentos. A variação é importante para atender as  
693 necessidades da criança e prevenir deficiências nutricionais. É fundamental que  
694 a criança vegetariana seja acompanhada por profissionais de saúde que  
695 monitorem o crescimento e desenvolvimento e orientem a alimentação com  
696 informações referentes à prática do vegetarianismo.

697 A criança vegetariana ou vegana, assim como todas as demais, deve ser  
698 amamentada por 2 anos ou mais e, nos primeiros 6 meses, só receber leite  
699 materno. Se a criança não for amamentada, não se recomenda que receba  
700 leites vegetais caseiros (de soja, coco, amêndoas, arroz, aveia, entre outros)  
701 em substituição à amamentação, porque essa prática traz risco para o  
702 crescimento e desenvolvimento. Os principais cuidados de acordo com o tipo  
703 de vegetarianismo são:

- 704 • **Ovolactovegetarianos** (comem ovos, leite e laticínios e não comem  
705 carnes) e **lactovegetarianos** (comem leite e laticínios e não comem  
706 carnes e ovos) - A criança pode compartilhar esses tipos de alimentação,  
707 mas deve haver variedade de alimentos para garantir quantidades  
708 adequadas de ferro. No almoço e jantar, diariamente, devem estar  
709 presentes 1 alimento do grupo dos feijões (leguminosas) e 1 vegetal  
710 folhoso. Uma fruta rica em vitamina C após a refeição é importante para  
711 aumentar a absorção de ferro dos alimentos de origem vegetal.
- 712 • **Ovovegetarianos** (comem ovos e não comem carnes, leites e laticínios)  
713 – É importante ter uma alimentação variada para garantir quantidades  
714 adequadas de ferro e cálcio. Se a criança é amamentada, boa parte do  
715 cálcio de que ela precisa vem do leite materno. O restante deve vir dos  
716 alimentos de origem vegetal, como espinafre, couve, beralha, brócolis,  
717 alho-poró, tofu e amêndoa. Recomenda-se acompanhamento com  
718 profissionais de saúde para avaliação da diversidade alimentar,  
719 orientação sobre fontes de ferro e cálcio de origem vegetal e sobre a  
720 possível necessidade de suplementação de nutrientes.
- 721 • **Vegetarianos estritos** (não comem carnes, leite e laticínios e ovos) e  
722 **veganos** (não comem carnes, leite e laticínios, ovos e outros alimentos  
723 de origem animal, como mel) – É fundamental o acompanhamento com

724 profissionais de saúde para avaliar o consumo alimentar e de nutrientes,  
725 verificar o crescimento e orientar a alimentação. Recomenda-se que,  
726 após 6 meses, a criança receba suplementação de vitamina B12 e de  
727 ferro, pois as principais fontes desses nutrientes não estão presentes na  
728 alimentação vegana. Junto com uma alimentação diversificada, o  
729 objetivo dos suplementos é ajudar na prevenção da anemia.

730

### 731 **A criança completou 2 anos. E agora?**

732 A partir dos 2 anos, a criança começa a se socializar mais, comunica com mais  
733 facilidade suas preferências, aprofunda a relação afetiva com a alimentação e  
734 vivencia novas experiências. Por volta dessa idade, passa a ter controle do xixi e  
735 do cocô, aumentando sua autoconfiança e amplia sua autonomia em relação à  
736 alimentação, exercendo a recusa ou a aceitação dos alimentos oferecidos a ela.  
737 Por isso, cuidadoras e cuidadores precisam definir o que vão ou não negociar  
738 com a criança e quais limites serão estabelecidos.

739 A velocidade de crescimento é menor do que nos dois primeiros anos de vida e  
740 só volta a acelerar na adolescência. Por isso, é comum apresentar uma certa  
741 diminuição de apetite. Nesta idade também, começa se interessar mais pelo que  
742 acontece no ambiente e se distrai brincando. Assim, além de respeitar os sinais  
743 de fome e saciedade da criança, sempre que possível, os cuidadores devem  
744 zelar por um ambiente tranquilo na hora de oferecer a comida. Não distrair a  
745 criança com televisão ou aparelhos eletrônicos e conversar com ela enquanto  
746 come são práticas que contribuem para uma alimentação mais saudável e  
747 consciente e para o desenvolvimento.

748 Embora seja necessário estabelecer horários regulares para a alimentação,  
749 estes podem ser flexibilizados em função das mudanças do apetite da criança e  
750 do convívio social.

751 O aleitamento materno pode ser mantido de acordo com a vontade da mãe e da  
752 criança. O ideal é que a interrupção do aleitamento materno (desmame) ocorra  
753 naturalmente. Se a mãe estiver tendo dificuldades nisso, pode procurar  
754 profissionais de saúde para ajudá-la nesse momento.

755 A quantidade de alimentos que a criança consegue comer ainda é pequena,  
756 podendo variar entre 200 e 300 gramas por refeição. Como ela precisa de

757 diferentes nutrientes para o desenvolvimento, é importante oferecer a maior  
758 variedade de alimentos possível.

759 O intervalo das refeições antes do almoço ou do jantar deve ser, no mínimo, de  
760 2 horas: o almoço e o jantar devem ser oferecidos de 2 a 3 horas depois que a  
761 criança tenha comido ou bebido algum alimento, incluindo lanches/merendas. A  
762 criança precisa estar com fome para aceitar as refeições em quantidades  
763 adequadas. Qualquer líquido (exceto água) ou alimento consumido nos  
764 intervalos pode atrapalhar a aceitação do almoço ou do jantar.

765 Mesmo crianças que comiam de tudo podem começar a recusar alguns  
766 alimentos. Os legumes e as verduras devem ser colocados no prato da criança  
767 no almoço e no jantar, mesmo que ela rejeite e diga que não vai comer. A família  
768 deve estimular a criança a comer, mas sem pressionar ou forçar. Além d dos  
769 familiares serem um exemplo quando comem esses alimentos, colocar no prato  
770 da criança todos os dias é uma boa estratégia para ela perceber que eles fazem  
771 parte da rotina e começar a aceitá-los. Caso a criança recuse as verduras e  
772 legumes, permita que ela escolha qual irá comer entre as opções presentes na  
773 refeição. Evite que "não comer legumes" seja uma das opções. Variar as formas  
774 de preparo e apresentação também é uma estratégia para aumentar a aceitação  
775 destes alimentos.

776 Sucos de frutas naturais continuam não sendo necessários. É melhor oferecer a  
777 fruta *in natura* do que o suco, para a criança mastigar e receber mais fibras  
778 desses alimentos. Além disso, sucos fora de hora aumentam a chance de a  
779 criança ter cárie dentária, de perder o apetite para a próxima refeição e de  
780 ganhar muito peso. Se for dar suco, a melhor opção é o natural da fruta e sem  
781 açúcar, em pequena quantidade, no máximo um copo pequeno de 180 ml ao dia  
782 e fazendo parte de uma refeição, nunca nos intervalos.

783 A recomendação para o uso de sal continua a ser o mínimo necessário, assim  
784 como o uso de açúcar deve continuar sendo evitado. Depois de 2 anos, a oferta  
785 de pequenas quantidades de alimentos com açúcar não afetará a aceitação de  
786 outros alimentos. Entretanto, não é recomendável acrescentar açúcar, farinhas  
787 ou achocolatado ao leite e a outras bebidas. A criança que não recebeu  
788 alimentos com açúcar nos primeiros 2 anos vai aceitar bem leite puro ou iogurtes  
789 naturais sem açúcar, se for acostumada desde a primeira vez.

790 Alimentos ultraprocessados devem ser evitados, por serem nutricionalmente  
791 desbalanceados e por conterem muitos aditivos químicos. Além disso, comer ou  
792 beber alimentos ultraprocessados, mesmo nos intervalos das refeições, pode  
793 atrapalhar o apetite nas refeições seguintes.

794 Envolver a criança na escolha do cardápio, no planejamento da alimentação e  
795 no seu preparo é uma excelente estratégia para que ela passe a apreciar mais  
796 os alimentos. Na hora das compras, explique para a criança que aqueles  
797 alimentos farão parte das refeições da família e envolva-a na seleção dos  
798 alimentos. Durante o preparo das refeições, a depender de sua idade, a criança  
799 pode ajudar em alguns procedimentos, como amassar ou misturar alguns  
800 ingredientes. É importante lembrar que criança na cozinha requer vigilância e  
801 atenção o tempo todo para evitar acidentes.

802 É comum haver uma ansiedade e até pressão de familiares e amigos para que  
803 os alimentos até então evitados façam parte da alimentação cotidiana da  
804 criança. Muitos alimentos, como os doces das festas e os refrigerantes  
805 aparecerão no dia a dia da criança, mas o cuidado deve ser mantido, evitando-  
806 se o consumo de alimentos não saudáveis, de forma a favorecer o crescimento e  
807 o desenvolvimento saudáveis. O cuidado com a alimentação da criança continua  
808 sendo uma tarefa coletiva e compartilhada com os familiares, escola e outros  
809 espaços de convívio da criança.

810

811 *A partir dos 2 anos, será o Guia Alimentar para a População Brasileira a*  
812 *referência tanto para as crianças, como para adolescentes, jovens, adultos e*  
813 *idosos. Conheça este Guia e continue a praticar e vivenciar uma alimentação*  
814 *adequada e saudável. Acesse:*

815 [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

## 1 **COZINHAR EM CASA**

2 *Todos da família podem e devem cozinhar em casa. Para isso, são necessários*  
3 *alguns conhecimentos, mas nada que exija um treinamento especial. Com*  
4 *técnicas culinárias simples e organização, é possível fazer da comida caseira a*  
5 *melhor opção para a criança e a família. Neste capítulo, conheça e abrace as*  
6 *orientações para colocar em prática as recomendações deste Guia e tornar esse*  
7 *momento mais prazeroso, saboroso, saudável e descomplicado.*

### 9 **Três perguntas fundamentais; três respostas transformadoras**

10 Quando se pensa em cozinhar em casa, algumas preocupações e dúvidas  
11 costumam surgir. O ritmo acelerado da vida moderna pode fazer com que muitas  
12 pessoas acreditem que ficar na cozinha é coisa do passado, perda de tempo ou  
13 trabalho desnecessário, pois a indústria fornece opções de alimentos prontos  
14 para comer, inclusive para crianças menores de 2 anos. Com a grande  
15 quantidade de tarefas no dia a dia, parece não fazer mais sentido ter de lavar,  
16 descascar, picar e cozinhar para preparar refeições. Parece ser muito  
17 trabalhoso.

18 Com tantas atividades na cozinha, mais as de casa, será que sobra tempo para  
19 o cuidado com a criança e com a família? Para a profissão e o lazer? Esses  
20 pensamentos são muito comuns e precisam ser levados em conta quando se  
21 fala em cozinhar. Pensar essas questões trazem à mente 3 perguntas e 3  
22 olhares que valorizam alternativas e devolvem o sentido ao ato de cozinhar.

#### 24 ***Por que cozinhar?***

25 Porque quando uma pessoa ou a família cozinha, ela sabe o que come, pois  
26 toma, por conta própria, as decisões sobre ingredientes e formas de preparo. Ao  
27 cozinhar, o alimento ganha um significado maior do que só alimentar o corpo,  
28 saciar a fome e/ou fornecer energia, vitaminas e minerais. Cozinhar é também  
29 fortalecer as culturas alimentares de localidades e/ou etnias, reforçar práticas e  
30 ritos alimentares transmitidos por gerações em cada família. Os alimentos  
31 prontos e ultraprocessados não oferecem essas importantes dimensões.

32 Preparar refeições usando principalmente alimentos *in natura* e minimamente  
33 processados pode parecer dar um passo para trás, uma forma de cozinhar como  
34 nos tempos antigos. Mas não é. Cozinhar não só faz bem à saúde como é

35 sustentável. Quando se compra alimentos produzidos localmente ou da  
36 agricultura familiar, cuida-se diretamente do meio ambiente, pois esses  
37 produtores comumente têm a preocupação com o uso consciente dos recursos  
38 naturais, com a qualidade do solo e da água, e não utilizam agrotóxicos nas  
39 lavouras. Reduz-se também a produção de lixo, pois os alimentos in natura  
40 dispensam embalagens, fundamentais aos alimentos ultraprocessados. Cozinhar  
41 em casa não é voltar ao passado; é viver no presente e cuidar do futuro.

42

43 Cozinhar é uma ação que promove saúde e interação entre os membros da  
44 família, preserva as culturas e protege o ambiente. Abra um espaço maior para  
45 as atividades culinárias no seu cotidiano.

46

47 No passado, era regra que as atividades da cozinha fossem de responsabilidade  
48 única e exclusiva das mulheres da casa ou das empregadas domésticas. No  
49 Brasil, marcado por um longo período de escravidão, eram as mulheres negras  
50 que cozinhavam nas casas das famílias mais ricas. O trabalho na cozinha  
51 passou a representar um trabalho menos valorizado, e a cozinha passou a ser  
52 vista como lugar de mulheres pobres e negras. Essa visão contribuiu para que,  
53 muitas vezes, outras pessoas não se ocupassem dessa atividade na vida  
54 moderna, e em muitas casas essa ideia segue até os dias atuais. Ao reconhecer  
55 que a comida de verdade é feita em casa e por toda a família, este *Guia* afirma o  
56 valor do espaço da cozinha para a saúde, para o meio ambiente, para o  
57 fortalecimento das tradições culturais e para a reformulação das relações  
58 familiares, tratando de frente a necessidade da divisão das tarefas domésticas  
59 envolvidas na alimentação.

60 Para a valorização da culinária na vida das futuras gerações, é importante  
61 resgatar o prazer envolvido no ato de cozinhar e estimular a criança desde cedo.  
62 Conforme ela for crescendo, permita que a criança acompanhe as atividades da  
63 cozinha e se sinta parte desse processo, sempre com atenção à segurança. As  
64 crianças de mais idade podem e devem desempenhar atividades culinárias  
65 simples, como guardar, desfolhar e catar alimentos. É uma boa forma de  
66 envolvê-las nas tarefas e ajudá-las a se desenvolver. As brincadeiras de “faz de  
67 conta” em relação ao cozinhar também auxiliam no desenvolvimento infantil e na  
68 aproximação e encantamento com o universo da cozinha e do alimento.



69 **Quais são as habilidades necessárias para cozinhar?**

70 Conhecimento básico em alimentação e nutrição; planejamento de compras e  
71 cardápios; criatividade na cozinha; envolvimento no preparo (como sentir os  
72 aromas e provar a comida ao cozinhar); e técnicas manuais – essas são as  
73 habilidades necessárias para planejar e executar todo o tipo de refeição  
74 utilizando e valorizando alimentos *in natura* ou minimamente processado. Essas  
75 habilidades, somadas ao cuidado com a apresentação do prato e com a  
76 organização e limpeza da cozinha, são muito importantes para uma família que  
77 cozinha em casa rotineiramente.

78

79 **Toda a família pode participar?**

80 Toda a família pode e deve participar, dividindo as tarefas da cozinha. Muitas  
81 vezes as mulheres assumem sozinhas essas atividades, além de outras do  
82 cuidado doméstico. Quando há divisão de tarefas, nenhuma pessoa fica  
83 sobrecarregada e/ou estressada; a vida fica mais fácil e a alimentação feita em  
84 casa passa a ser fonte de saúde e prazer para todos.

85 Cozinhar rotineiramente em casa requer organização, principalmente com a  
86 compra e o armazenamento de alimentos, além da colaboração e da vontade de  
87 todas e todos integrantes da família em ter uma alimentação adequada e  
88 saudável. Com tantas tarefas ao longo do dia, especialmente após a chegada da  
89 criança, parece que não sobra tempo para nada. Então, dividir as diferentes  
90 atividades da cozinha entre integrantes da família é uma boa alternativa.

91 Com o tempo, fica mais fácil saber quem se responsabiliza pelas compras; por  
92 organizar mantimentos, descascar e picar alimentos; temperar pratos e limpar  
93 louça e cozinha após os preparos. Variar as funções até descobrir o que cada  
94 integrante da família pode fazer de melhor também pode ser uma tática. É  
95 sempre tempo de aprender; e trazer novos conhecimentos para a prática faz  
96 com que cada pessoa desenvolva habilidades com maior eficiência. Com as  
97 experiências vividas e diálogo frequente, a família vai se organizando em  
98 dinâmicas próprias que funcionam da melhor maneira em cada realidade.

99

100 Se você sabe cozinhar, procure aprimorar e compartilhar suas habilidades  
101 culinárias. Se você não sabe, converse com as pessoas, peça receitas, leia  
102 livros, consulte a internet e faça cursos. Comece a cozinhar.

### 103 **Orientações para cozinhar em casa**

104 Para ter em casa alimentos adequados e saudáveis e com eles preparar  
105 refeições são necessários planejamento e organização. Há algumas etapas que  
106 devem ser feitas por toda a família e que agilizam o trabalho na cozinha.

107

#### 108 Equipamentos e utensílios

109 Para a cozinha do dia a dia não é necessária uma estrutura profissional, nem ter  
110 equipamentos nem panelas caras. No entanto, para cozinhar com agilidade e  
111 organização, ajuda ter equipamentos e utensílios básicos, em boas condições de  
112 uso e guardados em locais de fácil acesso. Os itens utilizados no preparo da  
113 alimentação da família podem e devem ser os mesmos destinados à criança  
114 menor de 2 anos, sem necessidade de separá-los, se houver boa higiene na  
115 cozinha.

116 Uma cozinha equipada e organizada é convidativa. Crie o hábito e mantenha  
117 utensílios e equipamentos organizados, assim você poupa tempo.

118 Dentre os eletrodomésticos, fogão e geladeira são necessários para a cozinha  
119 diária. Entre os utensílios mais frequentes, destacam-se facas e tábuas para  
120 cortar legumes e carnes, colher para mexer as preparações na panela, peneira,  
121 potes plásticos e de vidro, escumadeira, concha, ralador, coador de café,  
122 xícaras, copos, pratos e talheres. É preferível ter poucos utensílios, mas que  
123 sejam úteis e de melhor qualidade do que ter muitos de baixa qualidade ou  
124 frágeis. Há muitos outros utensílios além dos já citados, mas não é a presença  
125 de todos que definirá uma boa e frequente prática culinária.

126 Quanto às panelas, o mais importante é que estejam em bom estado de  
127 conservação, sem estarem descascando, ou seja, soltando produto durante o  
128 cozimento dos alimentos. Assim como os utensílios, é preferível ter poucas e  
129 boas panelas. Uma panela de pressão é um bom investimento, pois permite que  
130 se cozinhe em menos da metade do tempo do utilizado em uma panela comum  
131 e com economia de gás, sendo ideal para o preparo de feijões e carnes mais  
132 duras.

133

#### 134 Organização do cardápio

135 Organizar o cardápio das refeições facilita a vida de quem prepara a comida em  
136 casa. Podem ser escolhidas receitas básicas que fazem parte do dia a dia da

137 família e que aproveitem alimentos produzidos na região com maior e melhor  
138 oferta, ou seja, que estejam na época ou período de safra. Geralmente, os  
139 alimentos da safra são mais frescos e mais baratos. O primeiro passo é  
140 considerar os ingredientes já disponíveis em casa, principalmente os com data  
141 de validade perto do vencimento. Assim evita-se o desperdício.

142 Planejar o cardápio ajuda também a pensar em opções de alimentos,  
143 possibilitando mais diversidade no prato. Variar grupos alimentares pelas  
144 refeições e ao longo do dia torna a alimentação mais saudável e atrativa.

145 Para os 7 dias da semana, por exemplo, uma sugestão é comprar 3 tipos de  
146 legumes coloridos e outros 3 tipos de vegetais folhosos e usar um para cada dia  
147 da semana. Em relação aos lanches/merendas, pode-se escolher também entre  
148 3 ou 4 tipos de frutas da época, em quantidade suficiente para a semana toda.

149 Facilita a vida quando a comida do almoço é a mesma do jantar ou ao contrário,  
150 dependendo da dinâmica da família. Essas são sugestões inicial e cada família  
151 tem um ritmo de consumo próprio dessas variedades, algo descoberto no dia a  
152 dia da prática alimentar. O planejamento do cardápio pode ser adaptado para  
153 evitar o desperdício de alimentos.

154 As refeições da criança poderão ser as mesmas da família, desde que sejam  
155 saudáveis. Pensar em cardápios para criança, com o interesse de apresentar a  
156 ela novos sabores, pode ser uma oportunidade de repensar a alimentação de  
157 toda a família.

158

159 *Veja na sessão **Conhecendo os alimentos, no tópico Combinando e variando os***  
160 ***alimentos por refeição, dicas de como compor pratos com diversos legumes e***  
161 ***verduras.***

162

### 163 Planejamento das compras

164 Uma vez planejado o cardápio, é hora de ir às compras. No entanto, a ida ao  
165 mercado envolve muitas coisas: quantidades e qualidades necessárias; espaço  
166 para guardar os alimentos, tamanho e ritmo de consumo da família, número de  
167 pessoas envolvidas na compra, transporte utilizado para trazer as compras para  
168 casa, como a família recebe a remuneração (se uma vez ao mês ou no decorrer  
169 das semanas) e administra despesas. O ideal é otimizar o tempo gasto com as

170 compras, evitando, ao mesmo tempo, idas desnecessárias ao mercado e  
171 acúmulo de estoques que facilitam o desperdício de produtos.

172 Alimentos secos ou estocáveis, como arroz, feijão, fubá, farinha de mandioca e  
173 macarrão, podem ser comprados em intervalos maiores, a cada 15 dias ou uma  
174 vez por mês. Já ovos, frutas, legumes e verduras estragam mais rapidamente,  
175 logo é melhor que sejam comprados semanalmente. Hortas domésticas ou  
176 comunitárias localizadas próximas da moradia facilitam o acesso a alimentos  
177 mais frescos.

178 As carnes devem ser compradas de acordo com o espaço disponível na  
179 geladeira e/ou congelador. Na geladeira elas duram poucos dias, mas, se a casa  
180 possui congelador, podem ser estocadas por mais tempo. O ideal é já congelar  
181 em quantidades adequadas ao tamanho da família, evitando o desperdício e  
182 ganhando agilidade no dia a dia.

183

184 *Só descongele o que for consumir na refeição. Uma vez descongelado, os*  
185 *alimentos não devem ser recongelados.*

186

187 Elaborar uma lista antes de ir às compras não só agiliza como ajuda a evitar o  
188 desperdício e a aquisição de itens desnecessários, como guloseimas e outros  
189 alimentos ultraprocessados. A dica já conhecida de não ir ao mercado com fome  
190 continua valendo: estar de estômago cheio dificulta colocar no carrinho itens  
191 desnecessários e que encarecem a compra.

192 Não confie na memória. Deixe papel e caneta na porta da geladeira ou em  
193 algum lugar de fácil acesso na cozinha para anotar o que acabou ou está  
194 próximo de acabar. No dia da compra, não se esqueça de olhar geladeira e  
195 armários para verificar o que já se tem, evitando assim o desperdício.

196

### 197 Compra dos alimentos

198 Comprar em feiras ou mercados de produtores de alimentos valoriza a  
199 agricultura familiar e camponesa, incentiva a economia local e favorece a  
200 aquisição de alimentos mais frescos e produzidos localmente. Há também  
201 formas alternativas de compras em redes ou em grupos de produtores.

202 Sempre que possível, compre alimentos orgânicos e dê preferência aos  
203 alimentos de base agroecológica, livres de agrotóxicos e comprometidos com o  
204 respeito à terra, aos demais trabalhadores e ao meio ambiente.

205 Outras formas de ter alimentos saudáveis e saborosos é a família se organizar  
206 para ter uma pequena horta doméstica, ou mesmo uma horta comunitária com  
207 um grupo maior de vizinhas e vizinhos. Mesmo morando em grandes cidades, é  
208 possível plantar alimentos em casa.

209 Nas barracas e bancas de todo tipo de comércio, há sempre algumas frutas,  
210 legumes e verduras expostas em maior quantidade e menor preço do que  
211 outras. Elas estão na época de colheita, também chamada safra, logo mais  
212 disponíveis nos pontos de venda. Essa é a melhor época para comprar esses  
213 alimentos, pois estão mais frescos, bonitos e saborosos e com valor mais em  
214 conta. Existem várias tabelas de safra, mas o jeito mais prático de descobrir isso  
215 é pela observação da época do ano.

216 Pode valer a pena adaptar um pouco o cardápio que havia sido planejado em  
217 função da qualidade e do preço dos produtos encontrados no mercado ou feira.  
218 Por exemplo, você planejou comprar cenoura, mas, ao chegar na feira ou no  
219 mercado, a abóbora estava linda, é só trocar. Pensou em comprar batata, mas o  
220 inhame está barato, compre o inhame.

221 A ordem de escolha dos alimentos na hora da compra também ajuda: primeiro,  
222 os alimentos não perecíveis (arroz, farinha, feijão), depois os perecíveis e, por  
223 último, os perecíveis que precisam de refrigeração (carnes e queijos). Alimentos  
224 ultraprocessados não devem ser oferecidos à criança. Se tiver dúvida para  
225 reconhecê-los, uma dica é ler o rótulo.

226

227 *Veja no box “O rótulo e os alimentos ultraprocessados”, na seção **Conhecendo***  
228 ***os alimentos.***

229

230 Geralmente, nos supermercados, esses alimentos ficam em locais visíveis e de  
231 fácil acesso, enquanto os alimentos *in natura* ou minimamente processados  
232 ficam no fundo ou nas seções alocadas nas paredes.

233 Levar crianças para fazer compras tem vantagens e desvantagens. Nos grandes  
234 mercados e supermercados, elas terão contato com muitos produtos  
235 ultraprocessados e suas chamativas embalagens coloridas, o que estimula o

236 consumo e a insistência em levar para casa vários itens supérfluos. Essa  
237 oportunidade deve ser abraçada de forma educativa, transformando a birra num  
238 momento de explicação sobre a baixa qualidade dos alimentos  
239 ultraprocessados, a qualidade de frutas, legumes e verduras, e de envolvimento  
240 da criança nas atividades de rotina da família referentes à alimentação. Se na  
241 região em que você mora existem feiras livres, esta é uma boa opção para fazer  
242 as compras e levar a criança.

243 Cuidados com a conservação e exposição dos alimentos são fundamentais e  
244 devem ser atendidos por todo o tipo de estabelecimento, sejam eles feiras,  
245 mercados, supermercados e comércios específicos, como açougues, aviários,  
246 peixarias de rua. Alimentos como queijos e carnes devem estar sob refrigeração;  
247 as embalagens não devem estar rasgadas, estufadas, amassadas, enferrujadas  
248 ou sujas, e a data de validade descrita no rótulo deve estar legível. Ao chegar a  
249 qualquer tipo de estabelecimento, observe as condições de limpeza e de  
250 exposição dos alimentos.

251 Em relação aos alimentos *in natura*, vale lembrar que cada um tem suas  
252 características próprias – cheiro, cor, sabor, textura – e devem ser observadas  
253 durante a compra. Escolher alimentos pode parecer difícil no início, mas, com a  
254 prática, fica fácil saber qual alimento está ou não adequado ao consumo.

255

#### 256 **Quadro 5: Como escolher os alimentos**

- Sempre que possível, os alimentos devem ser adquiridos em mercados, feiras, sacolões, açougues e peixarias limpos, organizados e com opções de alimentos de boa qualidade e em bom estado de conservação.
- Evite comprar frutas, legumes e verduras que tenham partes estragadas, mofadas ou com cor ou textura alterada.
- Peixes frescos devem estar sob refrigeração e apresentar escamas bem aderidas ou couro íntegro, guelras róseas e olhos brilhantes e transparentes. Os congelados devem estar devidamente embalados e conservados em temperaturas adequadas. Evite adquirir produtos com acúmulo de água ou gelo na embalagem, pois podem ter sido descongelados e congelados novamente.

- Carnes frescas apresentam cor vermelho-brilhante (ou cor clara, no caso de aves), textura firme e gordura bem aderida, de cor clara. Não devem ser adquiridas carnes que apresentem cor escurecida ou esverdeada, cheiro desagradável ou consistência alterada.
- Alimentos embalados devem estar dentro do prazo de validade. A embalagem deve estar lacrada e livre de amassados, furos ou áreas estufadas, e o conteúdo não deve apresentar alterações de cor, cheiro ou consistência.

257

### 258 Organização dos alimentos na cozinha

259 É bom organizar os alimentos na cozinha assim que se chega das compras.  
260 Quando organizados e postos de maneira visível, evita-se, por exemplo, ter mais  
261 de uma embalagem aberta do mesmo alimento ou perder verduras e legumes  
262 estragados porque estavam escondidos no fundo da geladeira.

263 Em casa é comum haver mais desperdício de alimentos do que em restaurantes  
264 comerciais, e isso se deve à falta de organização e planejamento. Evite o  
265 desperdício.

266 O ideal é guardar frutas, verduras e legumes já limpos e as carnes cortadas em  
267 porções. Cada alimento deve estar separado em potes, alocados nos espaços  
268 adequados na geladeira e/ou congelador ou freezer. Embora isso possa dar um  
269 pouco de trabalho, facilita muito o momento do preparo das refeições, pois será  
270 menos uma etapa a ser cumprida. Os ovos não devem ser lavados antes de  
271 serem colocados na geladeira. Porém, se estiverem muito sujos, retirar o  
272 excesso de sujeira e, se possível, guardar em recipiente específico na geladeira,  
273 separado dos outros alimentos. Antes de quebrar os ovos para usá-los, se  
274 necessário, lavar para tirar a sujeira da casca.

275 Em caso de ter mais de uma unidade do mesmo alimento em casa, deve-se dar  
276 prioridade ao uso do que vai vencer primeiro, assim como utilizar frutas e  
277 verduras mais sensíveis e frágeis antes daquelas que duram mais tempo. A  
278 alface, por exemplo, deve ser consumida antes da couve; o agrião antes do  
279 repolho; o mamão antes da maçã. Desta forma, podem ser servidos diariamente  
280 à mesa alimentos adequados, evitando novamente o desperdício.

281

282 **Quadro 6: Tempo de armazenamento dos alimentos**

Geladeira	Carnes cruas (bovinas, suínas, aves e pescados) - 3 dias Pescados cozidos – 1 dia Demais carnes cozidas e comida pronta – 3 dias
Congelador	Comidas prontas – 10 dias
Freezer	Comidas prontas – 30 dias

283 OBS: As temperaturas de armazenamento de produtos sob congelamento e sob  
284 refrigeração devem obedecer às recomendações dos fabricantes indicadas nos  
285 rótulos.

286

287 Higiene na cozinha

288 Antes de iniciar os trabalhos na cozinha, é muito importante o cuidado com a  
289 higiene necessária ao preparo e oferta dos alimentos. São procedimentos  
290 simples que previnem a contaminação dos alimentos e, conseqüentemente, o  
291 risco de diarreia e desnutrição. A contaminação acontece pelo contato de  
292 substâncias ou de agentes nocivos à saúde humana com o alimento,  
293 comprometendo assim sua qualidade. Podem ser agentes biológicos, como  
294 vírus, bactérias, fungos, larvas e pequenos insetos; substâncias químicas, como  
295 produtos de limpeza, ou mesmo pedrinhas, fios de cabelo e demais partículas  
296 físicas.

297 O cuidado com a higiene na cozinha envolve 4 aspectos: qualidade da água,  
298 lavagem das mãos, limpeza de utensílios e superfícies, e higienização dos  
299 alimentos.

300

301 *Qualidade da água:* Se a água for fornecida pela rede pública de abastecimento,  
302 basta filtrá-la em casa. Em locais onde não há tratamento de água, a água  
303 deverá ser filtrada e tratada com solução de hipoclorito de sódio a 2,5%. Aplica-  
304 se 2 gotas da solução para cada 1 litro de água, podendo consumir após 30  
305 minutos. O ideal é que a água tratada com o hipoclorito seja utilizada no mesmo  
306 dia ou no máximo até o dia seguinte. Na falta do hipoclorito, após filtrar, é



307 necessário ferver a água por cinco minutos antes de usar ou beber. Os cinco  
308 minutos devem ser contados após a ebulição, ou seja, as após as primeiras  
309 bolhas do início da fervura.

310

311 *Lavagem das mãos:* Antes de iniciar o preparo dos alimentos e de oferecer  
312 comida à criança, lave bem as mãos com água e sabão. Abaixo, o passo a  
313 passo:

- 314 • Molhe as mãos com água da torneira
- 315 • Esfregue a palma e o dorso das mãos com sabão, inclusive as unhas e os  
316 espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos.
- 317 • Enxágue bem com água corrente, retirando todo o sabão.
- 318 • Seque as mãos com papel toalha ou toalha limpa.

319

320 *Limpeza de utensílios e superfícies:* Todos os utensílios e superfícies que  
321 entrarão em contato com os alimentos em qualquer etapa do preparo, tais como  
322 fogão, bancadas, mesa, pia, talheres, pratos, potes e travessas devem ser  
323 lavados e enxaguados com água limpa. Panos de prato e esponjas de louça  
324 podem ser fontes de contaminação dos alimentos. Após o uso, mantenha as  
325 buchas ou esponjas em locais secos e troque-as uma vez por semana, de  
326 preferência. Se em a casa tiver microondas, pode-se colocar a esponja em um  
327 recipiente, cobrir com água, pingar algumas gotas de detergente e esquentar por  
328 2 minutos. Espere esfriar e use normalmente. Evite secar as louças com o pano  
329 de prato. A melhor forma é deixar secar em temperatura ambiente protegido de  
330 insetos e outros animais.

331

332 *Higienização dos alimentos:* frutas, legumes e verduras consumidas cruas  
333 devem ter atenção especial em relação à higienização. Higienizar não é só lavar.  
334 Além de retirar sujeiras e partes danificadas, a higienização adequada deve  
335 eliminar os agentes biológicos, tanto os minúsculos, mas visíveis, como os  
336 microscópicos, que não podem ser vistos sem instrumentos adequados.

337

### 338 **Higienização de frutas, legumes e verduras**

339 1 – Jogue fora as folhas e partes danificadas.

340 2 – Lave frutas, legumes e vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião,  
341 entre outros) em água potável corrente, folha por folha, para remover as  
342 impurezas da superfície.

343 3 – Coloque frutas, legumes e verduras que serão consumidos crus e com casca  
344 em um recipiente cobertos com solução clorada (veja abaixo opções de  
345 preparo), entre 10 a 15 minutos. Em seguida, enxágue-os um a um em água  
346 potável corrente.

347 4 – Mantenha-os sob refrigeração até o momento de servir.

348

349 [FIGURA 40] Passo a passo da higienização de frutas e hortaliças  
350 *Imagem ilustrando (a) pessoa retirando partes danificadas de uma verdura; (b)*  
351 *lavando as folhas em água corrente; (c) colocando a solução clorada na água*  
352 *(ficando claro as quantidades); (d) colocando as folhas dentro da solução; (e)*  
353 *relógio demonstrando passagem de tempo; (f) enxaguando na torneira e (g)*  
354 *guardando na geladeira*  
355

#### 356 **Preparo da solução clorada**

357 *Com hipoclorito de sódio* - De forma geral, o hipoclorito de sódio é vendido como  
358 água sanitária. Nela, é comum o hipoclorito de sódio estar misturado a outras  
359 substâncias e, por isso, não se recomenda o uso de água sanitária para  
360 higienização de alimentos. Para escolher o produto certo é importante ler com  
361 atenção o rótulo. O produto deve ser sem alvejante e sem perfume, contendo  
362 apenas água e hipoclorito de sódio (numa concentração que pode variar de  
363 1,0% a 2,5%). Dê preferência a produtos feitos para desinfetar alimentos,  
364 comumente sinalizados no rótulo.

365 Se o produto tiver concentração de hipoclorito de sódio de 1,0%, usar duas  
366 colheres de sopa do produto para cada litro de água potável. Se tiver  
367 concentração entre 2,0 e 2,5%, utilize uma colher de sopa do produto para cada  
368 litro de água potável.

369 *Com produtos saneantes* - Existem produtos saneantes autorizados para  
370 higienização de alimentos que podem ser comprados em mercados. O uso e a  
371 aplicação desses produtos devem obedecer às instruções recomendadas pelo  
372 fabricante, trazidas no rótulo da embalagem.

373 Lembre-se: água limpa, detergente ou vinagre não são formas adequadas de  
374 higienizar alimentos.

375 Após a higienização, os alimentos já podem ser guardados. Se preferir, alguns já  
376 podem ser descascados e picados, de acordo com o uso. As folhas devem ser  
377 acondicionadas em potes maiores, idealmente envoltas em algum pano fino  
378 seco ou papel toalha. Caso não seja possível armazenar os alimentos sob  
379 refrigeração, a refeição deverá ser preparada o mais próximo possível do  
380 momento em que será oferecida.

381

### 382 **Praticando e aprendendo a cozinhar**

383 Cozinhar é um conhecimento adquirido, acima de tudo, pela prática. Com a  
384 prática, se descobre o tom certo de dourar os alimentos para ressaltar o sabor  
385 sem deixá-los amargos; se percebe o ponto de cozimento pela mudança de  
386 consistência, cor e textura dos alimentos; se reconhece aromas e odores que  
387 perfumam a cozinha e criam as boas lembranças da comida caseira para a  
388 criança e a família.

389 Para cozinhar bem, toda vez que se for à panela, a comida deve ser provada. A  
390 prática de provar e acompanhar o preparo é importante para corrigir o sal,  
391 temperos e saber se o ponto de cozimento dos alimentos está próximo. Também  
392 ajuda a dar maior segurança ao cozinhar e variar as formas de preparo, o que  
393 possibilita encontrar as melhores práticas para cada tipo de alimento.

394

395 *Evite contaminações. Lave o utensílio utilizado para prova antes de voltar à*  
396 *panela.*

397

398 Alguns preparos podem ser antecipados para que o dia a dia na cozinha seja  
399 facilitado. As frutas, que são ótimos lanches para crianças pequenas, podem já  
400 ficar limpas na geladeira, algumas já descascadas e picadas, como melão,  
401 melancia e manga. Ao reduzir o tempo na cozinha, aproveita-se mais as demais  
402 atividades do dia a dia de uma família com criança.

403

### 404 Tempero natural

405 Outro preparo importante que pode ser adiantado é o tempero natural. Ele pode  
406 ser preparado previamente e guardado na geladeira para ser utilizado em todas  
407 as receitas, desde carnes e feijões até saladas. Além de dar o toque pessoal ou

408 familiar às receitas, ele ressalta o sabor das preparações, fazendo a comida  
409 caseira ser especial.

410 Cada pessoa ou família têm seus ingredientes preferidos para o tempero, e a  
411 maioria deles pode ser adiantado. Quem gosta de alho deve deixar os dentes de  
412 molho em água na geladeira de um dia para o outro. Assim, a casca solta muito  
413 mais facilmente e ele poderá ser utilizado e guardado descascado. Ter ervas  
414 frescas já limpas e picadas em potes na geladeira também agiliza, podendo,  
415 inclusive serem congeladas para durarem mais tempo.

416

417 *Veja o tempo de armazenamento no **Quadro 6**: Tempo de armazenamento dos*  
418 *alimentos.*

419

#### 420 **Temperos naturais são**

421 Cebola, alho, cebolinha, coentro, cheiro-verde, louro, chicória do Pará, salsa,  
422 tomilho, manjericão, orégano, alecrim, açafrão da terra, cominho, cravo, canela,  
423 outras ervas e especiarias, além de limão, laranja, azeites, pimentas e óleos,  
424 Eles acrescentam sabor, aroma e nutrientes à comida e permitem que a criança  
425 perceba a sutileza dos sabores de cada alimento.

426

#### 427 **Temperos naturais NÃO são**

428 Alimentos ultraprocessados como caldos em cubos, em pó ou líquidos, e molhos  
429 prontos. Possuem quantidades excessivas de sal, gordura, açúcares, glutamato  
430 monossódico e outros aditivos químicos, contribuem para desenvolvimento de  
431 doenças do coração, diabetes e câncer.

432

433 Os temperos secos também podem ser misturados e preparados com  
434 antecedência. Conhecido como sal de erva, ele é uma boa estratégia para  
435 diminuir o sal usado nas preparações, utilizando-o no momento do cozimento  
436 dos alimentos ou com antecedência, no preparo de carnes. Para fazê-lo, reúna  
437 uma pequena quantidade de sal com diferentes ervas secas, como orégano,  
438 louro, alecrim, salsa, coentro, cebolinha. Pode-se juntá-los com um pilão ou até  
439 misturá-los no liquidificador. Pode-se também incrementar com demais  
440 ingredientes, como alho, cebola, pimentão, açafrão, cominho, páprica, etc. Não  
441 há quantidades definidas para cada erva e nem a combinação perfeita. Também

442 é possível fazer uma combinação de temperos sem sal. Descubra a receita que  
443 agrada mais a família, use com moderação e tenha sempre na cozinha.

444

#### 445 Feijão

446 Para o preparo do feijão, primeiro, os grãos devem ser selecionados, removendo  
447 imperfeições, como pedrinhas e outras partículas. Os grãos selecionados devem  
448 ser lavados e postos de molho de 8 a 12 horas, de preferência na geladeira ou  
449 em temperatura ambiente em recipiente coberto, com o dobro de água em  
450 relação à quantidade de grãos. Essa etapa é popularmente chamada de  
451 remolho. Deixar o feijão de remolho facilita a digestão do grão, elimina  
452 compostos que interferem no aproveitamento de alguns nutrientes e agiliza o  
453 cozimento. A água do remolho deve ser jogada fora e os grãos, junto com uma  
454 nova água, cozinhados, sempre que possível, em panela de pressão. Se não for  
455 possível deixar de remolho no dia anterior, o feijão deve ser fervido na panela de  
456 pressão e deixado dentro da panela tampada e desligada por 20 minutos. Isso  
457 ajuda a amaciar os grãos antes do cozimento mais longo.

458 O feijão deve ser cozido sem tempero e, enquanto os demais alimentos  
459 da refeição vão sendo preparados. Quando o grão ficar pronto, congele-o em  
460 potinhos pequenos ou sacos plásticos específicos para alimentos. Na hora da  
461 refeição, refogue os temperos de sua preferência em um pouco de óleo e  
462 acrescente o feijão cozido. Dê preferência ao tempero natural e acrescente  
463 pouco sal. *Veja receita de feijão na página "x".*

464

#### 465 Óleos vegetais

466 Todos os alimentos podem ser preparados com óleos vegetais (óleo de soja, de  
467 milho, de girassol, azeite de oliva) e temperados com o tempero natural e o  
468 mínimo necessário de sal. Os óleos vegetais ajudam no desenvolvimento dos  
469 neurônios, o nome das células que formam o cérebro, na absorção de algumas  
470 vitaminas, na visão e no aumento da imunidade. Porém, esse uso não pode ser  
471 exagerado. Frituras não devem compor o cardápio da alimentação da criança  
472 por utilizarem óleo em excesso e deixar os alimentos secos.

473

474

475

## 476 Legumes e verduras

477 Os legumes e verduras podem ser cozidos em panela comum com pouca água  
478 ou cozidos no vapor até ficarem macios, com o auxílio de panelas como  
479 cuscuzeiras ou outros utensílios. A água do cozimento dos legumes e verduras  
480 pode ser aproveitada para preparar outros alimentos, como arroz, feijão e  
481 carnes. Cozinhe legumes e verduras em tamanhos grandes, partidos ao meio  
482 ou, se possível, até inteiros. Procure colocar somente a quantidade de água  
483 necessária para cozinhar para ajudar a preservar as vitaminas nos alimentos.

484 Esses alimentos também podem ser cozidos na panela de pressão. Após o início  
485 da pressão, são suficientes de 3 a 5 minutos para o cozimento com a metade da  
486 água utilizada na panela comum. A pressão deve sair naturalmente da panela,  
487 assim o alimento termina de cozinhar no vapor da panela desligada. No entanto,  
488 o alimento não deve se desfazer ou desmanchar. Quando os alimentos estão  
489 cozidos, mas permanecem com as cores vibrantes, bonitas e atraentes, é sinal  
490 de que o ponto de cozimento está ótimo.

491 Os legumes também podem ser assados no forno, com ou sem ervas. Envolver  
492 os legumes em papel alumínio acelera o cozimento. Os legumes e verduras  
493 podem ser cozidos com antecedência e guardados na geladeira por até 3 dias e  
494 serem aquecidos no momento do consumo. Legumes e verduras não devem ser  
495 congelados.

496 Quando bem cozidos, os legumes podem ser facilmente amassados com o garfo  
497 ou cortado em partes menores para ser oferecido à criança. Isso estimula o  
498 desenvolvimento e a construção do paladar. A oferta de alimentos com  
499 consistência excessivamente líquida não é necessária. Se a receita não indica  
500 que os alimentos devam ser triturados ou batidos, o uso do liquidificador deve  
501 ser evitado.

502 Ao organizar o cardápio, não se esqueça que legumes e verduras estragam  
503 mais rápido e devem ser consumidos antes dos mais resistentes, como raízes e  
504 outros.

505

## 506 Carnes e ovos

507 O tipo e o corte das carnes devem atender a preferência da família – moída, em  
508 cubos, em lascas, em postas, em bifês ou em partes inteiras, como coxas e  
509 sobrecoxas sem pele. A criança pode comer todos os tipos de carne. As mais

510 macias são melhor aceitas. O importante é que estejam em boas condições,  
511 bem armazenadas e sejam manipuladas com higiene.

512 O excesso de gordura e de nervos das carnes deve ser retirado. Existem carnes  
513 que naturalmente têm muitos nervos no meio, como o músculo. Nesses casos,  
514 essas partes não precisam ser retiradas; e a carne deve ser cozida com água,  
515 caldo ou molho por um tempo maior, ou por meio da panela de pressão.

516 Já no caso de peixes com espinhas, é preferível retirá-las antes do cozimento,  
517 deslizando os dedos sobre o peixe aberto para extraí-las. Para evitar engasgos e  
518 acidentes, o peixe deve ser conferido novamente para ver se ainda ficaram  
519 espinhas antes de servir à criança.

520 O ideal é realizar a limpeza dos cortes logo após a compra, para em seguida  
521 armazenar e congelar já em quantidades adequadas ao consumo da família.  
522 Para armazenar com qualidade, o congelador deve estar limpo, sem acúmulo de  
523 gelo. Uma vez descongelada, a carne não deve ser congelada novamente, pois  
524 pode trazer riscos à saúde, especialmente às crianças pequenas.

525 Carnes bovinas e de frango podem ser guardadas temperadas na geladeira para  
526 serem cozidas no momento da refeição. Temperar as carnes com antecedência  
527 é uma forma de amaciá-las. Para isso, utilize o tempero caseiro da sua  
528 preferência.

529 Sempre que possível, utilize uma tábua de fácil limpeza e uma faca amolada  
530 para limpar e cortar carnes. Para que a tábua não escorregue e cause acidentes,  
531 coloque um pano limpo ou papel úmido embaixo dela. Quando apoiada assim,  
532 ela não se move na bancada da cozinha.

533 Diferentemente dos legumes e verduras, as carnes podem ser cozidas por mais  
534 tempo sem tanta perda de nutrientes. Uma boa estratégia para ganhar tempo é  
535 cozinhar a carne na panela de pressão. Ela pode ser uma boa alternativa para  
536 garantir que carnes fiquem prontas e macias em menos tempo e com menor  
537 consumo de gás de cozinha. No cozimento de todo o tipo de alimento, tanto  
538 carnes como legumes e verduras, não deve sobrar água após o cozimento. No  
539 entanto, pode sim se formar um caldo ou molho a ser servido junto ao prato.  
540 Fazer o refogado e dourar a carne na panela antes de adicionar a água ajuda a  
541 formar esse caldo e dar mais sabor à preparação. Para isso, usar um pouco de  
542 óleo para dourar alimentos ajuda a criar uma cor bonita.

543 A técnica de assar é uma boa alternativa para dias em que é possível dedicar  
544 mais tempo ao preparo dos alimentos. Com o forno ligado, pode-se cozinhar em  
545 maior quantidade e fazer mais de uma preparação. Essa também é uma forma  
546 de ganhar tempo. Depois, basta guardar na geladeira ou no congelador os  
547 alimentos pré-assados para os próximos dias.

548 Outra forma de ganhar tempo é cozinhar legumes como batata, cenoura, cebola,  
549 tomate e chuchu junto com a carne. Como os vegetais demoram menos tempo  
550 para cozinhar, eles devem entrar na panela depois de iniciado o cozimento da  
551 carne. Além de dar mais sabor à preparação, economiza-se gás de cozinha.  
552 Cozinhar no vapor é uma boa alternativa para peixes, que ficam cozidos em  
553 poucos minutos.

554 Carnes assadas são mais firmes que carnes cozidas na panela, e algumas  
555 crianças podem ter dificuldades de comê-las. Independentemente do tipo de  
556 cozimento, pique a carne pronta no prato da criança conforme sua aceitação. No  
557 início ela deve ser desfiada e picada em pedacinhos muito pequenos. Com o  
558 passar do tempo, ela aceitará pedaços maiores até comer sem precisar de  
559 ajuda. Além de facilitar o dia a dia, incentiva a autonomia e a socialização da  
560 criança.

561 Lembre-se que a carne será oferecida à criança, que está aprendendo a  
562 mastigar e construindo o gosto alimentar. Logo, as carnes devem estar bem  
563 picadas e não pode haver sal em excesso. Assim como para toda a família, é  
564 importante oferecer à criança uma comida saborosa e atraente aos olhos.

565 Os ovos devem ter a gema firme na cor amarelo vibrante. Quando a gema fica  
566 com a cor escurecida ou esverdeada, é sinal de que o ovo foi cozido além do  
567 necessário e já até perdeu alguns nutrientes. No caso de ovo cozido, é suficiente  
568 cozinhar de 8 a 9 minutos após o início da fervura. Depois desse tempo, esfrie e  
569 descasque o ovo, senão ele continua cozinhando na panela desligada ou dentro  
570 da casca quente. Ovos mexidos ficam prontos em poucos minutos. Assim que o  
571 ovo se tornar consistente, sem partes líquidas, já é hora de tirar do fogo.

572

573 Veja alguns tipos de técnicas de cozimento de carnes e outros alimentos.

574

575

576



577 **Quadro 7: Técnicas de Cozimento**

Técnica	Procedimento
Vapor	Cozimento sobre o vapor d'água, pode ser utilizada panela específica ou cuscuzeira.
Ferver	Cozimento em uma panela com água fervente no fogão.
Saltear	Cozimento em uma panela com pouca quantidade de óleo.
Ensopar	Saltear/Refogar o alimento e depois cozinhar em pouco líquido (água, caldo ou molho).
Fritar	Cozimento do alimento em imersão no óleo fervendo
Pressão	Cozimento do alimento em panela de pressão.
Assar	Cozimento no forno em assadeira ou em um utensílio refratário (feito de material resistente ao calor do forno).

578

579 Refeição completa em uma só panela

580 Sempre que possível e a alimentação da família for saudável, esses mesmos  
581 alimentos podem ser oferecidos à criança, modificando apenas sua consistência.

582 Entretanto, tem dias em que a comida preparada para a família não é adequada  
583 à criança e, então, será necessário fazer uma comida só para ela.

584 Existem algumas formas fáceis de fazer isso. Uma delas é cozinhar todos os  
585 alimentos em uma única panela. O importante é conseguir não misturar demais  
586 os alimentos e considerar o tempo de cozimento necessário a cada um.

587 Uma panela pequena ajuda a não misturar demais os ingredientes. Utilize o  
588 mínimo de água possível para que não haja perda de nutrientes e faça uso do  
589 tempero natural. Comece com o cozimento da carne, depois acrescente o arroz,  
590 ou macarrão, ou raízes ou tubérculos. Na sequência, legumes com mais líquido  
591 ou verduras. Caso a carne escolhida seja peixe, coloque-o na panela junto das  
592 verduras menos duras, pois ele precisa de menos tempo de cozimento. Se for  
593 utilizar ovos, adicione-os por último. Se colocar somente sal, use o mínimo

594 necessário para valorizar o sabor próprio dos alimentos. Enquanto prepara as  
595 refeições, experimente os alimentos, observando textura, consistência e sabor.

596

597 [FIGURA 41] Cozinhando em uma única panela

598 *Imagem demonstrando o cozimento em uma só panela de diferentes alimentos:*  
599 *(1) imagem mostrando cozimento de carne em pequenos pedaços, (2)*  
600 *acréscimo de um cereal a essa mesma panela, (3) acréscimo de um legume*  
601 *mais duro, (4) acréscimo de uma verdura e, por fim, foto da preparação ao final,*  
602 *tanto na panela, quanto no prato a ser servido para a criança.*

603

604 Outra forma de cozinhar somente para a criança é escolher os alimentos e  
605 cozinhá-los no vapor rapidamente, fazendo uso da cuscuzeira ou utensílios  
606 similares. Você pode colocar cebolas, tomates e ervas frescas para temperar.  
607 Corte os alimentos, cozinhe até ficarem macios, e amasse pequenas porções  
608 diretamente no prato da criança com um pouco de óleo ou azeite. Se precisar  
609 amolecer mais a consistência do alimento no prato, adicione um pouco da água  
610 utilizada no cozimento. Mas atenção, a cuscuzeira não é um utensílio indicado  
611 para o preparo de peças de carnes maiores.

612

613 [FIGURA 42] Cozinhando no vapor com a cuscuzeira

614 *Imagem de legumes e verduras cozinhando em uma cuscuzeira e depois os*  
615 *alimentos já cozidos e servidos no prato para a criança.*

616

617 *Veja exemplos de refeições feitas em uma só panela nas páginas x, x, x.*

618

619 Cozinhar em maior quantidade para guardar

620 Para facilitar a vida mais ainda, é possível preparar diferentes refeições num  
621 único momento. Para isso, é preciso ter muito cuidado com o armazenamento  
622 dos alimentos. Eles devem ser guardados em pote pequenos já na quantidade a  
623 ser ofertada à criança ou em potes maiores para a família toda.

624 Depois de prontos, os pratos podem ficar até 2 dias na geladeira e até 10 dias o  
625 congelador, preferencialmente, em potes de vidro. Ter comida caseira congelada  
626 facilita a refeição de toda a família e, claro, também da criança.

627 Alimentos que precisam de longo tempo de cozimento, como alguns cortes de  
628 carnes e os feijões, podem ser cozidos para toda a família uma vez por semana.

629 O feijão não deve levar carne seca, linguiça, pé de porco, tempero pronto,

630 temperos em cubos ou em pó. Se quiser preparar mais rápido e economizar gás  
631 de cozinha, as carnes mais duras podem ser cozidas em panela de pressão e  
632 congeladas já nas quantidades a serem utilizadas por refeição.

633 Caso utilize pote plástico para guardar o alimento, espere que ele esfrie antes de  
634 armazená-lo na geladeira. Além disso, não aqueça o alimento dentro do pote  
635 plástico. Prefira aquecê-los em pratos ou potes de vidro, cerâmica vitrificada ou  
636 porcelana, sem frisos de metal. Os filmes plásticos (PVC) utilizados para cobrir  
637 os alimentos também não devem ser submetidos ao calor.

638

### 639 Sobras e restos

640 Sobras são os alimentos não consumidos que permaneceram nas travessas nas  
641 panelas e/ou nas travessas em que foram servidos. Estes podem e devem ser  
642 armazenados na geladeira.

643

644 *Como armazenar alimentos corretamente? Veja orientação do **Quadro 6.***

645

646 Já os restos são os alimentos deixados no prato. Mesmo que não tenham sido  
647 tocados pela criança, eles devem ser descartados devido ao risco de  
648 contaminação. Se diariamente a criança estiver deixando muita comida no prato,  
649 a quantidade oferecida a ela deve ser avaliada e ajustada.

650

651 *A criança come pouco? **Veja a orientação de como agir no trecho “A criança que***  
652 ***não quer comer (e não está doente), na seção Alimentação Adequada e***  
653 ***Saudável: lidando com os desafios do cotidiano.***

654

### 655 **Sugestões para tornar o dia a dia na cozinha mais prático**

656 Confira um resumo de algumas das sugestões apresentadas para agilizar o  
657 preparo das refeições.

- 658 • Mantenha a cozinha organizada e limpa, a fim de torná-la segura e  
659 convidativa ao preparo das refeições.
- 660 • Organize as prateleiras da geladeira para saber o que está próximo de  
661 acabar e precisa de reposição.
- 662 • Tenha na geladeira alguns alimentos previamente preparados: temperos  
663 naturais, alho picado e conservado em óleo e sal, cebola descascada,

664 abóbora cortada, folhas higienizadas etc. Assim você não precisa  
665 começar do zero a preparação de cada refeição.

- 666 ● Mantenha as facas amoladas.
- 667 ● Coloque uma panela de água para ferver antes de iniciar o preparo dos  
668 alimentos e utilize a água já quente para o seu cozimento.
- 669 ● Organize condimentos, sal e óleo juntos e em local acessível.
- 670 ● Separe um dia da semana que seja mais tranquilo para limpar as carnes e  
671 guardá-las na geladeira ou freezer em potes já em porções com a  
672 quantidade certa. Quando precisar, basta pegar os potes necessários,  
673 sem gerar desperdícios ou re-congelamentos.
- 674 ● Compartilhe as tarefas da cozinha com os outros membros da família.

675

676 *[Aqui entrarão receitas de preparações de prato único ou que compõem parte de*  
677 *uma refeição a serem oferecidas no almoço e jantar ou café da manhã e*  
678 *lanches/merendas. As preparações reforçarão o uso de alimentos típicos*  
679 *regionais, da moderação dos ingredientes culinários, de formas de preparo*  
680 *simples e serão compostas em sua maior quantidade de alimentos in natura e*  
681 *minimamente processados, sem o uso de alimentos ultraprocessados e sem*  
682 *açúcar, mel, geleias, adoçantes. Serão valorizadas receitas que contenham*  
683 *alimentos ricos em vitamina A ou ferro.]*

## 1 **ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL: LIDANDO COM OS DESAFIOS** 2 **DO COTIDIANO**

3 *A alimentação adequada e saudável pode encontrar alguns obstáculos para se*  
4 *estabelecer como uma prática comum e compartilhada. Conhecer e entender*  
5 *esses desafios desenvolvem não somente a alimentação adequada e saudável,*  
6 *como o senso crítico e a cidadania.*

7  
8 O exercício cotidiano de uma alimentação adequada e saudável convida e  
9 convoca a uma série de preocupações, ações e posturas até há bem pouco  
10 tempo desconhecidas e somente recentemente adotadas e discutidas nas  
11 casas, escolas, postos de saúde e nos meios de comunicação. De maneira  
12 geral, as práticas sociais vividas no mercado de trabalho, no comércio e exibidas  
13 pela publicidade estimulam o consumo, a velocidade e o excesso nas mais  
14 diversas situações e que se refletem em casa, na creche, nas festas de  
15 aniversário e eventos sociais. São apresentadas como norma à sociedade  
16 práticas que, na maioria das vezes, dificultam a adoção de uma alimentação  
17 voltada à saúde individual, coletiva e do meio ambiente.

18 É necessário reconhecer as inúmeras dimensões do desafio de praticar uma  
19 nova visão de alimentação. A começar por olhar a quem se destina essa  
20 alimentação, ou seja, a própria criança menor de 2 anos. Ela é um ser vivo que  
21 começa a aprender e viver inúmeras situações que provocam emoções, reações  
22 e sentimentos. Mudanças de rotinas, chegada de novos rostos e partida de  
23 pessoas queridas, estímulos visuais e auditivos – tudo é novo para a criança.  
24 Ainda sem domínio da fala, ela pode usar a alimentação para expressar medos,  
25 inseguranças e insatisfações. As práticas alimentares são uma forma de se  
26 relacionar com o mundo. Aprender a reconhecer esses sinais e perceber o que  
27 pode estar atrapalhando a alimentação da criança uma responsabilidade da  
28 família e da rede de apoio.

29 Além das questões familiares e comunitárias, há também os desafios de ordem  
30 mais geral, que exigem políticas públicas para promoção e proteção da  
31 alimentação adequada e saudável. Alguns exemplos de políticas públicas são o  
32 estabelecimento de regras para publicidade e venda de alimentos voltados à  
33 criança, ações de apoio e proteção ao aleitamento materno, incentivo financeiro

34 à agricultura familiar e agroecológica, oferta de refeições adequadas e saudáveis  
35 em creches e escolas, entre outras.

36 Cada família vivencia esse conjunto de desafios a sua própria maneira. Não  
37 existe receita mágica – cada caso é um caso. Soluções que deram certo  
38 anteriormente podem não ser tão eficazes neste momento. Cada criança é única  
39 e a comparação com as demais nem sempre é positiva. Pensar de maneira  
40 crítica, tendo um olhar ampliado sobre a alimentação, como adotado neste *Guia*,  
41 é uma forma de encontrar soluções possíveis.

42

### 43 **Manter a amamentação após o retorno ao trabalho**

44 Hoje em dia muitas mães exercem atividades remuneradas e assumem parte ou  
45 toda a despesa da casa, exigindo que elas retornem ao trabalho depois do  
46 nascimento da criança.

47 Não existe escolha ideal para este momento e cada família se organizará de  
48 acordo com seus recursos financeiros e possibilidades. O importante é que a  
49 família, incluindo a própria criança, se sinta segura da decisão adotada e possa  
50 ter as recomendações deste *Guia* como uma referência para o cuidado alimentar  
51 da criança, independentemente do cenário familiar.

52 O retorno da mãe ao trabalho pode ser uma oportunidade de ampliar a  
53 socialização da criança com a entrada na creche ou com a participação de uma  
54 nova cuidadora ou novo cuidador na rotina de alimentação da criança. Sempre  
55 que possível, é muito bom haver um período de convivência entre a mãe e a  
56 cuidadora e/ou cuidador para que todos se familiarizem com a rotina e o “jeito”  
57 da criança. É necessária também a sensibilização desse cuidador em relação às  
58 práticas de cuidado relacionados à higiene, oferta e qualidade das refeições, a  
59 fim de evitar manias, vícios, manhas, substituição de refeições por guloseimas e  
60 mesmo adoecimento.

61 Em todas as situações é possível manter a amamentação quando a mãe volta a  
62 trabalhar. Se o retorno se der antes de a criança completar 6 meses, o maior  
63 desafio é manter a amamentação exclusiva. O leite materno é o alimento mais  
64 prático em todas as situações, mesmo para as mães que precisam se dividir  
65 entre tarefas laborais e a amamentação, poupando tempo de compra,  
66 preparação e higiene de outros alimentos.

67 Boa parte das trabalhadoras mães usufrui o direito da licença-maternidade e de  
68 demais licenças legais. Esse é um direito conquistado, que deve ser exercido e  
69 aproveitado da melhor forma possível. Ao final deste período, a família já precisa  
70 organizar e testar algumas estratégias para quando for o momento do retorno da  
71 mãe ao trabalho.

72 Algumas empresas contam com salas de apoio, o que facilita e protege a prática  
73 da amamentação. Caso a empresa não tenha aderido a essa iniciativa prevista  
74 em lei, trabalhadoras e trabalhadores podem se organizar e reivindicar a  
75 implantação das salas.

76

77 *Quer saber mais sobre as leis que garantem o aleitamento materno? Veja na*  
78 *seção **Conhecendo os direitos relacionados à alimentação infantil.***

79

80 Artesãs, cozinheiras, pequenas agricultoras, costureiras, entre outras, em alguns  
81 casos precisam levar a criança ao ambiente de trabalho ou exercem atividades  
82 remuneradas em casa, onde a criança já está inserida. Nessas situações, o  
83 binômio mãe-criança se torna mais vulnerável, pois, além de ter de se dividir  
84 entre a maternidade e a profissão logo no início da vida da criança, as leis que  
85 protegem a amamentação, como a licença-maternidade e licença-amamentação,  
86 não abrangem a condição de vida dessas mulheres. Logo, a participação da  
87 parceira ou parceiro, de familiares, do círculo de amigos e ambiente de  
88 trabalho e social é fundamental para construir uma rede de apoio e suporte à  
89 mulher para que ela possa cuidar da criança e continuar suas atividades.

90 Dependendo da jornada de trabalho da mãe e da idade da criança, é necessário  
91 avaliar com profissionais de saúde o melhor momento para iniciar a alimentação  
92 complementar ao leite materno. Mesmo se a criança já tiver mais de 6 meses e  
93 consumir outros alimentos, é importante a mãe continuar amamentando o  
94 quanto quiser e puder.

95

96 **Para manter a amamentação exclusiva quando voltar ao trabalho, a mãe**  
97 **pode:**

- 98 ● Amamentar quando for levar e buscar a criança na creche ou no ambiente  
99 onde o bebê fica sob cuidados;

- 100 ● Amamentar nos intervalos do trabalho, se este for em casa ou perto de  
101 casa ou perto do local onde a criança é cuidada;
- 102 ● Retirar o leite do peito em casa e levá-lo para ser oferecido à criança fora  
103 do ambiente doméstico;
- 104 ● Retirar e armazenar o leite no local de trabalho e/ou na creche, caso haja  
105 condições para isso.

106

107 *Quer saber mais sobre os cuidados necessários para retirar o leite do peito e*  
108 *armazená-lo corretamente? Leia o tópico **Como retirar, armazenar e oferecer o***  
109 ***leite materno.***

110

111 Assim como outras mudanças na vida das famílias, novas rotinas costumam  
112 gerar ansiedade e algum sofrimento. É importante se preparar para esses  
113 períodos, observar as possibilidades na dinâmica familiar e entender que a  
114 criança aprenderá a lidar com cada nova fase da vida.

115

### 116 **Entrada da criança na creche**

117 A entrada na creche é um importante momento de socialização. A criança  
118 passará a ter contato com crianças da mesma idade e pessoas que não fazem  
119 parte do núcleo familiar, tornando esse momento rico em experiências novas. Na  
120 creche a alimentação será feita com outras pessoas, outros utensílios e  
121 temperos. Tudo isso é muito positivo, pois é um aprendizado para a vida.

122 Mãe, pai, companheira e companheiro da mãe ou do pai e familiares que cuidam  
123 da criança têm o direito de visitar a creche, seja pública ou privada, para  
124 conhecer o espaço físico e as condições de funcionamento. Conversar com a  
125 equipe da creche sobre os hábitos alimentares da criança, como preferências,  
126 intolerâncias e alergias alimentares, se houver, é fundamental para sua  
127 adaptação. No entanto, a família também deve estar receptiva à ideia de que a  
128 criança provavelmente será exposta a novas práticas e regras, diferentes das  
129 vivenciadas em casa, como: colocar no prato todos os alimentos do cardápio –  
130 mesmo aqueles que ela ainda não conhece; sentar-se à mesa para comer;  
131 comer sem tomar alguma bebida junto; comer sem auxílio de adultos etc. Tudo  
132 isso faz parte do processo pedagógico e deve ser pautado no diálogo e respeito  
133 aos limites da criança.



134 As escolas públicas e privadas seguem as legislações brasileiras que exigem o  
135 fornecimento de uma alimentação saudável para as crianças durante o período  
136 que elas ficam na escola. É importante a família conhecer e acompanhar o  
137 cardápio oferecido na creche. Comumente, ele é enviado junto à caderneta da  
138 criança ou afixado em murais e, quando é planejado adequadamente, pode ser  
139 uma fonte de sugestões para preparações culinárias em casa. No cardápio, é  
140 possível observar quantas refeições são fornecidas ao dia e os tipos de  
141 alimentos servidos. Assim como em casa, as refeições da creche devem ser  
142 preparadas com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, e  
143 os ultraprocessados não devem estar presentes. Quando a criança chega em  
144 casa, não precisa repetir a refeição já feita na creche. Entretanto, é importante  
145 saber o horário que a última refeição foi servida e avaliar o intervalo para a  
146 próxima refeição.

147 Às vezes, os alimentos ultraprocessados não estão no cardápio diário, mas são  
148 utilizados em datas comemorativas, frequentes nessa etapa do cotidiano  
149 escolar. Além disso, quando as crianças levam lanche de casa, é possível que  
150 algumas levem esse tipo de alimentos e os compartilhem com as outras. Uma  
151 estratégia para lidar com essa situação é apresentar este *Guia* à equipe técnica  
152 da creche, promovendo assim uma excelente oportunidade para conversar sobre  
153 o assunto, refletir sobre o papel da creche como espaço promotor da  
154 alimentação adequada e saudável e estimular a discussão com toda a  
155 comunidade escolar, além de fortalecer a atuação das e dos nutricionistas no  
156 estabelecimento.

157 Algumas famílias podem ter dificuldades para conseguir vagas em creches  
158 públicas ou para pagar a mensalidade de uma creche particular e organizam  
159 alternativas. É comum encontrar espaços não institucionais que reúnem crianças  
160 sob cuidado de adultos da comunidade. Assim como nas creches, condições de  
161 salubridade, segurança e higiene são fundamentais para a saúde, o crescimento  
162 e o desenvolvimento da criança. As mães que optam em manter o aleitamento  
163 exclusivo devem explicar também sobre os procedimentos para armazenar e  
164 oferecer o leite retirado do peito, bem como demais recomendações  
165 apresentadas neste *Guia*.

166

167 Confira o tópico **Como retirar, armazenar e oferecer o leite materno.**

168

### 169 **Situações de ruptura e mudança nos arranjos familiares**

170 O tradicional núcleo familiar constituído por pai, mãe e criança é um entre tantos  
171 outros arranjos de família possíveis e encontrados na sociedade brasileira. Hoje  
172 são comuns uniões consensuais entre pessoas de sexos diferentes ou do  
173 mesmo sexo, separadas, divorciadas, vindas de casamentos anteriores, muitas  
174 vezes com crianças desses outros relacionamentos. Há mães sozinhas com  
175 crianças de pais diferentes, pais sozinhos com filhas e/ou filhos de mães  
176 diferentes, avós com netas e netos, mães ou pais com crianças adotadas - uma  
177 variedade de composições que reflete a realidade dos tempos atuais.

178 Ao se pensar na alimentação da criança menor de 2 anos, o arranjo familiar no  
179 qual ela está inserida deve ser considerado. A ausência da mãe, por exemplo,  
180 dificulta o aleitamento materno; a permanência com familiares alerta para a  
181 necessidade de que essas pessoas também participem das decisões  
182 relacionadas à rotina alimentar da criança.

183 Rupturas na estrutura familiar podem acontecer. A separação dos pais, por  
184 exemplo, é um momento de mudança que muitas vezes interfere na  
185 alimentação. Nos casos de guarda compartilhada, os acordos sobre a  
186 alimentação da criança devem ser discutidos entre os responsáveis e  
187 repassados aos demais cuidadoras e cuidadores do cotidiano.

188 Outro ponto de ruptura é a perda de um ente da família, que pode afetar a  
189 produção de leite da mãe ou mudar a rotina da casa. Em situações extremas a  
190 alimentação deve ser olhada com mais cuidado, pois a criança apresenta maior  
191 vulnerabilidade e sensibilidade às mudanças.

192 Uma nova gestação, o nascimento de uma irmã ou irmão, a chegada de gente  
193 nova e qualquer mudança na composição da família também podem interferir de  
194 maneira negativa ou positiva no comportamento alimentar da criança. Para  
195 essas e outras ocasiões, é fundamental ter sensibilidade e perceber os sinais,  
196 apoiando e estimulando a criança a evoluir, evitando fortes censuras ou  
197 comportamentos violentos, sem, no entanto, ceder a todas as vontades dela.

198

199

200

## 201 **Alteração da rotina**

202 Frequentemente a rotina de alimentação da criança é alterada e, para isso, será  
203 necessário um planejamento especial. Se a criança vai para ambientes  
204 próximos, mas com rotinas alimentares diferentes, como a casa de parentes e  
205 vizinhos, há grandes chances de ela ser exposta a alimentos ultraprocessados.  
206 A prática de oferecer esses produtos é muito comum quando se quer agradar ou  
207 consolar a criança pela ausência dos pais ou qualquer outro motivo. É  
208 importante aproveitar essa situação para conversar com essas cuidadoras ou  
209 cuidadores sobre a alimentação adequada e saudável.

210 Enviar alimentos e utensílios utilizados habitualmente pela criança, evitando  
211 assim a oferta de alimentos fora do cardápio da criança, é uma atitude  
212 apropriada. Refeições acondicionadas em porções individuais podem ser  
213 levadas para fora de casa em passeios, festas, consultas, podendo ficar até 2  
214 horas em temperatura ambiente. No verão é necessário tomar mais cuidado, e  
215 uma bolsa térmica conserva melhor a refeição. Para as frutas que escurecem  
216 após o corte, pingar algumas gotas de limão ajuda a conservá-las.

217

218 *Quer preparar opções para visitas, férias, feriados e fins de semana? Veja*  
219 *orientações sobre isso na seção **Cozinhar em casa**.*

220

221 Nos fins de semana, os horários de refeição da família se alteram muito. No  
222 entanto, nesta fase do desenvolvimento infantil, é importante manter o horário  
223 habitual da alimentação da criança. Na hora em que a família for comer, a  
224 criança pode sentar-se à mesa ou ficar perto e, se já tiver idade para isso,  
225 receber pequenas porções de alimentos como legumes, frutas, carnes. Assim,  
226 poderá participar do momento de refeição da família.

227

## 228 **Exposição massiva à propaganda de alimentos**

229 Uma das marcas do mundo contemporâneo é a quase onipresença da  
230 publicidade. As propagandas aparecem nos comerciais televisivos, mas também  
231 em muitos outros espaços e veículos como rádio, *outdoor*, cartazes em ônibus e  
232 elevadores, rótulos de alimentos, revistas, jornais, jogos eletrônicos, *sites* e  
233 redes sociais. Muitas são de alimentos e, dessas, a grande maioria é de  
234 alimentos ultraprocessados.

235 Mães, pais, familiares, amigos, a vizinhança e as crianças - todos estão  
236 massivamente expostos às propagandas. Ao contrário dos adultos, a criança  
237 não diferencia propaganda de entretenimento. Isso justifica a regulação da  
238 propaganda de alimentos voltados para o público infantil. No entanto,  
239 mensagens publicitárias supostamente direcionadas a adultos muitas vezes  
240 utilizam estratégias que atraem a atenção das crianças e as estimulam a insistir  
241 com sua mãe, pai e demais cuidadores para adquirir produtos ou serviços.  
242 Mesmo sem saber ler a mensagem escrita, a presença de músicas,  
243 personagens infantis, cores, desenhos e logomarcas ocupa o imaginário infantil  
244 e contribui para fidelizar a criança a determinadas marcas. É este o objetivo da  
245 propaganda: estabelecer uma relação de confiança e identidade com as marcas,  
246 mesmo que a criança ainda não consuma determinados produtos.

247 É comum as propagandas de alimento apresentarem como atrativo de um  
248 produto a praticidade aliada ao baixo custo. Outra importante forma de  
249 propaganda que atrai a atenção são os rótulos dos alimentos ultraprocessados.  
250 Muitos trazem mensagens enganosas e abusivas, interessadas em influenciar  
251 escolhas alimentares. Mensagens que indicam adição de fibras, vitaminas e  
252 minerais costumam atrair a atenção de adultos e crianças, no entanto elas  
253 passam uma falsa impressão de qualidade e saúde. Alimentos ultraprocessados  
254 costumam apresentar excesso de gorduras, açúcares e sal, e o teor de  
255 vitaminas e minerais adicionados artificialmente não equivale aos de alimentos *in*  
256 *natura* ou minimamente processados.

257 Outro desafio contemporâneo é fazer compras. Levar a criança em mercado de  
258 produtores e feiras livres é uma ótima iniciativa de educação alimentar e  
259 nutricional. Já as compras em supermercados e *shoppings* podem ser um  
260 momento de estresse. Nos supermercados, a disposição dos alimentos entre os  
261 corredores, nas prateleiras e ao lado dos caixas estimula a compra de  
262 ultraprocessados. Se a família não estiver preparada para impor limites, é  
263 melhor evitar esses espaços com a criança.

264 Outra estratégia fundamental para proteger a infância do excesso de publicidade  
265 é limitar o tempo de tela, tanto da TV, como do computador, *tablet* e celular. A  
266 recomendação é que a criança menor de até 2 anos não tenha acesso a esses  
267 equipamentos.

268 É sabido que muitas famílias dedicam grande parte do tempo de convívio  
269 familiar para assistir a filmes, séries e programas jornalísticos. Mesmo que seja  
270 uma forma de lazer, o estímulo ao consumo é muito intenso. Canais e séries  
271 destinados ao público infantil contêm publicidade tanto nos desenhos e  
272 programas como nos intervalos, e é comum ver bebês passando boa parte do  
273 dia sentados e entretidos unicamente pelo televisor, computador ou outras telas.  
274 A solução para esse desafio chama-se brincadeira. Atividades como dançar,  
275 cantar, correr e jogar estimulam mais o desenvolvimento do que ficar olhando  
276 uma tela. Quanto mais a criança brincar ativamente e interagir com objetos e  
277 pessoas, melhor. Tudo é descoberta nessa fase do desenvolvimento. Não são  
278 necessários brinquedos especiais para fomentar a atividade lúdica. Objetos  
279 coloridos, que emitem som ao serem tocados e podem ser arremessados são  
280 ótimas fontes de estímulo para crianças até 1 ano de idade, desde que ofereçam  
281 segurança. Bolas, carrinhos para serem puxados, objetos para arremesso com  
282 ou sem alvo, estruturas para empilhar: brinquedos simples e comuns que podem  
283 fazer parte do universo da criança. Aproveitar o tempo de lazer com atividades  
284 lúdicas pode ser uma oportunidade para toda a família se movimentar e brincar.  
285 O contato com ambientes como parques, praças, praias, rios e áreas verdes  
286 estimula não só a parte física, mas também a parte sensorial da criança, além de  
287 poder promover interação com outras crianças, animais, sons, cheiros e  
288 realidades diferentes daquelas já conhecidas.

289 Por diferentes motivos, muitas famílias encontram dificuldades para impor limites  
290 ao uso de TV e de outros aparelhos eletrônicos. Nessas situações, as políticas  
291 públicas de regulação da publicidade podem apoiar as famílias a evitar essa  
292 exposição. O Código de Defesa do Consumidor (CDC) tem sido utilizado para  
293 combater práticas enganosas e abusivas por parte das indústrias de alimentos,  
294 mas ainda não tem sido insuficientemente praticado para proteger as famílias.  
295 Outra conquista importante foi a publicação da lei federal que regulamenta a  
296 comercialização de alimentos e produtos voltados para lactentes e crianças de  
297 até 3 anos, também conhecida como Norma Brasileira para Comercialização de  
298 Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e  
299 Protetores de Mamilo - NBCAL. Há ainda a Resolução 163 do Conselho  
300 Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (Conanda), que considera  
301 abusivo o direcionamento de publicidade e de outras formas de comunicação

302 mercadológica à criança e ao adolescente. Conhecer essas leis e  
303 regulamentações ajuda a sociedade a se mobilizar por normas mais  
304 abrangentes que protejam efetivamente as crianças.

305

306 A seção **Conhecendo os direitos relacionados à alimentação infantil** traz mais  
307 informações sobre essas leis.

308

### 309 **Falas e condutas que desencorajam práticas alimentares saudáveis**

310 Durante a gestação e quando um bebê nasce, é comum que familiares e amigos  
311 deem vários conselhos, depoimentos e opiniões sobre alimentação, e não seria  
312 diferente. A alimentação é uma atividade de grande importância para o  
313 desenvolvimento e a saúde da criança menor de 2 anos e é compreensível que  
314 a comunidade e os círculos mais íntimos à família queiram ajudar. Conversar  
315 com pessoas mais experientes e de confiança sobre suas práticas é bom e pode  
316 ser útil no cuidado da criança, além de poder servir de apoio à pessoa que cuida.  
317 No entanto, cada experiência é única e, como o conhecimento se atualiza, nem  
318 sempre uma conduta seguida no passado é a melhor a ser adotada hoje.

319 Muitas vezes os conselhos dos familiares e amigos são conflitantes com as  
320 orientações de profissionais de saúde. Em outros casos, algumas condutas  
321 sugeridas vão na direção inversa ao preconizado neste *Guia*. Nestes casos, o  
322 que fazer?

323 Uma primeira atitude é recomendar a leitura da publicação para toda a família e  
324 demais pessoas envolvidas no cuidado da criança, incluindo profissionais de  
325 saúde e da creche. O cuidado de crianças pequenas, nele incluído a  
326 alimentação, é mais fácil quando todos colaboram e atuam de forma  
327 convergente.

328 As práticas não saudáveis devem ser desestimuladas e evitadas. As crianças  
329 são muito curiosas e passam grande parte do tempo observando o mundo à sua  
330 volta, inclusive a alimentação das crianças mais velhas e dos adultos. Por isso, é  
331 muito importante atentar para os exemplos que as pessoas mais velhas dão às  
332 crianças através de sua conduta alimentar. Também é importante cuidar do que  
333 é oferecido à criança por outras pessoas do convívio. Por exemplo, quando  
334 alguém dá à criança um alimento que não é recomendado para sua idade, o  
335 ideal é que essa situação não gere um estresse familiar e que sejam explicados

336 e compartilhados os motivos para a não oferta, evitando repetições e  
337 desestimulando esse hábito.

338

### 339 **A criança que não quer comer (e não está doente)**

340 Em alguns momentos a família pode perceber que a criança está comendo  
341 menos do que de costume. Isso é comum entre 1 e 2 anos, período em que ela  
342 passa a ter menos apetite. Nessa idade, a criança também presta mais atenção  
343 aos detalhes dos alimentos que estão no prato e pode comer menos ou recusar  
344 alguns alimentos antes eram bem aceitos. É importante ter paciência no horário  
345 das refeições, respeitar os sinais de saciedade da criança e evitar  
346 comportamentos que possam piorar a situação, como: forçar a comer, não  
347 deixar sair da mesa enquanto não acabar de comer, brigar ou bater. Também  
348 não é recomendado oferecer recompensas, como prêmios ou sobremesas não  
349 saudáveis, para convencê-la a comer.

350

351 Preste atenção na quantidade de comida servida. Muitas vezes as cuidadoras ou  
352 cuidadores colocam comida demais no prato e, quando a criança não aceita  
353 tudo, ficam com a sensação de que comeu pouco.

354

355 Na seção **A criança e a alimentação a partir dos 6 meses** são apresentadas  
356 sugestões de quantidade de comida por idade.

357

358 É muito importante respeitar o apetite de cada criança, lembrando que para as  
359 menores de 1 ano o leite materno ainda é a maior fonte de energia e de  
360 nutrientes.

361 Outra situação comum é a criança recusar somente determinados alimentos. A  
362 família acha que a criança não está comendo, mas na verdade ela está  
363 selecionando o que quer ou não. Quando rejeita um alimento, mas aceita outros  
364 do mesmo grupo, não é um grande problema. Deve-se evitar obrigar a comer o  
365 alimento recusado, pois isso pode gerar aversão. Entretanto, sempre que esse  
366 alimento for preparado para a família, ele deve ser oferecido à criança. Mudar a  
367 forma de preparo pode ajudar a aumentar sua aceitação. Algumas crianças  
368 precisam provar de 8 a 10 vezes, ou até mais, um alimento para aceitá-lo.

369 Quando a criança repetidamente recusa o almoço e o jantar, é comum  
370 cuidadoras ou cuidadores substituírem a refeição por um lanche, para que a  
371 criança não fique sem comer. Essa não é uma boa conduta, já que a criança  
372 aprende que, quando rejeitar a comida, vai receber outro alimento em troca.

373 Aspectos relacionados ao comportamento ou à relação com a família também  
374 podem interferir. Tem acontecido algum problema no momento da refeição? A  
375 cuidadora ou cuidador demonstra insatisfação ou irritação quando está  
376 oferecendo a comida? A criança foi repreendida por algum motivo e está usando  
377 a recusa da alimentação como chantagem ou para sinalizar que algo não está  
378 bem? A família está passando por algum problema que possa influir no  
379 comportamento? A criança pode usar a alimentação para expressar  
380 sentimentos. Compreender isso ajuda a família a desenvolver estratégias para  
381 que a criança fique menos exposta a impactos negativos ao seu bem-estar e ao  
382 seu desenvolvimento. Buscar identificar o que está acontecendo é fundamental  
383 para promover mudanças.

384 Além dessas questões, o apetite da criança pode estar diminuindo pelo fato de  
385 comer algo no intervalo entre as refeições ou estar com sono ou irritada na hora  
386 de comer. Também acontece de a criança não comer direito sem causa  
387 aparente e depois voltar ao normal. Isso é comum e também ocorre com adultos.  
388 Observe se é uma situação eventual ou se está se repetindo.

389 Uma medida muitas vezes tomada para resolver o problema da criança que  
390 come pouco é deixar de amamentá-la, acreditando-se que isso fará ela comer  
391 mais alimentos. Essa não é uma solução adequada. O leite materno continua  
392 sendo um alimento muito importante na fase em que novos alimentos são  
393 oferecidos.

394 Se a criança não está comendo bem e nenhuma causa foi identificada, procure  
395 profissionais de saúde para ajudar a descobrir o que está acontecendo. É  
396 importante conferir como está o crescimento, observando o gráfico da Caderneta  
397 da Criança. Se o ganho de peso está bom, significa que a quantidade de  
398 alimentos é adequada e ela está crescendo bem. Se não, é um sinal de alerta.

399

400 Algumas sugestões práticas para lidar com a criança que não quer comer:

- 401 • Faça do horário da refeição um momento tranquilo e de prazer;



- 402 ● Monte um prato com apresentação atraente para que a criança se sinta  
403 motivada a comer;
- 404 ● Varie os alimentos e procure oferecer alimentos novos e preparados de  
405 formas saborosas;
- 406 ● Procure colocar diversos alimentos no prato para proporcionar mais  
407 opções;
- 408 ● Mantenha tranquilidade na hora de oferecer a comida, não deixando  
409 transparecer preocupação;
- 410 ● Cante, converse com a criança, seja paciente;
- 411 ● Não obrigue a criança a comer e não insista para que ela raspe o prato.  
412 Pare de alimentá-la quando perceber que ela está satisfeita
- 413 ● Não ofereça recompensas, como doce, brinquedo, televisão, desenho  
414 para fazer com que a criança coma mais;
- 415 ● Se houver rejeição frequente de determinados alimentos, não deixe de  
416 oferecê-los; apresente-os de forma diferente;
- 417 ● e a criança recusar a refeição, não a substitua por lanches/merendas ou  
418 algum alimento preferido pela criança. Espere um tempo e, se perceber  
419 que a criança está com fome, prepare um novo prato com a comida que  
420 foi oferecida na refeição recusada. Ou então espere o próximo horário de  
421 refeição;
- 422 ● Não ofereça outros alimentos, nem o leite materno, em horário muito  
423 próximo das refeições.

424

### 425 **Alimentação da criança doente**

426 Quando a criança está doente, tende a comer menos e a comunicar  
427 menos a fome por meio de sinais. Nessa fase é importante que a cuidadora ou  
428 cuidador esteja atento à quantidade de água e comida oferecidas à criança.  
429 Mantenha-a alimentada e hidratada, dando pequenas porções de água e comida  
430 mais vezes ao dia. O melhor é servir alimentos variados e saudáveis, que  
431 colaborem para a recuperação. Se esse período durar muitos dias, a criança  
432 pode perder ou deixar de ganhar peso.

433 Quadros de vômito, diarreia aguda, gripes ou resfriados provocam grande  
434 perda de líquidos, e é muito importante que sejam repostos pela alimentação.  
435 Não é necessário retirar nenhum alimento *in natura* ou minimamente processado

436 da alimentação. Esses alimentos são saudáveis e ajudam no restabelecimento  
437 da saúde da criança.

438

439 Alguns cuidados podem ser tomados quando a criança está doente:

- 440 • Ofereça mais água ao longo do dia, nos intervalos das refeições,  
441 principalmente se houver febre, vômito e diarreia;
- 442 • Alimente a criança mais vezes ao dia e seja flexível com os horários de  
443 refeição;
- 444 • Dê com frequência alimentos da preferência da criança, mas não  
445 ultraprocessados;
- 446 • Não retire alimentos *in natura* ou minimamente processados da  
447 alimentação da criança;
- 448 • Apresente o prato de forma que estimule a criança a comer;
- 449 • Seja paciente ao alimentar a criança;
- 450 • Ofereça o alimento na consistência que a criança preferir;
- 451 • Ofereça o leite materno com maior frequência;
- 452 • Acorde a criança para comer, caso ela esteja dormindo por muito  
453 tempo.

454

455 Quando a criança se recupera, é usual que o apetite cresça nos dias seguintes.  
456 Aumente um pouco a quantidade de comida em cada refeição e inclua outras  
457 pequenas refeições ao longo do dia para compensar o período em que ela ficou  
458 com menos apetite devido à doença.

459

#### 460 **Disponibilidade de informações de fontes duvidosas**

461 Há algum tempo atrás um dos desafios da área de saúde era a falta de  
462 informação disponível à sociedade. Hoje a situação se inverteu. Na era da  
463 internet e do conhecimento, o desafio é compreender e filtrar o excesso de  
464 informações equivocadas, muitas vezes de fontes duvidosas, que circulam e  
465 geram confusão. Há pessoas que divulgam informações e ideias na rede sem  
466 preocupação com a origem ou com o impacto que possam causar. O mesmo se  
467 repete entre as empresas de alimentos, brinquedos e utensílios domésticos,  
468 entre outras. Elas aproveitam a penetração da rede para anunciar produtos de  
469 forma disfarçada, tanto por meio de sites específicos como por ações dirigidas à

470 imprensa, apresentando resultados de pesquisas científicas financiadas por  
471 grandes corporações. Quando a ciência é feita para justificar investimentos  
472 financeiros há um evidente conflito de interesses com as práticas de saúde e  
473 alimentação adequada e saudável. Por isso, sempre é necessário confirmar as  
474 informações com profissionais de confiança ou em sites de órgãos  
475 governamentais.

476

### 477 **Garantia de Segurança Alimentar e Nutricional**

478 Infelizmente, a realidade de muitas famílias brasileiras ainda é marcada pela  
479 falta de recursos e ausência ou baixa cobertura de políticas públicas. O acesso à  
480 alimentação adequada e saudável de forma regular, em quantidade e qualidade  
481 adequadas, sem comprometer outras necessidades da vida, é um direito  
482 humano garantido na Constituição brasileira, mas ainda não atingido  
483 completamente. Várias recomendações aqui apresentadas podem ser  
484 inviabilizadas pela falta de garantia de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).  
485 São muitos e variados os fatores que contribuem para a insegurança alimentar e  
486 nutricional das famílias: oferta de alimentos ultraprocessados com propaganda e  
487 promoções; dificuldade para comprar alimentos *in natura* ou minimamente  
488 processados de boa qualidade e a preços acessíveis; limitações para a prática  
489 da agricultura, tanto familiar como doméstica; falta de acesso ou acesso  
490 dificultado à água própria para consumo; uso de agrotóxicos para produção de  
491 alimentos; custo dos alimentos básicos para uma alimentação adequada e  
492 saudável; dificuldades para preparar e cozinhar alimentos em casa;  
493 desvalorização da culinária; dificuldades para dedicar mais tempo à rotina de  
494 alimentação da família, entre outros. Emergências e desastres naturais ou  
495 causados pela exploração excessiva dos recursos naturais, como inundações ou  
496 assoreamentos, também podem levar a situações de insegurança alimentar e  
497 nutricional.

498 O enfrentamento dessas situações e a valorização da segurança alimentar e  
499 nutricional devem ter ações individuais e coletivas. Para a criança menor de 2  
500 anos, o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses e continuado até, pelo  
501 menos, 2 anos é a primeira prática alimentar que garante a SAN. A oferta de  
502 alimentos saudáveis quando a criança completa 6 meses também é um passo  
503 importante para a SAN. Para uma ação ainda mais efetiva, é importante valorizar

504 alimentos da região, da safra e de mais baixo custo. O consumo desses itens  
505 desde a primeira infância tem impactos diretos tanto na saúde da criança como  
506 na organização do sistema alimentar.

507 Outras medidas para a superação desses problemas são de responsabilidade do  
508 poder público e devem ser cobradas pela sociedade. Linhas de crédito para a  
509 agricultura familiar e agroecológica; políticas de acesso à alimentação  
510 adequada, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), o  
511 Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT); instalação de restaurantes  
512 populares e cozinhas comunitárias, com oferta de refeições gratuitas ou a preços  
513 acessíveis; são alguns exemplos de políticas públicas já desenvolvidas pelo  
514 Poder Público e que podem auxiliar na geração de emprego, trabalho e renda e  
515 no enfrentamento à pobreza e às desigualdades sociais. Uma ação efetiva do  
516 Estado na garantia da SAN de crianças menores de 2 anos é a oferta de creches  
517 públicas de período integral, onde elas possam fazer as refeições de maneira  
518 segura e com qualidade, além de receberem outros estímulos para o seu pleno  
519 desenvolvimento.

520

521 Acompanhe e monitore o desenvolvimento e a aplicação das políticas públicas  
522 destinadas à Segurança Alimentar e Nutricional. É direito e dever da sociedade  
523 cobrar e participar da implementação de práticas que promovam uma  
524 alimentação adequada e saudável.

525

526

## **CRIANÇAS MENORES DE SEIS MESES QUE NÃO ESTÃO SENDO AMAMENTADAS EXCLUSIVAMENTE**

*Há diversas situações, condições e escolhas que atravessam o período da amamentação e podem levar à situação de o aleitamento materno não ser exclusivo, por tempo limitado ou indeterminado. Nessa seção são apresentadas justificativas que apontam a importância do aleitamento e as recomendações para alimentação de crianças que recebem qualquer outro alimento, além do leite materno, antes de 6 meses.*

Uma criança menor de 6 meses que não esteja sendo alimentada somente com leite materno requer cuidados adicionais no acompanhamento do crescimento e desenvolvimento. Observe atentamente o número de consultas de rotina recomendado na Caderneta da Criança. Caso haja necessidade de alguma mudança na orientação compartilhada com profissionais de saúde, agende uma conversa mesmo fora do calendário de rotina.

Apesar da recomendação de amamentação exclusiva nos primeiros 6 meses, a oferta de outros leites (de vaca, fórmula infantil etc.) antes dessa idade pode acontecer por diferentes razões. Muitas vezes, as mães ou as pessoas que cuidam da criança dão outros leites por acreditarem que o leite materno não está sustentando a criança ou, ainda, por terem recebido informações inadequadas sobre manejo da amamentação e alimentação nesta fase da vida.

Saiba que é possível voltar a amamentar exclusivamente. Procure o serviço de saúde para te apoiar a continuar amamentando e até mesmo para retomar a amamentação exclusiva.

Vale a pena tentar retomar a amamentação exclusiva uma vez que crianças amamentadas exclusivamente nos primeiros 6 meses têm menos chance de ter infecções, alergia, ganho de peso inadequado e doenças na idade adulta. Além disso, oferecer outros leites que não o leite materno aumenta os gastos da família com alimentação.

### **Riscos à saúde de crianças não amamentadas exclusivamente**

- 34 ▪ **Infecções** - O risco de doenças infecciosas, como diarreia, pneumonia e  
35 otite, é maior em crianças não amamentadas do que entre as que  
36 recebem leite materno. Isso ocorre devido à ausência dos fatores de  
37 proteção do leite materno e, também, às condições de preparo das  
38 fórmulas, que requerem água de boa qualidade, utensílios bem  
39 higienizados e forma correta de preparo.
- 40 ▪ **Alergia** - A possibilidade de alergia às proteínas do leite de vaca, tanto  
41 das fórmulas infantis quando do leite de vaca modificado em casa, pode  
42 ocorrer devido à imaturidade do intestino das crianças.
- 43 ▪ **Ganho de peso insuficiente ou excessivo** – O preparo de fórmula  
44 infantil ou de leite de vaca modificado em casa muito diluídos ou muito  
45 concentrados pode fazer com que a criança receba quantidade  
46 insuficiente ou excessiva de nutrientes e de energia, levando à  
47 desnutrição ou obesidade na infância.
- 48 ▪ **Doenças crônicas** – Não amamentar aumenta a chance de desenvolver  
49 obesidade e diabetes tipo 2 na vida adulta. Adicionalmente, bebês alimentados  
50 com leite materno parecem ter menor risco de desenvolver alguns tipos de  
51 câncer infantil, tais como leucemia, doença de Hodgkin e neuroblastoma.

52

### 53 **O aleitamento artificial tem custo elevado**

54 Oferecer fórmula infantil à base de leite de vaca ou leite de vaca modificado em  
55 casa à criança tem custo elevado para as famílias. Além do dinheiro gasto na  
56 compra da fórmula infantil à base de leite de vaca ou dos ingredientes para o  
57 leite de vaca modificado em casa, há despesas com utensílios, higienização, gás  
58 de cozinha e, até mesmo, com tratamentos realizados quando a criança adoecer  
59 por causa da oferta de fórmulas infantis ou leite de vaca modificado em casa. O  
60 gasto que a família tem ao alimentar a criança com fórmula infantil é, em média,  
61 três vezes maior do que o gasto com leite de vaca modificado em casa ou leite  
62 de vaca integral. Até os seis meses de vida, esse gasto torna-se maior à medida  
63 que a criança cresce e aumenta a quantidade de leite necessária à alimentação.

64

65 Quando outros leites são oferecidos à criança, ela suga menos o peito e a  
66 produção de leite materno diminui, podendo levar à interrupção completa da  
67 amamentação. É comum a família achar que o leite “secou” ou que a mulher

68 está produzindo pouco leite. No entanto, isso costuma ser consequência da  
69 oferta destes outros leites. Portanto, é bom insistir para que a criança continue  
70 mamando no peito em livre demanda, ou seja, sem hora marcada, sempre que  
71 ela quiser.

72 No período em que a mulher e a criança não estiverem juntas e isso  
73 impossibilitar temporariamente a amamentação, é possível ainda continuar a  
74 oferecer o leite materno. Para isso, o leite materno deve ser retirado do peito  
75 antes de a mulher sair ou no dia anterior, e sempre ser guardado sob  
76 refrigeração. Cuidadores que forem alimentar a criança devem dar o leite em  
77 copo, xícara ou colher. Assim, a criança continua mamando leite materno e a  
78 produção de leite não diminui.

79 Para saber mais sobre este tema veja o tópico **Como retirar, armazenar e**  
80 **oferecer o leite materno.**

81

### 82 **Como estimular o aleitamento materno e evitar que a amamentação seja** 83 **interrompida**

- 84 ▪ Aumente a frequência das mamadas e dê o peito para a criança sempre  
85 que ela demonstrar vontade de mamar, inclusive à noite. Assim, você  
86 passará a produzir cada vez mais leite.
- 87 ▪ Se você tiver necessidade de se separar da criança por algum tempo,  
88 retire e armazene previamente o leite. A pessoa que cuidar da criança  
89 pode oferecer o leite materno guardado.
- 90 ▪ Sempre que você se sentir desconfortável por causa do peito cheio e  
91 estiver longe da criança, retire um pouco de leite do peito para se sentir  
92 melhor.
- 93 ▪ Se for necessário dar outro leite, dê o peito antes, se possível.

94

### 95 **Quando for preciso dar outros alimentos além do leite materno**

96 Quando a amamentação exclusiva não for possível ou não for a opção da  
97 mulher, as recomendações sobre a alimentação vão depender da idade da  
98 criança. As dúvidas mais frequentes em relação a esse assunto são  
99 apresentadas a seguir:

100

101 **O que fazer se a mãe está em casa e sabe que vai precisar sair em**  
102 **determinada hora ou dia?**

103 Recomenda-se retirar o leite do peito e guardá-lo na geladeira ou congelador,  
104 principalmente se a criança tiver menos de 6 meses. A pessoa que cuidar da  
105 criança na ausência da mãe poderá dar o leite, oferecendo-o em copo, xícara ou  
106 colher.

107

108 *Orientações sobre a retirada e armazenamento do leite materno podem ser*  
109 *encontradas no tópico **Como retirar, armazenar e oferecer o leite materno.***

110

111 Nos momentos em que a criança estiver com a mãe, a amamentação é sempre  
112 a melhor opção.

113

114 **Se a mãe não está em casa ou não fica em casa rotineiramente e só tem um**  
115 **pouco de leite materno guardado na geladeira/congelador?**

116 Para crianças menores de 4 meses, oferecer este leite e completar com fórmula  
117 infantil à base de leite de vaca ou leite de vaca modificado em casa.  
118 Profissionais de saúde devem orientar sobre os alimentos e as quantidades  
119 adequadas.

120 Para crianças entre 4 e 6 meses, oferecer o leite materno disponível e, depois,  
121 fruta ou almoço (ou jantar, dependendo do horário), conforme orientação dos  
122 profissionais de saúde. Os alimentos devem estar amassados e serem  
123 oferecidos na colher. A oferta de outros leites a princípio não é a melhor opção,  
124 mas pode ser considerada por profissionais de saúde a depender do tempo que  
125 a mãe ficará fora de casa, do desenvolvimento da criança e da aceitação por ela  
126 de demais alimentos.

127

128 **O que fazer se a mãe não está em casa ou não fica em casa rotineiramente**  
129 **e não tem leite materno guardado na geladeira/congelador?**

130 Para crianças menores de 4 meses, oferecer fórmula infantil à base de leite de  
131 vaca ou leite de vaca modificado em casa. Profissionais de saúde devem  
132 orientar sobre os alimentos e as quantidades adequadas. Para crianças entre 4  
133 e 6 meses, oferecer fruta ou almoço (ou jantar, dependendo do horário). Os  
134 alimentos devem estar amassados e serem dados na colher. Tipos de alimentos,



135 número de refeições e oferta de outros leites vão depender do tempo que a mãe  
136 ficar fora de casa, do desenvolvimento da criança e da aceitação por ela de  
137 demais alimentos. Profissionais de saúde podem orientar sobre as formas  
138 adequadas de proceder.

139

#### 140 **Quando é importante oferecer água para a criança?**

141 Se você começar a dar fórmula infantil à base de leite de vaca ou leite de vaca  
142 modificado em casa ou outros alimentos além do leite materno, ofereça água  
143 para a criança nos intervalos das refeições. Essa água deve ser filtrada ou  
144 tratada com hipoclorito de sódio ou fervida.

145 É preferível oferecer a água em copo, xícara ou colher. Não é recomendado usar  
146 mamadeira, chuchinha ou similares, para evitar que a criança tenha dificuldade  
147 de mamar no peito depois. A criança deve ficar o mais sentada possível, com a  
148 cabeça e pescoço firmes e alinhados.

149

150 *Orientações sobre preparo e oferta de frutas, almoço ou jantar podem ser*  
151 *consultadas na seção “Cozinhar em casa”.*

152

153 *Para entender a diferença entre fórmulas infantis e o leite de vaca modificado em*  
154 *casa, leia a seção “Alimentação de crianças não amamentadas”.*

155

## 1 **ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS NÃO AMAMENTADAS**

2 *As crianças não amamentadas requerem cuidados adicionais no*  
3 *acompanhamento do crescimento e desenvolvimento. Informação clara e precisa*  
4 *também é fundamental para essa situação. Saiba aqui as diferenças entre a*  
5 *fórmula infantil e o leite de vaca modificado em casa e como iniciar a*  
6 *alimentação de crianças não amamentadas.*

7  
8 Existem situações em que a oferta de outro alimento, diferente do leite materno,  
9 pode ser necessária antes de 6 meses. Algumas doenças, condições maternas  
10 ou condições da criança e, ainda, alguns poucos e específicos medicamentos,  
11 que podem passar pelo leite e afetar a criança, impedem a prática da  
12 amamentação. Estas condições devem ser avaliadas por profissionais de saúde.  
13 Há também crianças que apresentam doenças raras ou outras condições  
14 especiais, crianças que perderam suas mães e/ou que estão em situação de  
15 adoção desde o início da vida. Além disso, há mulheres que, por diferentes  
16 razões, não conseguem amamentar apesar de quererem e há aquelas que  
17 optam por não amamentar.

18  
19 A criança que não é amamentada deve receber orientações sobre sua  
20 alimentação por profissionais de saúde. A substituição do leite materno por outro  
21 alimento requer cuidados especiais. É importante que a criança seja levada  
22 rotineiramente ao serviço de saúde para o acompanhamento do crescimento e  
23 desenvolvimento. Observe atentamente o número de consultas de rotina  
24 recomendado na Caderneta da Criança.

### 26 **Adoção e amamentação**

27 Mães adotivas que desejam amamentar podem conseguir utilizando técnicas e  
28 orientações adequadas. Veja o item “Mães adotivas podem amamentar” na  
29 seção “Leite materno: o primeiro alimento”. Procure um Banco de Leite Humano  
30 ou o serviço de saúde mais próximo.

31  
32 Quando a criança não é amamentada, ela deve receber outro leite no lugar do  
33 leite materno. As pesquisas mostram que o leite mais utilizado no Brasil é o leite  
34 de vaca integral, em pó ou líquido, também identificado como de “caixa” ou “de

35 saquinho”, por conta das embalagens. Entretanto, o leite de vaca integral não  
36 pode ser oferecido para crianças menores de 4 meses da mesma forma que  
37 crianças maiores e adultos consomem. As proteínas do leite de vaca fazem com  
38 que a digestão do leite seja mais demorada e, por estarem presentes em grande  
39 quantidade, podem sobrecarregar os rins da criança. Esta sobrecarga também é  
40 causada pela quantidade excessiva de sódio, potássio e cloro do leite de vaca.  
41 Além disso, o leite de vaca contém menos vitamina A, vitamina D e vitamina C  
42 do que o leite materno e o ferro nele contido não é tão bem aproveitado pela  
43 criança, podendo levar à anemia.

44 Por esses motivos, o leite de vaca precisa ser modificado. A indústria de  
45 alimentos modifica o leite de vaca e produz a **fórmula infantil**. O leite de vaca,  
46 em pó ou líquido, também pode ser modificado em casa. Vamos chamar essa  
47 preparação de **leite de vaca modificado em casa**. As diferenças entre esses  
48 alimentos são detalhadas a seguir. Recomenda-se que a família procure  
49 profissionais de saúde para receber orientações de como alimentar a criança  
50 não amamentada.

51

## 52 **Fórmula infantil e leite de vaca modificado em casa**

53 Tanto a fórmula infantil quanto o leite modificado em casa são feitos com leite de  
54 vaca. As principais diferenças entre estes dois alimentos são apresentados a  
55 seguir.

56

### 57 Fórmula infantil à base de leite de vaca

58 É produzida em larga escala e comercializada em supermercados, farmácias e  
59 outros locais. A indústria modifica o leite de vaca, alterando a quantidade de  
60 proteínas, sódio, gorduras, açúcares, vitaminas e minerais, buscando elaborar  
61 um produto de melhor tolerância pelo organismo ainda imaturo da criança. Uma  
62 vez que essa fórmula contém adição de vitaminas e minerais, a criança não  
63 precisa de suplementação de nutrientes nos primeiros 6 meses. Depois dessa  
64 idade, deve avaliar a necessidade de suplementação por profissionais de saúde  
65 Há várias marcas de fórmula infantil, inclusive algumas feitas com soja,  
66 indicadas apenas para crianças com necessidades alimentares especiais bem  
67 específicas. Somente profissionais de saúde podem indicar esses produtos,  
68 formas de preparo e quantidades a serem oferecidas à criança.

## 69 Leite de vaca modificado em casa

70 É preparado em casa, para crianças menores de 4 meses, usando leite de vaca  
71 integral (líquido ou em pó), com orientação profissional. O leite desnatado e o  
72 leite semidesnatado não são indicados para crianças menores de 2 anos.  
73 Quando o leite de vaca líquido for usado, é necessário diluir o leite, ou seja,  
74 misturar com água. Quando o leite de vaca em pó for usado, deve-se colocar  
75 menos pó do que recomendado no rótulo. Essa diluição tem o objetivo de  
76 diminuir a quantidade de proteínas e de sódio do leite de vaca integral para não  
77 sobrecarregar os rins da criança. Com essa diluição, há também redução de  
78 nutrientes essenciais. Logo, a alimentação com leite de vaca modificado  
79 precisará receber suplementação de vitaminas e minerais, orientada por  
80 profissionais de saúde. Após 4 meses, não é preciso mais diluir o leite de vaca  
81 integral líquido e o leite em pó pode ser preparado de acordo com o  
82 recomendado no rótulo.

83

## 84 **Parece fórmula infantil ou leite de vaca integral, mas não é**

85 Atenção! Existem produtos chamados “compostos lácteos” que não devem ser  
86 confundidos com fórmulas infantis nem com leite de vaca integral. Eles são  
87 produzidos com uma mistura de leite (no mínimo 51%) e outros ingredientes  
88 lácteos ou não lácteos e costumam conter açúcar e aditivos alimentares. Não é  
89 indicado para crianças menores de 2 anos e não substitui o leite materno. Os  
90 compostos lácteos têm embalagens e rótulos muito parecidos com os das  
91 fórmulas infantis à base de leite de vaca, geralmente são colocados lado a lado  
92 nas prateleiras dos supermercados e farmácias e têm preços menores

93

## 94 **Cuidados importantes no preparo da fórmula infantil ou do leite de vaca** 95 **modificado em casa**

96 As orientações a seguir são importantes para prevenir diarreia e outros  
97 problemas relacionados ao uso de fórmula infantil ou do leite de vaca modificado  
98 em casa.

99 - Antes de iniciar o preparo, lave bem as mãos e unhas com sabão/sabonete  
100 e seque-as com pano limpo ou papel toalha. Caso não tenha possibilidade de  
101 lavar as mãos, sempre que possível utilize o álcool gel.

102 - O local de preparo (bancada, pia, mesa) deve estar limpo.

103 - Comece o preparo um pouco antes do horário em que a criança irá se  
104 alimentar.

105 - Respeite as quantidades recomendadas por profissionais de saúde.

106 - Para o preparo da fórmula infantil à base de leite de vaca, ferva a água por 5  
107 minutos na quantidade necessária para o horário. Águas engarrafadas também  
108 devem ser fervidas. O pó deve ser misturado com água bem quente. Ou seja, a  
109 água não deve esfriar antes de ser misturada ao pó.

110 - Para o preparo do leite de vaca modificado em casa, o leite deve ser fervido.  
111 Se for usado o leite em pó, a água deve ser fervida e o preparo também deve  
112 ser feito com a água quente.

113 - Para evitar queimaduras, ao ferver os utensílios, use as bocas da parte de  
114 trás do fogão. Não faça essas atividades com criança no colo.

115 - Após o preparo, tampe o frasco com a fórmula infantil ou o leite de vaca  
116 preparado em casa. Coloque-o em um recipiente contendo água fria ou com gelo  
117 em volume suficiente para atingir a metade do frasco. Também é possível esfriar  
118 colocando-o embaixo da torneira aberta, tendo o cuidado para a água tocar  
119 apenas a parte inferior do frasco.

120 - Para prevenir queimaduras na criança, teste a temperatura pingando uma ou  
121 duas gotas na parte de trás da mão ou na parte de dentro do braço. Se ainda  
122 estiver muito quente, resfrie um pouco.

123 - Ofereça o alimento com a criança no colo, com contato olho no olho, sempre  
124 que possível. Este é um momento importante de aconchego do cuidador com a  
125 criança. Nunca deixe a criança se alimentando sozinha.

126 - Após a refeição, jogue fora os restos não consumidos e lave os utensílios  
127 com água e sabão. Antes de usá-los novamente, esterilize-os.

128 - Não aqueça em micro-ondas a fórmula infantil à base de leite de vaca ou o  
129 leite de vaca modificado em casa.

130 - Para esterilizar, coloque os utensílios em uma panela, cubra-os totalmente com  
131 água e ferva-os por 15 minutos. Conte o tempo a partir do início da fervura. Após  
132 a fervura, deixe esfriar e escorra a água da panela. Coloque os utensílios para  
133 secar de boca para baixo, sobre um pano limpo ou papel toalha. Não os  
134 enxugue. Depois de secos, guarde-os em um recipiente com tampa.

135

136 Para saber mais sobre a fórmula infantil à base de leite de vaca ou sobre o leite  
137 de vaca modificado em casa, formas de preparo e quantidades a serem  
138 oferecidas à criança, é importante procurar profissionais de saúde.

139

#### 140 **Início de oferta de novos alimentos para crianças não amamentadas**

141 A idade de início da oferta de novos alimentos para crianças não amamentadas  
142 poderá ser diferente dependendo se elas recebem fórmula infantil à base de leite  
143 de vaca ou leite de vaca modificado em casa. As sugestões abaixo detalham  
144 essa oferta em ambos os casos e em diferentes momentos do desenvolvimento  
145 da criança.

146 As demais orientações contidas neste *Guia* sobre variedade de alimentos,  
147 formas de preparo, consistência e alimentos não recomendados devem ser  
148 aplicadas a todas as crianças igualmente, inclusive às não amamentadas. Por  
149 isso, leia as seções **Conhecendo os alimentos, A Criança e a alimentação a**  
150 **partir dos 6 meses e Cozinhar em casa.**

151

#### 152 Crianças que recebem fórmula infantil à base de leite de vaca

153 A criança alimentada com fórmula infantil à base de leite de vaca poderá receber  
154 novos alimentos **a partir dos 6 meses**. Nesse caso, é importante seguir as  
155 orientações que estão contidas na seção **A Criança e a alimentação a partir dos**  
156 **6 meses**.

157

**Quadro 8: Esquema alimentar para crianças a partir de 6 meses que recebem fórmula infantil**

	6 meses	7 - 8 meses	9-12 meses	12 - 24 meses
<b>Primeira refeição da manhã</b>	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Leite de vaca*	Leite de vaca* + fruta ou cereal (pães caseiros ou processados, aveia) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame, cuscuz de milho)
<b>Lanche/ merenda da manhã</b>	Fruta amassada ou em pedaços			
<b>Almoço</b>	<p>Sempre que possível, a refeição da criança deve ter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 alimento do grupo dos cereais ou tubérculos/raízes</li> <li>- 1 alimento do grupo dos feijões</li> <li>- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras</li> <li>- 1 alimento do grupo das carnes e ovos</li> </ul> <p>Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta</p>			
<b>Lanche/ merenda da tarde</b>	Fórmula infantil + Fruta	Fórmula infantil + Fruta	Leite de vaca* + Fruta	Leite de vaca* + ou cereal (pães caseiros ou processados, aveia) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame, cuscuz de milho)
<b>Jantar</b>	Fórmula infantil	Igual ao almoço		
<b>Última refeição da noite ou ceia</b>	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Leite de vaca*	Leite de vaca*
* A partir de 9 meses, o leite de vaca integral já pode ser oferecido para a criança, limitado à quantidade de 500 ml/dia.				

159 A partir dos 9 meses, a fórmula infantil à base de leite de vaca pode ser  
160 substituída pelo leite de vaca integral. O quadro 8 traz o esquema alimentar para  
161 crianças de 6 a 24 meses que recebem fórmula infantil. Exemplos de  
162 combinações de alimentos podem ser encontrados na seção **A Criança e a**  
163 **alimentação a partir dos 6 meses.**

164

#### 165 Crianças que receberam leite de vaca modificado em casa até 4 meses

166 A criança alimentada com leite de vaca modificado em casa até 4 meses poderá  
167 receber novos alimentos **a partir dos 4 meses.** A partir de desta idade, o leite  
168 de vaca integral não precisa mais ser diluído e o leite de vaca em pó deve ser  
169 preparado conforme o rótulo. Como ele não tem todos os nutrientes de que a  
170 criança precisa, é necessário começar a oferecer outros alimentos para evitar  
171 deficiências nutricionais. Recomenda-se dar fruta (de manhã e de tarde), e  
172 almoço *ou* jantar e água nos intervalos. Os alimentos devem ser amassados.  
173 Caso a criança não esteja aceitando a alimentação amassada, profissionais de  
174 saúde devem ser consultados para avaliar se a criança está pronta para receber  
175 esses novos alimentos, observando as etapas do desenvolvimento da criança  
176 apresentadas no **Quadro 3** na seção **A Criança e a alimentação a partir dos 6**  
177 **meses** e acompanhando o desenvolvimento infantil pela Caderneta da Criança.

178 Ao fazer 5 meses, a criança pode começar a receber mais uma refeição.,  
179 Recomenda-se a partir desta idade dar fruta (de manhã e de tarde), almoço,  
180 jantar e água nos intervalos. Nos outros horários do dia, o leite de vaca integral  
181 deve ser oferecido, totalizando uma quantidade máxima de 500 ml por dia.

182

183 *Veja alimentos, modos de preparo e formas de oferta à criança na seção **A***  
184 **Criança e a alimentação a partir dos 6 meses.**

185

186 O quadro 9 traz o esquema alimentar para crianças de 4 a 24 meses que  
187 recebem leite integral.

188

189

190



191 **Quadro 9: Esquema alimentar, a partir de 4 meses, para as crianças que receberam leite de vaca modificado em casa**

192

	<b>4 meses</b>	<b>5 - 12 meses</b>	<b>12 - 24 meses</b>
<b>Primeira refeição da manhã</b>	Leite de vaca		Leite de vaca + fruta ou cereal (ou raiz ou tubérculo)
<b>Lanche ou merenda da manhã</b>	Fruta amassada ou em pedaços		
<b>Almoço</b>	Sempre que possível, a refeição da criança deve ter: - 1 alimento do grupo dos cereais e tubérculos - 1 alimento do grupo dos feijões - 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras - 1 alimento do grupo das carnes e ovos Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta		
<b>Lanche ou merenda da tarde</b>	Leite de vaca + Fruta		Leite de vaca + fruta ou cereal (ou raiz ou tubérculo)
<b>Jantar</b>	Leite de vaca	Igual ao almoço	
<b>Última refeição da noite ou ceia</b>	Leite de vaca		
Observação: o leite de vaca deve ser do tipo integral e não precisa ser modificado.			

193 Os esquemas apresentados nessa seção são sugestões gerais e devem ser  
194 adaptados às especificidades de cada criança. Caso a família queira oferecer  
195 alimentos de uma forma diferente da apresentada nessa seção, recomenda-se  
196 procurar profissionais de saúde.

Versão preliminar

## 1 **CONHECENDO OS DIREITOS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO INFANTIL**

2 *Amamentar e alimentar de maneira adequada e saudável são direitos, fruto de*  
3 *lutas, debates e mobilização social ao longo da história brasileira e mundial, e*  
4 *fazem bem à saúde da criança e à sociedade. Veja aqui leis, normativas e*  
5 *políticas públicas que garantem condições para a amamentação e a alimentação*  
6 *da criança e faça-as valer sempre que necessário.*

7  
8 O direito à alimentação adequada e saudável faz parte da **Declaração**  
9 **Universal dos Direitos Humanos**, datada de 1948. No Brasil, o Direito Humano  
10 à Alimentação Adequada foi incluído entre os direitos sociais da **Constituição**  
11 **Federal** com a aprovação da Emenda Constitucional nº 64, de 04 de fevereiro  
12 de 2010. O Direito Humano à Alimentação Adequada consiste no acesso físico e  
13 econômico de todas as pessoas aos alimentos, à água e a condições e recursos  
14 para obtê-los, como emprego e terra. Esse acesso deve ser regular e  
15 permanente a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente, sem  
16 comprometer o atendimento a outras necessidades.

17 **O Estatuto da Criança e do Adolescente** (ECA, Lei nº 8.069, de 13 de julho de  
18 1990) reafirma o direito à saúde e à alimentação para crianças e adolescentes.  
19 Ele reforça a garantia do direito à vida e à saúde mediante a implementação de  
20 políticas públicas que permitam o nascimento e o desenvolvimento sadios e  
21 harmoniosos, em condições dignas de existência.

22 Com o propósito de respeitar, proteger, promover e prover os direitos humanos à  
23 saúde e à alimentação, o Brasil criou em 1999 a **Política Nacional de**  
24 **Alimentação e Nutrição (PNAN)**, atualizada em 2011 (Portaria GM/MS nº  
25 2.715, de 17 de novembro de 2011). Essa política é destinada a melhorar as  
26 condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira por meio da  
27 promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis e, também, de  
28 cuidados relativos à alimentação e nutrição voltados à promoção e proteção da  
29 saúde, prevenção, diagnóstico e tratamento de agravos. A PNAN reforça a  
30 recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) de que o aleitamento  
31 materno seja até os dois anos ou mais e de forma exclusiva nos seis primeiros  
32 meses de vida. Assim, é prioridade do Sistema Único de Saúde (SUS) ter  
33 profissionais que apoiem o aleitamento materno e a alimentação adequada e  
34 saudável após os 6 meses. Para isso, foi instituída a **Estratégia Nacional para**

35 **Promoção do Aleitamento Materno e Alimentação Complementar Saudável**  
36 **no SUS – Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil** (Capítulo I do Anexo III da  
37 Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de Setembro de 2017: Consolidação das  
38 normas sobre as políticas nacionais de saúde do Sistema Único de Saúde).  
39 Também foi viabilizada a doação de leite humano em diversos serviços de  
40 saúde, com apoio dos Bancos de Leite Humano (Portaria GM/MS nº 322, de 26  
41 de maio de 1988; Resolução RDC nº 171, de 4 de setembro de 2006), para  
42 ampliar a oferta de leite materno para crianças prematuras, de baixo peso,  
43 internadas em unidades neonatais e que não podem ser alimentadas  
44 diretamente no peito da mãe.

45

46 O conjunto de ações e serviços de saúde, prestados por órgãos e instituições  
47 públicas federais, estaduais e municipais, da Administração direta e indireta e  
48 das fundações mantidas pelo Poder Público constitui o Sistema Único de Saúde  
49 - SUS. Para saber mais sobre ações e serviços de saúde prestados pelo Poder  
50 Público, leia a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990.

51

52 Outra política que reforça a PNAN é a **Política Nacional de Atenção Integral à**  
53 **Saúde da Criança** (Anexo X da Portaria de Consolidação nº 2, que dispõe da  
54 consolidação das normas sobre políticas nacionais de saúde do SUS). O  
55 documento foi instituído em 2015 e amplia o olhar sobre a saúde da criança, pois  
56 trata dos cuidados desde a gestação até os 9 anos de idade da criança,  
57 incluindo a promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno e à alimentação  
58 complementar saudável.

59 Existem fases da vida que são muito importantes para o desenvolvimento do ser  
60 humano. A primeira infância, que inclui os seis primeiros anos, é uma delas. Por  
61 isso, em 2016, foi instituído o **Marco Legal da Primeira Infância** (Lei nº 13.257,  
62 de 8 de março de 2016), que define saúde, alimentação e nutrição como  
63 prioridades para as ações de proteção social voltadas a essa fase. O documento  
64 traz orientações para mães, pais, familiares, demais cuidadores e profissionais  
65 da área sobre políticas públicas, programas, serviços e iniciativas voltados ao  
66 desenvolvimento integral das crianças dessa faixa etária, abordando questões  
67 como maternidade e paternidade responsáveis, aleitamento materno,

68 alimentação adequada e saudável, crescimento e desenvolvimento infantil  
69 integral, prevenção de acidentes e educação sem uso de castigos físicos.

70 Existem ainda outras legislações que se destinam a proteger a alimentação da  
71 criança, como é o caso das normas referentes ao aleitamento materno. A  
72 legislação brasileira ampara a mulher trabalhadora formal com benefícios, como  
73 garantia do emprego desde a gestação, licença-maternidade remunerada e  
74 apoio à prática do aleitamento materno. Essa garantia é dada às mulheres que  
75 trabalham com carteira assinada ou que são servidoras públicas

76

### 77 **Licença-maternidade**

78 A licença-maternidade é prevista pela Constituição. Ela garante 120 dias de  
79 afastamento da mulher sem prejudicar seu emprego e salário e vale tanto para a  
80 trabalhadora rural como para a urbana, incluindo a empregada doméstica  
81 quando tiver carteira assinada. A legislação proíbe a demissão da mulher sem  
82 justa causa desde a confirmação da gravidez até 5 meses após o parto. Desde  
83 2008, a licença de 120 dias pode ser aumentada para 180 dias em órgãos  
84 públicos federais, estaduais e a maioria dos municipais e empresas que  
85 aderiram ao Programa Empresa Cidadã (previsto pela Lei nº 11.770, de 09 de  
86 setembro de 2008).

87 Nos casos de adoção, independentemente da idade da criança, a legislação  
88 brasileira (Lei nº 12.873, de 24 de outubro de 2013) também ampara a mãe ou o  
89 pai com a licença-maternidade de 120 dias pelo INSS. Outra regra dessa lei é a  
90 possibilidade de o pai adquirir a licença-maternidade da mãe se ela falecer,  
91 inclusive com afastamento do trabalho, o que permite acompanhar o  
92 desenvolvimento da criança.

93 De acordo com a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), é possível aumentar  
94 a licença-maternidade além dos 120 dias previstos. O artigo 392 da CLT, em seu  
95 parágrafo 2º, prevê: “Em casos excepcionais, os períodos antes e depois do  
96 parto poderão ser aumentados em mais 2 semanas cada um, mediante atestado  
97 médico”. Para que a ampliação da licença seja concedida, a médica ou o médico  
98 da criança ou da mãe deve avaliar se há justificativa para fornecer o atestado.  
99 Em caso positivo, os 14 dias devem se iniciar logo em seguida aos 120 dias da  
100 licença-maternidade, e as férias, caso a mulher deseje, devem começar após  
101 esse período estendido.

## 102 **Licença-paternidade**

103 A presença paterna é fundamental para apoiar a mulher no pós-parto, sendo os  
104 primeiros dias muito importantes para o sucesso na amamentação. A licença-  
105 paternidade de 5 dias é garantida pela Constituição. Atualmente, é possível  
106 estendê-la por mais 15 dias para os trabalhadores formais de empresas que  
107 aderiram ao Programa Empresa Cidadã e para os servidores regidos pela lei  
108 8.112/90. O benefício deve ser requerido no prazo de 2 dias úteis após o  
109 nascimento ou a adoção da criança. Nos casos de adoção, pode requerer  
110 licença-paternidade aquele que adotar criança de até 12 anos incompletos.

111

## 112 **Pausas para amamentar**

113 Caso a mãe volte a trabalhar antes de a criança completar 6 meses, o artigo 396  
114 da CLT prevê que a mulher terá direito a 2 descansos especiais, de meia hora  
115 cada um, durante a jornada de trabalho, até a criança completar 6 meses. Esses  
116 descansos não podem ser confundidos ou substituídos pelos intervalos normais  
117 de repouso e alimentação. O período pode ser aumentado caso a saúde da  
118 criança exigir cuidados especiais. Se a mulher não puder se beneficiar dos  
119 intervalos, ela poderá negociar com os empregadores o acúmulo dos 2 períodos  
120 de meia hora. Nesses casos, pode terminar o expediente uma hora mais cedo  
121 ou chegar ao trabalho uma hora mais tarde.

122

123 As pausas para amamentar não devem ser confundidas com os 14 dias de  
124 ampliação da licença-maternidade quando o médico indicar por meio de  
125 atestado médico. A mulher pode ser beneficiada por esses 14 dias e também  
126 pelas pausas para amamentar.

127

## 128 **Sala de apoio à amamentação**

129 Qualquer empresa, pública ou privada, independentemente do número de  
130 mulheres que nela trabalham, pode ter uma sala de apoio à amamentação. A  
131 recomendação é expressa na Portaria nº193, de 23 de fevereiro de 2010. O  
132 espaço serve para que a mulher retire e armazene com segurança seu leite  
133 durante a jornada de trabalho e o leve para casa, ao final do expediente, para  
134 oferecê-lo posteriormente ao bebê.

135

136 Para saber mais sobre como utilizar uma sala de apoio e outras legislações de  
137 apoio à mulher trabalhadora que amamenta, consulte a Cartilha de Apoio à  
138 Mulher Trabalhadora que Amamenta:

139 [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha\\_mulher\\_trabalhadora\\_amame](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_mulher_trabalhadora_amame)  
140 [nta.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_mulher_trabalhadora_amame)

141

### 142 **Filhos de mães submetidas à medida privativa de liberdade**

143 A saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as  
144 condições indispensáveis ao seu pleno exercício por todas as pessoas. Assim, o  
145 poder público, juntamente com as instituições e os empregadores, deve propiciar  
146 condições adequadas ao aleitamento materno também aos filhos de mães  
147 submetidas a medidas privativas de liberdade, isto é, para aquelas que estão em  
148 presídios.

149 Quando, em regime de custódia ou prisão preventiva, a mulher for gestante ou  
150 tiver filho menor de 12 anos, o artigo 318 do Código de Processo Penal  
151 estabelece que o juiz pode converter para prisão domiciliar (*Habeas Corpus*  
152 Coletivo nº 14.3641/2018, de 20 de fevereiro de 2018). O artigo 117 da Lei de  
153 Execução Penal também prevê o mesmo direito para mulheres apenadas no  
154 regime semiaberto. Porém, não há a mesma possibilidade nas condenações à  
155 prisão em regime fechado. Para mais informações sobre essa questão, procure  
156 a Defensoria Pública de sua cidade.

157

### 158 **Direito à creche**

159 Segundo a CLT, todo estabelecimento que empregue mais de 30 mulheres com  
160 mais de 16 anos deve ter um local apropriado para que seus filhos permaneçam,  
161 durante o período de amamentação, sob vigilância e assistência. Essa exigência  
162 pode ser suprida por meio de creches mantidas diretamente ou mediante  
163 convênios com outras entidades públicas ou privadas, como Sesi, Sesc e LBA,  
164 ou de entidades sindicais. Caso a empresa não possa atender essa exigência,  
165 deverá pagar o auxílio-creche.

166

167

168

169

## 170 **Alimentação na escola**

171 A legislação brasileira também prevê a alimentação adequada e saudável das  
172 crianças no ambiente escolar por meio do **Programa Nacional de Alimentação**  
173 **Escolar (PNAE)**, objeto da Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.

174 O PNAE oferece alimentação escolar e ações de educação alimentar e  
175 nutricional a estudantes de todas as etapas da educação básica pública. Os  
176 cardápios da alimentação escolar devem ser elaborados por nutricionistas e  
177 devem conter alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, tradições e  
178 hábitos alimentares saudáveis de alunas e alunos, atendendo às necessidades  
179 nutricionais conforme faixa etária e estado de saúde. Os alimentos devem,  
180 preferencialmente, ser produzidos em âmbito local, pela agricultura familiar e  
181 pelos produtores familiares rurais. O PNAE limita a oferta e o consumo de  
182 alimentos processados de baixo valor nutricional, ricos em açúcar, gordura e sal  
183 e estabelece um limite para compra de alimentos enlatados, embutidos (também  
184 conhecidos como carnes processadas), doces, alimentos compostos,  
185 preparações semiprontas ou prontas para o consumo ou alimentos  
186 concentrados, e proíbe a compra de bebidas com baixo valor nutricional.

187

## 188 **Mulheres infectadas pelo HIV**

189 Mulheres infectadas pelo vírus HIV não devem amamentar seus filhos para  
190 evitar transmiti-lo pelo leite materno. Considerando isso, o governo federal  
191 garante a essas mulheres o recebimento da fórmula infantil à base de leite de  
192 vaca em quantidade adequada para crianças de até 6 meses, conforme a  
193 Portaria nº 2.104, de 19 de novembro de 2002.

194

## 195 **Propaganda e comercialização de alimentos para crianças**

196 As mensagens da publicidade de alimentos podem influenciar as escolhas  
197 alimentares da criança e da família. O Conselho Nacional dos Direitos da  
198 Criança e do Adolescente (Conanda) proíbe comerciais televisivos, spots de  
199 rádio, banner, sites, embalagens e promoções que sejam voltados diretamente  
200 às crianças. Isso inclui a publicidade de alimentos. A Resolução nº 163, de 13 de  
201 março de 2014, refere-se também à proibição de qualquer publicidade e  
202 comunicação mercadológica no interior de creches e escolas de educação  
203 infantil e fundamental.



204 Para proteger um público ainda mais vulnerável, bebês e crianças até 3 anos, foi  
205 aprovada a legislação da **Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos**  
206 **para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e**  
207 **Mamadeiras**, conhecida como NBCAL (Lei 11.265, de 3 de janeiro de 2006,  
208 regulamentada pelo Decreto nº 8.552, de 3 de novembro de 2015). Com o intuito  
209 de regulamentar a promoção comercial, a rotulagem e demais práticas de  
210 comercialização de alimentos e produtos como leites, papinhas, bicos, chupetas  
211 e mamadeiras, a NBCAL busca reduzir a interferência da publicidade desses  
212 produtos na prática do aleitamento materno.

213 Essa legislação prevê proibições de exposições especiais de produtos em  
214 estabelecimentos comerciais (farmácias, supermercados, mercearias), assim  
215 como alertas de redução de preço, brindes e vendas vinculadas, entre outras  
216 práticas de indução de vendas, de fórmulas infantis, mamadeiras, bicos,  
217 chupetas e protetores de mamilo. Além disso, deve haver frases que alertem  
218 mães, pais, profissionais de saúde e demais cuidadores sobre os riscos da  
219 comercialização e uso desses produtos. É expressamente proibido promovê-los  
220 em meios de comunicação de massa, como televisão, rádio, revistas, páginas  
221 eletrônicas na internet e outdoors, entre outros.

222 Quanto à rotulagem, a NBCAL proíbe embalagens com fotos de crianças;  
223 desenhos ou figuras humanizadas que lembrem bebês; expressões que  
224 identifiquem o produto como mais adequado à alimentação infantil (“baby”,  
225 “kids”, “ideal para o bebê”); frases com o intuito de sugerir forte semelhança do  
226 produto com o leite materno (“leite humanizado”, “leite maternizado”) ou  
227 coloquem em dúvida a capacidade das mães de amamentar seus filhos (“se seu  
228 leite não for suficiente...”). O rótulo dos produtos deve trazer, de forma bem  
229 visível, a idade a partir da qual eles poderão ser consumidos.

230 Em casos de violação de direitos, em especial aqueles voltados às crianças,  
231 queixas, denúncias, necessidades, sugestões e outras manifestações devem ser  
232 encaminhadas aos órgãos de defesa do consumidor, ouvidorias, conselhos ou  
233 qualquer outro mecanismo existente, sendo sempre respeitados a privacidade, o  
234 sigilo e a confidencialidade.

## DOZE PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

*Confira aqui orientações resumidas para amamentar e alimentar corretamente a criança, com dicas que abrangem também toda a família*

1. **Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses.** O leite materno é muito importante para a criança até 2 anos ou mais, sendo o único alimento que a criança deve receber até 6 meses, sem necessidade de água, chá ou qualquer outro alimento. Começar a amamentação logo após o nascimento, na primeira hora de vida, traz benefícios para a criança e para a mãe. A composição do leite materno é única, personalizada e atende as necessidades nutricionais da criança conforme a sua idade, protege contra doenças na infância e na vida adulta, ajuda o desenvolvimento do cérebro e fortalece o vínculo entre mãe e criança. A existência de uma rede de apoio à mãe que amamenta é importante para o sucesso da amamentação.

2. **Oferecer outros alimentos, além do leite materno, a partir dos 6 meses.** O consumo de outros alimentos além do leite materno passa a ser necessário para o pleno crescimento e desenvolvimento da criança. Ofereça refeições preparadas com alimentos *in natura* e minimamente processados e continue amamentando até os 2 anos ou mais. O número de refeições ao longo do dia e a quantidade de alimentos oferecidos devem aumentar conforme a criança cresce para suprir suas necessidades. Essas refeições podem ser dadas cerca de 3 vezes ao dia aos 6 meses, 4 vezes ao dia entre 7 e 11 meses e 5 vezes ao dia, a partir dos 12 meses, podendo variar em função do apetite e da rotina da família. Ao completar um ano a criança já deve estar fazendo as principais refeições com a família (café da manhã, almoço e jantar), além de lanches/merenda e do leite materno.

3. **Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.** Água é alimento e deve fazer parte do hábito alimentar desde o início da oferta dos outros alimentos. A água é essencial para a hidratação da criança e não deve ser substituída por nenhum líquido, como chá ou suco, muito menos refrigerante ou outras bebidas ultraprocessadas. Habituar a criança a ingerir essas bebidas açucaradas

35 aumenta a chance de a criança apresentar excesso de peso e cárie dentária,  
36 além de desestimular o consumo de água. Ofereça água para a criança mesmo  
37 sem ela pedir.

38

39 4. **Alimentar a criança com alimentos *in natura* e minimamente**  
40 **processados.** A alimentação da criança deve ser composta por comida de  
41 verdade, isto é, refeições feitas com alimentos *in natura* e minimamente  
42 processados de diferentes grupos (por exemplo feijões, cereais, raízes e  
43 tubérculos, frutas, legumes e verduras, carnes). Refeições com maior variedade  
44 de alimentos são as mais adequadas e saudáveis para a criança e toda a  
45 família. Varie a oferta de alimentos ao longo do dia, e ao longo da semana.

46

47 5. **Oferecer a comida na consistência espessa quando a criança**  
48 **começar a comer outros alimentos além do leite materno.** A comida com  
49 consistência espessa é a adequada à criança e contribui para seu  
50 desenvolvimento, além de conter mais energia e nutrientes. A mastigação  
51 estimula o desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça. Desde o início o  
52 alimento deve ser espesso o suficiente para não “escorrer” da colher. No início,  
53 amassar os alimentos apenas com o garfo e picar bem os alimentos mais duros,  
54 como carnes, é o bastante. Para deixar na consistência adequada, não bata no  
55 liquidificador e nem peneire os alimentos. Nos meses seguintes, amasse cada  
56 vez menos e comece a oferecê-los em pedaços pequenos. Por volta de um ano  
57 a criança estará preparada para comer os alimentos com a mesma consistência  
58 da família.

59

60 6. **Não oferecer açúcar à criança até 2 anos de idade.** O consumo de  
61 açúcar não é necessário e causa danos à saúde como cáries, obesidade e  
62 doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e câncer. Além disso, acostumar  
63 a criança desde cedo ao sabor excessivamente doce pode causar dificuldade de  
64 aceitação dos alimentos *in natura* e minimamente processado. Não inclua na  
65 alimentação da criança nem mel, nem açúcar de qualquer tipo (mascavo,  
66 demerara, cristal ou refinado (“branco”) rapadura, melaço), nem ofereça  
67 preparações e produtos prontos que contenham algum desses ingredientes. Os  
68 adoçantes (em pó ou líquido) também não devem ser usados na alimentação da

69 criança até 2 anos, pois contém substâncias químicas não adequadas nesta fase  
70 da vida.

71

72 **7. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.** Esses  
73 alimentos são pobres em nutrientes e contêm muito sal, gordura e açúcar, além  
74 de aditivos, como adoçantes, corantes e conservantes. O consumo desses  
75 alimentos pode levar a problemas como hipertensão, doenças do coração,  
76 diabetes, obesidade, cárie dentária e câncer. Eles também geram impactos no  
77 meio ambiente, tanto no seu processo de fabricação nas indústrias como na  
78 geração de lixo das embalagens, e na cultura alimentar, por restringir as práticas  
79 alimentares das famílias. Os ultraprocessados são vendidos em embalagens  
80 atrativas e com rótulos que descrevem a sua composição. Na sua lista de  
81 ingredientes é comum encontrar 5 ou mais itens pouco conhecidos, muitos  
82 deles, com nomes estranhos e que não são utilizados na cozinha de casa. Fique  
83 atento, pois alguns alimentos ultraprocessados são vistos como alimentos  
84 infantis e saudáveis e frequentemente oferecidos às crianças.

85

86 **8. Cozinhar para a família e para a criança a mesma comida usando**  
87 **alimentos *in natura* e minimamente processados.** A chegada de uma criança  
88 é a chance de melhorar a alimentação de toda a família. Preparar a mesma  
89 comida para todos, com alimentos *in natura* e minimamente processados, sem  
90 excesso de gordura, sal e condimentos, agiliza o dia a dia na cozinha e é uma  
91 oportunidade de oferecer uma alimentação adequada e saudável à família e à  
92 criança. Planejar a alimentação da semana, organizar as compras para ter os  
93 alimentos em casa e usar técnicas como congelar parte dos alimentos são  
94 estratégias que facilitam o cozinhar e garantem comida de verdade todos os dias  
95 e em todas as refeições.

96

97 **9. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento**  
98 **de experiências positivas, aprendizado e afeto.** A criança desde cedo é  
99 capaz de comunicar quando quer se alimentar ou quando já está satisfeita. Os  
100 sinais de fome e saciedade devem ser reconhecidos e respondidos de forma  
101 ativa e carinhosa. Alimentar a criança é um processo que demanda paciência e  
102 tempo. Estimule a criança a comer, mas sem forçá-la, nem mesmo quando ela

103 estiver doente. Além da comida que vai no prato, o modo como ela é dada à  
104 criança também é importante. Dê atenção à criança e evite distrações como  
105 televisão, celular, computador ou *tablet* nesta hora, pois podem dispersar a  
106 criança, tirando o foco do alimento em seu momento. O prazer da alimentação  
107 está nos sabores, odores e na forma como a comida é oferecida.

108

109 **10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança.**

110 Cuidados com a alimentação e a higiene previnem doenças na criança e na  
111 família. Lave as mãos sempre que for cozinhar, alimentar, cuidar da criança,  
112 depois de usar o banheiro, de trocar a fralda e de realizar outras tarefas no  
113 cuidado da casa. Quando a criança for comer, também lave as mãos dela.

114

115 **11. Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de**

116 **casa.** É possível manter a alimentação saudável fora de casa. Em passeios,  
117 festas e quando for às consultas com a equipe de saúde, continue ofertando os  
118 alimentos que a criança come em casa, pois alimentos *in natura* ou  
119 minimamente processados podem ficar até 2 horas em temperatura ambiente.  
120 Mesmo o almoço e o jantar podem ser levados em recipientes térmicos. Informe-  
121 se sobre os alimentos ofertados em creches e outros espaços de cuidado da  
122 criança e converse a respeito da prática de uma alimentação adequada e  
123 saudável com as pessoas envolvidas nesse cuidado.

124

125 **12. Proteger a criança da publicidade de alimentos.** A criança facilmente

126 confunde a realidade, programas televisivos e publicidade, não sabendo  
127 distinguir um do outro. Isto ocorre porque ela não tem desenvolvida a  
128 capacidade de julgamento e decisão e confunde a realidade com a ficção da  
129 publicidade. É crucial que ela seja protegida, evitando ao máximo a sua  
130 exposição à publicidade. Este é um dever de todos. Crianças menores de 2 anos  
131 não devem utilizar televisão, celular, computador e *tablet*.

## 1 ANEXO

### 2 PROCESSO DE ELABORAÇÃO DA NOVA EDIÇÃO DO *GUIA ALIMENTAR* 3 *PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS*

4  
5 O *Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos* foi publicado em 2002 e  
6 apresentou as primeiras recomendações oficiais sobre alimentação e nutrição  
7 para essa faixa etária. Diante das transformações vivenciadas pela sociedade  
8 brasileira e seus impactos nas condições de saúde e nutrição, o Ministério da  
9 Saúde iniciou, em 2015, o processo de revisão da publicação, buscando também  
10 o alinhamento e a harmonização com o *Guia Alimentar para a População*  
11 *Brasileira*.

12 O processo de elaboração desta nova edição do *Guia Alimentar para Crianças*  
13 *Menores de 2 Anos* foi conduzido pela Coordenação Geral de Alimentação e  
14 Nutrição do Ministério da Saúde (CGAN/DAB/SAS/MS), contando como apoio de  
15 outras coordenações do mesmo ministério e também de universidades,  
16 pesquisadoras e pesquisadores, grupos acadêmicos, instituições da sociedade  
17 civil e organismos internacionais, entre outros parceiros.  
18 Para promover a construção coletiva e proporcionar a ampla participação e  
19 discussão sobre o conteúdo deste documento, foram organizadas diversas  
20 etapas, descritas abaixo, que contribuíram para a versão final da nova edição do  
21 *Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos*.

#### 22 23 **Etapa 1 – Planejamento e organização do processo de trabalho**

24 A primeira fase do processo ocorreu em 2015 e incluiu a definição de um grupo  
25 condutor do processo de revisão da publicação com integrantes da CGAN-MS,  
26 que ficou responsável pelo planejamento das etapas e organização de todo o  
27 processo de revisão.

28 A revisão do *Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos* foi baseada na  
29 experiência do *Guia Alimentar para a População Brasileira* e também nas  
30 orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), Organização Pan-  
31 Americana de Saúde Pública (OPAS/OMS) e Organização das Nações Unidas  
32 para a Alimentação e a Agricultura (FAO, na sigla em inglês), assim como no  
33 modelo proposto pelo Instituto de Nutrição da América Central e Panamá (Incap,

34 na sigla em espanhol), que posteriormente foi adaptado pela FAO para alguns  
35 países do Caribe.

36

### 37 **Etapa 2 – Oficinas de escuta com diversos atores**

38 Para nortear a revisão, o Ministério da Saúde realizou algumas atividades com a  
39 finalidade de escutar a opinião de diferentes atores sobre qual deveria ser o  
40 conteúdo do *Guia*. Foi realizado em 2015 um chamamento público para a  
41 seleção de pesquisadoras e pesquisadores das áreas de aleitamento materno,  
42 alimentação complementar e segurança alimentar e nutricional e de profissionais  
43 de saúde atuantes ou com experiência na área.

44 As pessoas selecionadas participaram de oficinas, cujas temáticas foram: O que  
45 deveria ser abordado no Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos?  
46 Para quem? De que forma? O Ministério da Saúde realizou parceria com a  
47 seção brasileira da Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar  
48 (Ibfan, na sigla em inglês) para a condução das oficinas de escuta.  
49 Com o mesmo objetivo, também foi realizada uma oficina de escuta envolvendo  
50 a participação de diferentes atores estratégicos de diversas instâncias do  
51 governo federal e de representantes de entidades da sociedade civil cuja  
52 atuação tem interface com o tema da alimentação infantil.

53

### 54 **Etapa 3 – Reuniões com o Grupo de Monitoramento Político**

55 Para acompanhar todo o processo de elaboração do *Guia Alimentar para*  
56 *Crianças Menores de 2 Anos*, foi formado o Grupo de Monitoramento Político,  
57 com o intuito de aprimorar e fazer sugestões sobre os procedimentos e o  
58 material elaborado, além de compartilhar com diversos atores todo o processo  
59 de revisão. Esse grupo se reuniu no mínimo duas vezes por ano no período de  
60 2015 a 2018, coordenado pela CGAN/MS e com a participação da  
61 CGSCAM/MS; CFN; Associação Brasileira de Saúde Coletiva (Abrasco); SBP;  
62 Unicef; Ibfan/Brasil; FNDE; Consea; MDS e Opas/OMS. Em Dezembro de 2017,  
63 o Grupo de Monitoramento Político opinou sobre versão preliminar do *Guia*,  
64 sugerindo conteúdos a serem complementados, redirecionados, incluídos ou  
65 excluídos.

66

67

#### 68 **Etapa 4 – Oficinas de escuta com mães, pais e responsáveis**

69 Atores importantes nesse processo são as famílias e responsáveis pelas  
70 crianças. Como sugestão do Grupo de Monitoramento Político, o Ministério da  
71 Saúde, em parceria com a rede Ibfan, organizou algumas oficinas para ouvir  
72 esse público quanto ao conteúdo e à aplicabilidade da publicação. Foram  
73 realizadas 5 oficinas de escuta com mães, cuidadoras e cuidadores e familiares  
74 de crianças acompanhadas em ambulatório de puericultura e crescimento de  
75 Unidades Básicas de Saúde (UBS) ou creches com bebês de 6 a 24 meses. As  
76 oficinas, das quais participaram também ativistas ligados a movimentos sociais,  
77 aconteceram em São Paulo, Rio de Janeiro, Curitiba, Distrito Federal e Manaus,  
78 entre 2015 e 2016.

79

#### 80 **Etapa 5 – Consolidação do escopo do Guia**

81 A partir das oficinas de escuta, foram elaborados dois relatórios que  
82 consolidaram as demandas dos participantes para a nova versão do *Guia*  
83 *Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos*.

84

#### 85 **Etapa 6 – Definição do grupo técnico**

86 Em 2016, foi criado um Grupo Técnico de elaboração do *Guia*, composto por  
87 técnicos da CGAN e da CGSCAM do Ministério da Saúde e também por  
88 pesquisadores das áreas de nutrição e pediatria e especialistas na temática de  
89 aleitamento materno e alimentação complementar, provenientes de várias  
90 regiões do Brasil.

91

#### 92 **Etapa 7 – Definição da instituição responsável pela coordenação do Grupo** 93 **Técnico**

94 A Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) foi definida pelo Ministério  
95 da Saúde como instituição responsável pela coordenação do grupo técnico de  
96 elaboração do *Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos*, com a missão  
97 de coordenar, gerenciar e monitorar as atividades do processo de revisão.

98

#### 99 **Etapa 8 – Elaboração técnica do Guia**

100 A elaboração técnica do *Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos*  
101 ocorreu entre 2016 e 2018. Para facilitar o processo, formaram-se subgrupos



102 para a redação do conteúdo. Em cada um deles, havia pelo menos uma  
103 integrante da Uerj. Esses integrantes ficaram responsáveis por compilar as  
104 informações a cada versão reelaborada. Foram realizadas reuniões virtuais para  
105 monitorar o andamento do trabalho e também para a discussão de temas  
106 específicos. A revisão geral ficou a cargo do Grupo Técnico. Além disso, foram  
107 encomendadas revisões bibliográficas por especialistas da área, sendo duas  
108 sistemáticas, selecionadas por meio de chamada pública. Também houve  
109 consultas a especialistas das áreas de fonoaudiologia, pediatria,  
110 gastroenterologia pediátrica, alergia e odontologia.

111

### 112 **Etapa 9 – Oficinas do Grupo Técnico**

113 O Grupo Técnico de elaboração do *Guia* realizou oficinas presenciais entre 2016  
114 e 2018 para a definição do escopo da publicação e dos subgrupos de redação  
115 do conteúdo, além da organização de processo de trabalho, o debate sobre  
116 temas controversos e ainda a análise das versões elaboradas ao longo do  
117 processo.

118

### 119 **Etapa 10 – Seleção de receitas**

120 Em 2017, o Ministério da Saúde fez um chamamento público visando à formação  
121 de um comitê encarregado de selecionar receitas saudáveis destinadas à  
122 criança menor de 2 anos. Ele foi aberto a pesquisadoras e pesquisadores,  
123 professoras e professores de universidades, profissionais de saúde,  
124 gastrônomas e gastrônomos, culinaristas, cozinheiras e cozinheiros  
125 profissionais, merendeiras e merendeiros e pessoas que cozinham em casa,  
126 sendo exigida experiência anterior em culinária e/ou técnica dietética e/ou  
127 alimentação infantil. Por meio de um termo de referência, foram selecionadas  
128 receitas de todas as regiões do Brasil para compor essa nova edição do *Guia*  
129 *Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos*, divididas em 2 faixas de idade: de  
130 6 meses a 1 ano e de 1 a 2 anos.

131

### 132 **Etapa 11 – Oficina de escuta com diversos atores**

133 Uma nova oficina de escuta foi realizada em 2018 envolvendo representantes do  
134 governo, gestores, profissionais, representantes da sociedade civil e  
135 especialistas na área de aleitamento materno e alimentação complementar. O

136 objetivo foi ouvir os participantes para que apontassem avaliações e sugestões  
137 de aprimoramento após leitura da versão preliminar do *Guia Alimentar para*  
138 *Crianças Menores de 2 Anos*. A metodologia adotada visou a favorecer a troca  
139 de saberes entre participantes e a construção de uma proposta, com o  
140 desenvolvimento de análise crítica e definição de decisões. As discussões dos  
141 grupos foram relatadas e discutidas em uma plenária final. Os resultados dessa  
142 oficina orientaram a elaboração da terceira versão do *Guia*  
143

#### 144 **Etapa 12 – Elaboração de nova versão**

145 O aprimoramento da versão preliminar do *Guia Alimentar para Crianças*  
146 *Menores de 2 Anos* foi realizado no ano de 2018. A terceira versão foi elaborada  
147 pelo Grupo Técnico, sendo posteriormente avaliada e aprovada pelo Ministério  
148 da Saúde. Essa versão foi colocada em consulta pública em junho de 2018.  
149

#### 150 **Etapa 13 – Consulta pública**

151 A terceira versão foi divulgada na plataforma oficial de consulta pública do  
152 Ministério da Saúde e ficou disponível para receber manifestações no período de  
153 junho e julho de 2018. Essa etapa teve por objetivo tornar pública a versão  
154 elaborada e receber contribuições.  
155

#### 156 **Etapa 14 – Oficinas nos Estados**

157 Concomitantemente à consulta pública, foram realizadas oficinas nos Estados  
158 para incentivar a rede de saúde e parceiros a enviar sugestões com a finalidade  
159 de aprimorar a publicação. As oficinas foram promovidas pelo Ministério da  
160 Saúde com apoio de profissionais de referência em alimentação e nutrição e  
161 aleitamento materno das secretarias estaduais de saúde, responsáveis pela  
162 organização do evento e pelo convite aos participantes.  
163

#### 164 **Etapa 15 – Consolidação das recomendações e redação da versão final**

165 Após a consulta pública e as oficinas nos Estados, as recomendações foram  
166 consolidadas e a versão final do *Guia Alimentar para Crianças menores de 2*  
167 *Anos* foi elaborada.  
168

169

170 **Etapa 16 – Elaboração de plano de comunicação**

171 Visando a facilitar a divulgação da publicação após seu lançamento, traçou-se,  
172 em 2018, um plano de comunicação, com apoio de profissionais da área.

173

174 **Etapa 17 – Lançamento, divulgação e implementação**

175 O lançamento e a divulgação do *Guia Alimentar para Crianças Menores de 2*  
176 *Anos* ocorreram após a última versão ter sido elaborada. O Ministério da Saúde  
177 desenvolveu estratégias para sua implementação no país.

178

179

180

181

182

Versão preliminar