

MINISTÉRIO DA SAÚDE

# Dez passos para uma alimentação saudável

## Guia alimentar para crianças menores de dois anos

*Um guia para o profissional  
da saúde na atenção básica*



Brasília – DF  
2010



MINISTÉRIO DA SAÚDE

# **Dez passos para uma alimentação saudável**

## **Guia alimentar para crianças menores de dois anos**

*Um guia para o profissional  
da saúde na atenção básica*

Brasília – DF  
2010



MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Atenção à Saúde  
Departamento de Atenção à Saúde

# **Dez passos para uma alimentação saudável**

## **Guia alimentar para crianças menores de dois anos**

*Um guia para o profissional  
da saúde na atenção básica*

2ª edição

Série A. Normas e Manuais Técnicos

Brasília – DF  
2010

©2002 Ministério da Saúde.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens dessa obra é da área técnica.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <http://www.saude.gov.br/bvs>

Série A. Normas e Manuais Técnicos

Tiragem: 2ª edição – 2010 – 50.000 exemplares

*Elaboração, distribuição e informações:*

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Atenção à Saúde  
Departamento de Atenção à Saúde  
Coordenação-Geral de Política de Alimentação e Nutrição  
SAF Sul, Quadra 2, Lote 5/6, Bloco II, Sala 8, Auditório (Subsolo)  
Edifício Premium  
CEP: 70070-600, Brasília – DF

*Atualização e revisão do conteúdo (2ª edição):*

Gisele Ane Bortolini  
Helen Altoé Duar  
Jeanine Maria Salve  
Márcia Regina Vitolo  
Rosana De Divitiis

*Revisão:*

Ana Maria Cavalcante de Lima  
Tereza Setsuko Toma

*Supervisão:*

Ana Beatriz Vasconcelos  
Patrícia Chaves Gentil

*Preparações regionais:*

Fernanda Avena  
José Marcos Lelis  
Raquel Braz Assunção Botelho  
Verônica Cortez Ginani

*Apoio técnico e financeiro (1ª edição):*

Organização Pan-americana de Saúde/Brasil

*Elaboração de texto (1ª edição):*

Márcia Regina Vitolo – Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFSCPA)

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

*Projeto gráfico e editoração eletrônica:*

ASA Assessoria e Comunicação  
[www.asacom.com.br](http://www.asacom.com.br)

*Direção de arte e ilustrações:*

Rogério Augusto

*Colaboração (1ª edição):*

Zuleica Portela de Albuquerque (Saúde da Criança)  
Mária de Fátima Cruz Correia de Carvalho  
Júlio Marcos Brunaci

*Colaboração especial (1ª edição):*

Cláudia Choma B. Almeida  
Cristina Maria G. Monte  
Denise Cavalcante de Barros  
Estelamaris T. Monego  
Esther L. Zaborowski  
Elsa Regina Justo Giugliani  
Ida Cristina Leite Veras  
Ida Helena C.F. Menezes  
Ilma Kruze Grande de Arruda  
Regina Mara Fisberg  
Sarah H Ma. N. Blamires Komka  
Sônia Tucunduva Philippi  
Yedda Paschoal de Oliveira

Editora MS

Documentação e Informação

SIA, trecho 4, lotes 540/610

CEP: 71200-040, Brasília – DF

Tels.: (61) 3233-1774 / 2020

Fax: (61) 3233-9558

E-mail: [editora.ms@saude.gov.br](mailto:editora.ms@saude.gov.br)

Home page: <http://www.saude.gov.br/editora>

*Equipe editorial:*

Normalização: Vanessa Leitão

Revisão: Fabiana Rodrigues

## Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.

Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos : um guia para o profissional da saúde na atenção básica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2010.

72 p. : il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

ISBN 978-85-334-1695-6

1. Alimentação infantil. 2. Conduta na alimentação. 3. Método de alimentação. I. Título. II. Série.

CDU 613.2

Catálogo na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2010/0105

*Títulos para indexação:*

Em inglês: Ten Steps for a Healthy Feeding: feeding guide for child under two years: a guide for the Professional in the Primary Health Care

Em espanhol: Diez Pasos para una alimentación saludable: guía alimentar para niños menores de dos años: guia para profesional en la Atención Básica en Salud

## Sumário

Apresentação	<b>7</b>
Introdução	<b>8</b>
Boas Técnicas de Comunicação	<b>10</b>
Passo 1 - Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento	<b>12</b>
Passo 2 - Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais	<b>15</b>
Passo 3 - Ao completar 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno	<b>18</b>
Passo 4 - A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança	<b>21</b>
Passo 5 - A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família	<b>23</b>
Passo 6 - Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida	<b>25</b>
Passo 7 - Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições	<b>26</b>
Passo 8 - Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação	<b>28</b>
Passo 9 - Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados	<b>30</b>
Passo 10 - Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.	<b>32</b>
Referências	<b>34</b>
Anexos	<b>35</b>
Anexo A - Orientações para crianças não amamentadas no primeiro ano de vida	<b>35</b>
Anexo B - Alimentação Variada: garantir os grupos de alimentos	<b>39</b>
Anexo C - Receitas de papas salgadas para crianças de 6 a 11 meses	<b>44</b>
Anexo D - Práticas alimentares que previnem a anemia	<b>61</b>
Anexo E - Práticas específicas para controlar o excesso de peso	<b>62</b>
Anexo F - Situações alimentares comuns na puericultura	<b>63</b>





## Apresentação

Este Manual foi elaborado para que vocês, profissionais da Atenção Básica, possam orientar as mães e cuidadores quanto à alimentação saudável das crianças brasileiras menores de 2 anos.

Nesta fase, são bastante comuns as dúvidas, dificuldades, receios e ansiedades das mães e cuidadores. Este material procura auxiliá-los a lidar melhor com estas questões e, desde a infância, fazer a promoção da alimentação saudável. O Manual baseia-se nas orientações alimentares gerais mais atualizadas, no perfil epidemiológico e na cultura alimentar do Brasil.

Esperamos que esse material e outros elaborados para fortalecer a implementação da Estratégia Nacional para Promoção da Alimentação Saudável (Enpacs) sejam utilizados como instrumento de capacitação, orientação aos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) e para a permanente consulta na sua prática cotidiana.

Saudamos todos aqueles que têm o compromisso com a saúde da população infantil, para que possamos alcançar mais este passo na direção da promoção da saúde pública do Brasil.

**Ministério da Saúde**

## Introdução

Os primeiros anos de vida de uma criança, especialmente os dois primeiros, são caracterizados por crescimento acelerado e enormes aquisições no processo de desenvolvimento, incluindo habilidades para receber, mastigar e digerir outros alimentos, além do leite materno, e no autocontrole do processo de ingestão de alimentos, para atingir o padrão alimentar cultural do adulto.

Essas considerações podem ser confirmadas quando observamos que uma criança cresce, em média, 25 cm no primeiro ano de vida e 12 cm no segundo ano, passando, a partir dos 3 anos, a crescer de 5 a 7 cm por ano. Associado a esse crescimento físico, a criança vai adquirindo capacidades psicomotoras e neurológicas que podem ser observadas a cada mês. Esse processo é rápido, de modo que, dos 4 aos 5 meses de idade já sustenta a cabeça e com 6 meses é capaz de sentar sem apoio. Assim, torna-se inquestionável a importância da alimentação da criança nessa fase, uma vez que deficiências nutricionais ou condutas inadequadas quanto à prática alimentar podem, não só levar a prejuízos imediatos na saúde da criança, elevando a morbi-mortalidade infantil, como também deixar sequelas futuras como retardo de crescimento, atraso escolar e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

O governo brasileiro e órgãos representativos no Brasil recomendam o aleitamento materno exclusivo até o 6º mês de vida e adequação das práticas da alimentação complementar ao leite materno a partir dessa idade.

A II Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno realizada nas capitais brasileiras e no Distrito Federal mostrou que a mediana de tempo de aleitamento materno exclusivo no Brasil foi de 54,1 dias (1,8 meses) e de aleitamento materno foi de 341,6 dias (11,2 meses). Na mesma pesquisa observou-se que o início do processo de desmame ocorre precocemente – dentro das primeiras semanas ou meses de vida –, com a introdução de chás, água, sucos e outros leites e progridem de modo gradativo. Cerca de um quarto das crianças entre 3 e 6 meses já consumia comida salgada e frutas. Na faixa etária de 6 a 9 meses, 69,8% das crianças haviam consumido frutas e 70,9%, verduras/legumes. Em relação ao consumo de alimentos não saudáveis, observou-se consumo elevado de café (8,7%), de refrigerantes (11,6%) e bolachas e/ou salgadinhos (71,7%) entre crianças de 9 a 12 meses (MS, 2009). Pode-se afirmar que o processo de introdução de alimentos complementares não é oportuno, podendo ser inadequado do ponto de vista energético e nutricional.

Com relação às condições nutricionais da criança a Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde (PNDS) mostrou que a prevalência de baixo peso para a estatura em crianças menores de 5 anos no Brasil foi de 1,6%, baixa estatura para a idade foi de 6,8% e excesso de peso foi de 7,4%. Em comparação aos dados de 1996, evidencia-se a diminuição da desnutrição infantil. Outra informação de cobertura nacional fornecida pela PNDS que fortalece a

adoção de estratégias de promoção da alimentação complementar saudável, refere-se à prevalência de 20,9% de crianças com anemia e 17,4% com deficiência de vitamina A (BRASIL, 2008, 2009).

A promoção da alimentação saudável, de modo geral, deve prever um escopo amplo de ações que contemplem a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, com a introdução da alimentação complementar em tempo oportuno e de qualidade, respeitando a identidade cultural e alimentar das diversas regiões brasileiras. Assim, este manual objetiva a operacionalização dos Dez passos da Alimentação Saudável para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos recomendados pelo Ministério da Saúde e OPAS/OMS.



## Boas técnicas de comunicação

Uma boa comunicação significa que existe respeito pelos pensamentos, pelas crenças e pela cultura das pessoas. Isso quer dizer que você não deve dizer a uma pessoa o que acha que deve ser feito ou forçá-la a agir de determinada forma. Os profissionais de saúde devem ser capazes de fazer mais do que fornecer informações. Faz parte de seu trabalho ajudar as pessoas a analisar a causa de qualquer dificuldade que tenham e sugerir meios que possam ajudar a resolver os problemas.

### • Você pode usar habilidades de comunicação para:

- Ouvir e aprender sobre as crenças dos pais ou cuidadores, seu nível de conhecimento e suas práticas.
- Fornecer informações.
- Sugerir mudanças caso sejam necessárias.

### • Você também pode usar essas habilidades para:

- Se comunicar com colegas.
- Se comunicar com familiares que influenciam os pais e cuidadores, principalmente aqueles que sejam capazes de influenciar de forma negativa as práticas de alimentação infantil.

- A comunicação pode ser o que dizemos – comunicação verbal.
- Igualmente importante é a comunicação não verbal – a linguagem corporal que usamos e que observamos nas outras pessoas.

### 1. Use a comunicação não verbal

Nossa comunicação não verbal com os pais ou cuidadores pode ajudar a fazer com que ouçam as nossas sugestões. Exemplos de comunicação não verbal útil durante uma conversa:

- Sentar no mesmo nível e próximo.
- Remover barreiras físicas como mesas ou outros objetos.
- Prestar atenção, evitar se distrair e mostrar que está ouvindo.
- Não apressar a conversa e não olhar para o relógio.

### 2. Faça perguntas abertas

- Quando está ajudando uma pessoa, você quer descobrir o que está acontecendo e se existe alguma dificuldade. Se fizer as perguntas de modo a estimular a conversa, não será necessário fazer perguntas demais.
- Em geral, as perguntas abertas são as mais úteis. Elas estimulam a pessoa a fornecer mais informações. Em geral, perguntas abertas começam com: “Como...? O que...? Quando...? Onde...? Por que...?”. Perguntas fechadas são aquelas que podem ser respondidas com *sim* e *não* e podem não render muitas informações.

### 3. Estimule a pessoa a falar e demonstre interesse

- Podemos demonstrar interesse no que uma pessoa está dizendo com respostas

como acenar positivamente com a cabeça, sorrir e usar expressões como “sei”, “continue”. Se você repetir ou ecoar o que ela está dizendo, mostra que está ouvindo e a estimula a falar mais. É útil mesclar respostas que ecoam as informações com outras respostas como, por exemplo, “é mesmo, continue” ou fazer perguntas abertas.

#### 4. Demonstre empatia

- A empatia ocorre quando demonstramos que estamos ouvindo o que a pessoa diz e tentando entender como ela se sente; quando observamos a situação do ponto de vista dela. A simpatia é diferente. Quando simpatizamos com alguém, usamos o nosso próprio ponto de vista.

#### 5. Evite palavras que pareçam envolver julgamento

- Palavras que podem soar como se você estivesse julgando alguém incluem: *certo, errado, bem, mal, bom, suficiente, adequadamente, apropriadamente, problema*. Por exemplo: “Seu bebê está se alimentando *bem*?” Essa pergunta traz a implicação de que existe um padrão de alimentação e que o bebê pode não estar atingindo esse padrão.

#### 6. Aceite o que a pessoa pensa ou sente

- Podemos aceitar as idéias e sentimentos das pessoas sem discordar delas ou dizer que não há nada para se preocupar. Aceitar o que ela diz não é o mesmo que concordar. Você pode aceitar o que ela diz e posteriormente fornecer a informação correta. Aceitar o que uma pessoa diz aumenta a confiança dela em você.

#### 7. Reconheça e elogie

- Reconheça e elogie o que as mães, pais e cuidadores conseguem realizar. Por exemplo, diga à mãe que ela está de parabéns porque tem trazido o bebê às consultas.

#### 8. Ofereça ajuda prática

- Quando as pessoas têm um problema prático para resolver, elas precisam de ajuda para conseguirem relaxar. Observe se ela não está com sede, com fome ou cansada e precisando descansar, antes de ouvir as suas orientações.

#### 9. Forneça informações relevantes em linguagem adequada

- Descubra o que as pessoas precisam saber naquele momento.
- Use palavras adequadas que ela entenda.
- Não exagere na quantidade de informações.

#### 10. Ofereça sugestões e não ordens

- Ofereça escolhas e deixe que a pessoa decida o que é melhor para ela.
- Não diga o que ela deve ou não fazer.
- Limite suas sugestões a uma ou duas que sejam relevantes à sua situação.



## “Reverendo e informando sobre os dez passos da boa alimentação infantil.”

### Passo I

**Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.**

#### **Lembrar a mãe de que:**

*Antes dos seis meses, ela não deve oferecer complementos ao leite materno. O Leite materno é tudo que a criança precisa.*

#### **Reverendo seus conhecimentos:**

Para que o aleitamento materno exclusivo seja bem sucedido é importante que a mãe esteja motivada e, além disso, que o profissional de saúde saiba orientá-la e apresentar propostas para resolver os problemas mais comuns enfrentados por ela durante a amamentação.

Por que as mães oferecem chás, água ou outro alimento? Porque acham que a criança está com sede, para diminuir as cólicas, para acalmá-la a fim de que durma mais, ou porque pensam que seu leite é fraco ou pouco e não está sustentando adequadamente a criança. Nesse caso, é necessário admitir que as mães não estão tranquilas quanto a sua capacidade para amamentar. É preciso orientá-las:

- Que o leite dos primeiros dias pós-parto, chamado de colostro, é produzido em pequena quantidade e é o leite ideal nos primeiros dias de vida, inclusive para bebês prematuros, pelo seu alto teor de proteínas.
- Que o leite materno contém tudo o que o bebê necessita até o 6º mês de vida, inclusive água. Assim, a oferta de chás, sucos e água é desnecessária e pode prejudicar a sucção do bebê, fazendo com que ele mame menos leite materno, pois o volume desses líquidos irá substituí-lo. Água, chá e suco representam um meio de contaminação que pode aumentar o risco de doenças. A oferta desses líquidos em chuquinhas ou mamadeiras faz com que o bebê engula mais ar (aerofagia) propiciando desconforto abdominal pela formação de gases, e conseqüentemente, cólicas no bebê. Além disso, pode-se instalar a confusão de bicos, dificultando a pega correta da mama e aumentar os riscos de problemas ortodônticos e fonoaudiológicos.

- A pega errada vai prejudicar o esvaziamento total da mama, impedindo que o bebê mame o leite posterior (leite do final da mamada) que é rico em gordura, interferindo na saciedade e encurtando os intervalos entre as mamadas. Assim, a mãe pode pensar que seu leite é insuficiente e fraco.
- Se as mamas não são esvaziadas de modo adequado ficam ingurgitadas, o que pode diminuir a produção de leite. Isso ocorre devido ao aumento da concentração de substâncias inibidoras da produção de leite.
- Em média a produção de leite é de um litro por dia, assim é necessário que a mãe reponha em seu organismo a água utilizada no processo de lactação. É importante que a mãe tome mais água (filtrada e fervida) e evite a ingestão de líquidos com calorias como refrigerantes e refrescos.
- As mulheres que precisam se ausentar por determinados períodos, por exemplo, para o trabalho ou lazer, devem ser incentivadas a realizar a ordenha do leite materno e armazená-lo em frasco de vidro, com tampa plástica de rosca, lavado e fervido. Na geladeira, pode ser estocado por 12 horas e no congelador ou freezer por no máximo 15 dias. O leite materno deve ser descongelado e aquecido em banho maria e pode ser oferecido ao bebê em copo ou xícara, pequenos. O leite materno não pode ser descongelado em microondas e não deve ser fervido.

### É importante que a mãe seja orientada sobre:

- O leite materno contém a quantidade de água suficiente para as necessidades do bebê, mesmo em climas muito quentes.
- A oferta de água, chás ou qualquer outro alimento sólido ou líquido, aumenta a chance do bebê adoecer, além de substituir o volume de leite materno a ser ingerido, que é mais nutritivo.
- O tempo para esvaziamento da mama depende de cada bebê; há aquele que consegue fazê-lo em poucos minutos e aquele que o faz em trinta minutos ou mais.
- Ao amamentar: a) a mãe deve escolher uma posição confortável, podendo apoiar as costas em uma cadeira confortável, rede ou sofá e o bebê deve estar com o corpo bem próximo ao da mãe, todo voltado para ela. O uso de almofadas ou travesseiros pode ser útil; b) ela não deve sentir dor, se isso estiver ocorrendo, significa que a pega está errada.
- A mãe que amamenta precisa ser orientada a beber no mínimo um litro de água filtrada e fervida, além da sua ingestão habitual diária, considerando que são necessários aproximadamente 900 ml de água para a produção do leite. É importante também estimular o bebê a sugar corretamente e com mais frequência (inclusive durante a noite).

### Lembrar a mãe de que:

*O bebê que mama no peito cresce, tem mais saúde e adoce menos*

## Sinais indicativos de que a criança está mamando de forma adequada

### Boa posição

- O pescoço do bebê está ereto ou um pouco curvado para trás, sem estar distendido
- A boca está bem aberta
- O corpo da criança está voltado para o corpo da mãe
- A barriga do bebê está encostada na barriga da mãe
- Todo o corpo do bebê recebe sustentação
- O bebê e a mãe devem estar confortáveis

### Boa pega

- O queixo toca a mama
- O lábio inferior está virado para fora
- Há mais aréola visível acima da boca do que abaixo
- Ao amamentar, a mãe não sente dor no mamilo

### Produção versus ejeção do leite materno

A produção adequada de leite vai depender, predominantemente, da sucção do bebê (pega correta, frequência de mamadas), que estimula os níveis de prolactina (hormônio responsável pela produção do leite). Entretanto, a produção de ocitocina, hormônio responsável pela ejeção do leite, é facilmente influenciada pela condição emocional da mãe (autoconfiança). A mãe pode referir que está com pouco leite. Nesses casos, geralmente, o bebê ganha menos de 20 g e molha menos de seis fraldas por dia. O profissional de saúde pode contribuir para reverter essa situação orientando a mãe a colocar a criança mais vezes no peito para amamentar inclusive durante a noite, observando se a pega do bebê está correta.





## Passo 2

**Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.**

### **Lembrar a mãe de que:**

*Para que o bebê continue crescendo bem, a partir dos seis meses, ele necessita receber outros alimentos além do leite materno.*

### **Revedo seus conhecimentos:**

- A partir dos 6 meses, as necessidades nutricionais da criança já não são mais atendidas só com o leite materno, embora este ainda continue sendo uma fonte importante de calorias e nutrientes.
- A partir dessa idade, a criança já apresenta maturidade fisiológica e neurológica para receber outros alimentos.
- Mesmo recebendo outros alimentos, a criança deve continuar a mamar no peito até os 2 anos ou mais. O leite materno continua alimentando a criança e protegendo-a contra doenças.
- Com a introdução dos alimentos complementares é importante que a criança receba água nos intervalos. A água oferecida deve ser a mais limpa possível (tratada, filtrada e fervida).
- A partir dos 6 meses o reflexo de protrusão da língua diminui progressivamente, o que facilita a ingestão de alimentos semissólidos; as enzimas digestivas são produzidas em quantidades suficientes para essa nova fase; e a criança desenvolve habilidade para sentar-se, facilitando a alimentação oferecida por colher.
- Os alimentos complementares, especialmente preparados para a criança, são chamados de alimentos de transição. A partir dos 8 meses de idade a criança já pode receber gradativamente os alimentos preparados para a família, desde que sem temperos picantes, sem alimentos industrializados, com pouco sal e oferecidos amassados, desfiados, triturados ou picados em pequenos pedaços.
- A introdução dos alimentos complementares deve respeitar a identidade cultural e alimentar das diversas regiões, resgatando e valorizando os alimentos regionais, ou seja, as frutas, legumes e verduras produzidas localmente.

### É importante que a mãe seja orientada sobre:

- A introdução dos alimentos complementares deve ser lenta e gradual. A mãe deve ser informada de que a criança tende a rejeitar as primeiras ofertas do(s) alimento(s), pois tudo é novo: a colher, a consistência e o sabor.
- A alimentação deve complementar o leite materno e não substituí-lo. Portanto, a introdução das refeições não deve substituir as mamadas no peito.
- Há crianças que se adaptam facilmente e aceitam muito bem os novos alimentos. Outras precisam de mais tempo, não devendo esse fato ser motivo de ansiedade e angústia para as mães. No início da introdução dos alimentos, a quantidade que a criança ingere pode ser pequena. Após a refeição, se a criança demonstrar sinais de fome poderá ser amamentada.
- A partir da introdução dos alimentos complementares é importante oferecer água à criança, a mais limpa possível (tratada, filtrada e fervida).
- As frutas, legumes e verduras produzidas na sua região apresentam na sua composição importantes vitaminas e minerais que contribuem para o crescimento das crianças.

**Tabela 1 - Esquema para introdução dos alimentos complementares**

Idade	Tipo de alimento
<b>Até completar 6 meses</b>	Aleitamento materno exclusivo
<b>Ao completar 6 meses</b>	Leite Materno, papa de fruta*, papa salgada*
<b>Ao completar 7 meses</b>	Segunda papa salgada*
<b>Ao completar 8 meses</b>	Gradativamente passar para a alimentação da família
<b>Ao completar 12 meses</b>	Comida da família

Fonte: Adaptação da Sociedade Brasileira de Pediatria (2006)

\*Papa de fruta: A expressão “papa de fruta” tem como objetivo salientar a consistência com que deve ser oferecido esse alimento, ou seja, amassado ou raspado.

\*Papa Salgada: Embora a expressão “papa salgada” seja utilizada diversas vezes ao longo do texto, por ser conhecida e de fácil tradução para os pais na orientação da composição da dieta da criança e para diferenciá-la das papas de frutas, é importante salientar que o objetivo do uso do termo “salgada” não é adjetivar a expressão, induzindo ao entendimento de que a papa tenha muito sal ou que seja uma preparação com utilização de leite acrescido de temperos/sal. Expressões como “papa de vegetais com carne” ou outra que dê idéia de consistência (de purê) e variedade também podem ser empregadas como outras estratégias para uma boa comunicação em saúde.



## Sugestões para as diferentes combinações de papas salgadas

### Região Norte

1. Açaí com farinha de tapioca e peixe desfiado.
2. Peixe com alfavaca e papa de batata com pupunha.
3. Arroz e feijão com tucumã e frango desfiado.
4. Carne desfiada com maxixe e mandioca.
5. Cará e cenoura, carne, feijão com chicória.

### Região Nordeste

1. Baião de dois (arroz e feijão) com carne moída e bredo.
2. Cozido Maranhense.
3. Arroz com vinagreira, feijão e peixe desfiado.
4. Purê de jerimum com inhame e frango desfiado (escondidinho) ou com carne desfiada.
5. Feijão fradinho com mandioquinha e frango desfiado.

### Região Centro-Oeste

1. Galinhada com cenoura e salsinha.
2. Cozidão para criança.
3. Maria Isabel com beterraba.
4. Mojica (mandioca, peixe e temperos).
5. Quibebe de abóbora, frango desfiado e arroz com feijão.

### Região Sudeste

1. Angu com quiabo, frango e feijão.
2. Arroz com beldroega, feijão e fígado bovino.
3. Tutu de feijão com ora-pro-nóbis e frango desfiado com caldo.
4. Arroz colorido (ovo e cenoura, abobrinha).
5. Bambá.

### Região Sul

1. Sopa de lentilha com carne bovina e espinafre.
2. Maria Rita (arroz com carne moída, tempero e repolho).
3. Arroz com pinhão e peixe com repolho roxo.
4. Purê de batata baroa, arroz com feijão e frango desfiado.
5. Purê de batata doce com rúcula, arroz com cenoura ralada e carne desfiada.

As preparações regionais são exemplos de como resgatar alimentos das diversas regiões brasileiras. Destaca-se que, no início da introdução dos alimentos complementares, as preparações “básicas” como arroz, tubérculos, feijão, legumes, verduras, carnes e ovos sejam oferecidas separadas no prato da criança, pois a criança precisa conhecer os novos sabores e texturas dos alimentos.

### Passo 3

**Ao completar 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno.**

**Lembrar a mãe de que:**

*A alimentação oferecida ao bebê, depois dos seis meses, deve ser composta de grãos (cereais e feijões), carnes, frutas e verduras.*

**Reverendo seus conhecimentos:**

- Os alimentos complementares são constituídos pela maioria dos alimentos básicos que compõem a alimentação do brasileiro.
- Complementa-se a oferta de leite materno com alimentos saudáveis que são mais comuns à região e ao hábito alimentar da família.
- Ao completar 6 meses de idade os alimentos complementares devem ser oferecidos três vezes ao dia (papa de fruta, papa salgada e papa de fruta), pois contribuem com o fornecimento de energia, proteína e micronutrientes, além de preparar a criança para a formação dos hábitos alimentares saudáveis no futuro.
- Ao completar 7 meses deve ser acrescentado ao esquema alimentar a segunda papa salgada.
- A partir do momento que a criança começa a receber qualquer outro alimento, a absorção do ferro do leite materno reduz significativamente; por esse motivo a introdução de carnes, vísceras e miúdos, mesmo que seja em pequena quantidade, é muito importante. Oriente quanto ao consumo de vísceras e miúdos (ex. fígado, coração, moela) no mínimo uma vez por semana.
- Para aumentar a absorção do ferro não heme presente nos alimentos de origem vegetal, como por exemplo, os vegetais verde-escuro, é importante o consumo de alimentos fontes de vitamina C, junto ou logo após a refeição.
- A papa salgada deve conter um alimento do grupo dos cereais ou tubérculos, um dos legumes e verduras, um do grupo dos alimentos de origem animal (frango, boi, peixe, miúdos, ovo) e um das leguminosas (feijão, soja, lentilha, grão de bico).
- O ovo cozido (clara e gema) pode ser introduzido ao completar 6 meses, mas seu uso deve ser avaliado pela equipe de saúde. É importante considerar a história familiar de alergias alimentares e a disponibilidade financeira da família para oferecer outras fontes protéicas. Outro fato importante é que freqüentemente as mães oferecem para as crianças alimentos que já possuem ovo na sua composição, por isso não seria necessário retardar a sua introdução.

**É importante que a mãe seja orientada sobre:**

- A introdução dos alimentos complementares deve ser feita com colher ou copo, no caso da oferta de líquidos.
- As carnes são importante fonte de ferro e a partir dos 6 meses, sempre que possível, devem estar presente nas papas salgadas.
- O ovo inteiro e cozido pode ser introduzido ao completar 6 meses.
- Alimentos como laranja, limão, tomate, abacaxi, acerola, goiaba, kiwi, manga são importantes fontes de vitamina C e devem ser oferecidas junto à refeição principal ou após a refeição para aumentar a absorção do ferro.
- Ao completar 6 meses a mãe deve oferecer 3 refeições/dia com alimentos complementares. Essas refeições constituem-se em duas papas de frutas e uma salgada, preparada com legumes e verduras, cereal ou tubérculo, alimento de origem animal (carne, vísceras, miúdos, frango, ovo) e feijões.
- Ao completar 7 meses, essas refeições constituem-se em duas papas salgadas e duas de fruta.
- Ao completar 12 meses recomenda-se que a criança tenha três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches (frutas ou cereais ou tubérculos).

**Grupos de alimentos**

<b>Cereais, tubérculos</b>	Exemplos: arroz, aipim/mandioca/macaxeira, batata-doce, macarrão, batata, cará, farinhas, batata-baroa e inhame.
<b>Leguminosas</b>	Exemplos: feijões, lentilha, ervilha seca, soja e grão-de-bico.
<b>Legumes, verduras e frutas</b>	Exemplos: folhas verdes, laranja, abóbora/ jerimum, banana, beterraba, abacate, quiabo, mamão, cenoura, melancia, tomate e manga.
<b>Carnes ou ovo</b>	Exemplos: frango, peixe, pato, boi, ovo, miúdos e vísceras.

**Alimentos que podem ser oferecidos à criança como pequenas refeições:**

<b>Ao completar 6 meses até 12 meses</b>	Frutas (ex.: banana, manga, abacate, caju, maçã, caqui, mamão, priorizar alimentos regionais)
<b>Ao completar 12 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas (ex.: banana, manga, abacate, caju, maçã, caqui, mamão, priorizar alimentos regionais)</li> <li>• Cereal ou tubérculo</li> </ul>

**Tabela 2 – Esquema alimentar para os dois primeiros anos de vida das crianças amamentadas:**

Ao completar 6 meses	Ao completar 7 meses	Ao completar 12 meses
Leite materno sob livre demanda	Leite materno sob livre demanda	Leite materno e fruta ou cereal ou tubérculo
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta
Papa salgada	Papa salgada	Refeição básica da família
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
Leite Materno	Papa salgada	Refeição básica da família



## Passo 4

**A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.**

### Reverendo seus conhecimentos:

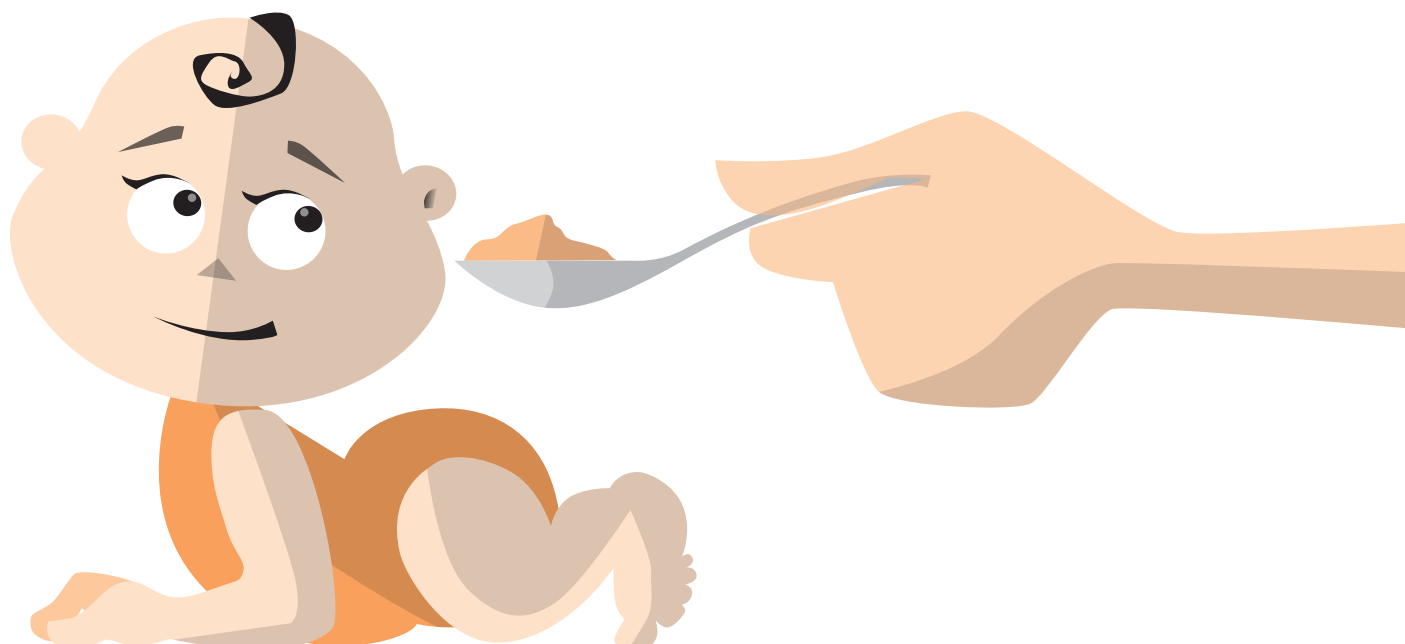
- Crianças amamentadas desenvolvem muito cedo a capacidade de autocontrole sobre a ingestão de alimentos, de acordo com as suas necessidades, pelo aprendizado da saciedade e pela sensação fisiológica da fome durante o período de jejum.
- Mais tarde, dependendo dos alimentos e da forma como lhe são oferecidos, também desenvolvem o autocontrole sobre a seleção dos alimentos. E esse autocontrole sofrerá influência de outros fatores como o cultural e social. A prática das mães/pais ou dos profissionais de saúde que adotam esquemas rígidos de alimentação prejudica o adequado desenvolvimento do autocontrole da ingestão alimentar pela criança.
- A criança que inicia a alimentação complementar está aprendendo a testar novos sabores e texturas de alimentos e sua capacidade gástrica é pequena. Após os 6 meses, a capacidade gástrica do bebê é de 20 a 30ml/Kg de peso.
- São vários os fatores que podem fazer com que as mães/pais interfiram no autocontrole da criança pela demanda por alimentos. Entre eles, destacam-se:
  - O desconhecimento do comportamento normal da criança, ainda enquanto bebês, por parte de mães/pais ou cuidadores.
  - A dificuldade para distinguir o desconforto sentido pela criança em decorrência da sensação de fome ou outros fatores, como sede, incômodo causado por fraldas sujas e molhadas, calor ou frio, necessidade de carinho e presença da mãe/pai.
- Geralmente há uma expectativa muito maior sobre a quantidade de alimentos que as crianças necessitam comer. Assim, a oferta de um volume maior de alimentos que a capacidade gástrica da criança pequena, resulta na recusa de parte da alimentação, podendo causar ansiedade dos pais ou cuidadores. Por outro lado, no caso da criança maior este comportamento pode ser um fator de risco para ingestão alimentar excessiva e sobrepeso da criança.
- O tamanho da refeição está relacionado positivamente com os intervalos entre as refeições. Isto é, grandes refeições estão associadas a longos intervalos e vice-versa.

**Lembrar a mãe de que:**

*O bebê deve receber alimentos quando demonstrar fome. Horários rígidos para a oferta de alimentos prejudicam a capacidade da criança de distinguir a sensação de fome e de estar satisfeito após a refeição. No entanto, é importante que o intervalo entre as refeições seja regular (2 a 3 horas).*

**É importante que a mãe seja orientada sobre:**

- É necessário saber distinguir o desconforto da criança por fome de outras situações como, sede, sono, frio, calor, fraldas molhadas ou sujas, e não oferecer comida ou insistir para que a criança coma, quando ela não está com fome.
- É recomendável oferecer a alimentação complementar, sem rigidez de horários, com intervalos regulares para que a criança sinta a necessidade de se alimentar (fome). Nos primeiros dias de oferta de alimentos complementares a mãe pode oferecer leite materno, caso a criança demonstre que não está saciada.
- São desaconselháveis práticas nocivas de gratificação (prêmios) ou coercitivas (castigos) para conseguir que as crianças comam o que eles (os pais ou cuidadores) acreditam que seja o necessário para ela.
- Algumas crianças precisam ser estimuladas a comer, nunca forçadas.





## Passo 5

**A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.**

**Lembrar a mãe de que:**  
*A consistência da alimentação complementar é importante.*

### Reverendo seus conhecimentos:

- As refeições, quanto mais espessas e consistentes, apresentam maior densidade energética (caloria/grama de alimento), comparadas com as dietas diluídas, do tipo sucos e sopas ralas.
- Como a criança tem capacidade gástrica pequena e consome poucas colheradas no início da introdução dos alimentos complementares, é necessário garantir o aporte calórico com papas de alta densidade energética.
- Aos 6 meses, a trituração complementar dos alimentos é realizada com as gengivas que já se encontram suficientemente endurecidas (devido a aproximação dos dentes da superfície da gengiva). A introdução da alimentação complementar espessa vai estimular a criança nas funções de lateralização da língua, jogando os alimentos para os dentes trituradores e no reflexo de mastigação. Com 8 meses, a criança que for estimulada a receber papas com consistência espessa, vai desenvolver melhor a musculatura facial e a capacidade de mastigação. Assim, ela aceitará, gradativamente, com mais facilidade a comida da família a partir dessa idade.
- É importante que o profissional de saúde reforce junto à mãe e ao cuidador o uso dos termos como papa ou comida. Procure não utilizar o termo sopa de legumes, pois esse dá a ideia de consistência líquida e semilíquida, sendo contraindicada para crianças, pois não fornecem energia e nutrientes em quantidade suficiente.

### É importante que a mãe seja orientada sobre:

- No início da alimentação complementar, os alimentos oferecidos à criança devem ser preparados especialmente para ela. Os alimentos devem ser bem cozidos. Nesse cozimento deve sobrar pouca água na panela, ou seja, os alimentos devem ser cozidos em água suficiente para amaciá-los.
- Nesta fase os alimentos devem ser amassados com o garfo. A consistência terá o aspecto pastoso (papa/purê). A utilização do liquidificador e da peneira é totalmente contraindicada, porque a criança está aprendendo a distinguir a consistência, sabores e cores dos novos alimentos. Além do que, os alimentos liquidificados não vão estimular o ato da mastigação.
- A partir dos 8 meses, algumas preparações da casa como o arroz, feijão, cozidos de carne ou legumes podem ser oferecidos à criança, desde que amassados ou desfiados e que não tenham sido preparados com condimentos (temperos) picantes e excessivos.
- Não oferecer, como refeição, alimentos líquidos de baixa densidade energética do tipo sopas, caldos e sucos.

### Recomendações para a papa salgada:

- a) Cozinhar todos os alimentos, para deixá-los macios.
- b) Amassar com garfo, não liquidificar e não passar na peneira.
- c) A papa deve ficar consistente, em forma de purê grosso.
- d) A primeira papa salgada pode ser oferecida no almoço ao completar 6 meses e quando o bebê completar 7 meses, conforme a aceitação, introduzir a segunda papa salgada no jantar.

### Lembrar a mãe de que:

*A alimentação oferecida à criança deve ser desde o início, espessa sob a forma de papas e purês, porque garante a quantidade de energia que ela precisa para ganhar peso e ter saúde.*



**Passo 6**

**Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.**

**Lembrar a mãe de que:**  
Procure oferecer às crianças uma alimentação colorida.

**Reverendo seus conhecimentos:**

- Os nutrientes estão distribuídos nos alimentos de forma variada. Os alimentos são classificados em grupos, de acordo com o nutriente que apresenta em maior quantidade. Alimentos que pertencem ao mesmo grupo podem ser fontes de diferentes nutrientes. Exemplo: no grupo das frutas o mamão é fonte de vitamina A e o caju é fonte de vitamina C.
- Todos os dias devem ser oferecidos alimentos de todos os grupos e deve-se variar os alimentos dentro de cada grupo. A oferta de diferentes alimentos, durante as refeições, como frutas e papas salgadas vai garantir o suprimento de todos os nutrientes necessários ao crescimento e desenvolvimento normais (ver grupos de alimentos no Anexo II).
- As carnes e o fígado, além de conter o ferro orgânico de alto aproveitamento biológico, facilitam a absorção do ferro inorgânico contido nos vegetais e outros alimentos, mesmo que adicionados em pequenas porções. O fígado é também uma excelente fonte de vitamina A. As vísceras podem ser recomendadas para consumo, no mínimo uma vez na semana.
- O feijão e outras leguminosas também são importantes fontes de ferro inorgânico, quando consumidos junto com uma fonte de vitamina C.

**É importante que a mãe seja orientada sobre:**

- Oferecer duas frutas diferentes por dia, selecionando as frutas da estação, principalmente as ricas em vitamina A, como as amarelas ou alaranjadas e que sejam cultivadas localmente.
- A papa deve conter um alimento de cada grupo: cereais ou tubérculos, leguminosas, legumes e verduras e carne ou ovo. A cada dia ela deverá escolher um novo alimento de cada grupo para compor a papa.
- Para que o ferro presente nos vegetais folhosos e feijão seja melhor absorvido, os mesmos têm que ser consumidos com algum alimento rico em vitamina C e/ou carnes. As carnes também aumentam a absorção do ferro dos outros alimentos.
- Sempre que possível, procure oferecer carne nas refeições e, no mínimo uma vez na semana, oferecer vísceras ou miúdos que são boas fontes de ferro.

**Lembrar a mãe de que:**  
Só uma alimentação variada oferece à criança quantidade de vitaminas, cálcio, ferro e outros nutrientes que ela necessita.

**Passo 7****Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.****Lembrar a mãe de que:**

*A criança que desde cedo come frutas, verduras e legumes variados, recebe maiores quantidades de vitamina, ferro e fibras, além de adquirir hábitos alimentares saudáveis.*

**Reverendo seus conhecimentos:**

- As frutas, legumes e verduras são as principais fontes de vitaminas, minerais e fibras.
- Os alimentos do grupo dos vegetais podem ser, inicialmente, pouco aceitos pelas crianças pequenas. Normalmente, elas aceitam melhor os alimentos com sabor doce. As frutas devem ser oferecidas in natura, amassadas, ao invés de sucos. O consumo de suco natural deve ser limitado e, se for oferecido, em pequena quantidade, após as refeições principais para ajudar a absorver melhor o ferro inorgânico. Porém, os sucos não devem ser utilizados como uma refeição ou lanche, por conterem menor densidade energética que a fruta em pedaços.
- Técnicas inadequadas usadas na introdução dos alimentos complementares podem também prejudicar a aceitação desses alimentos como:
  - A desistência de oferecer os alimentos que a criança não aceitou bem, nas primeiras vezes, por achar que ela não os aprecia;
  - O uso de misturas de vários alimentos, comumente liquidificados ou peneirados, dificultando à criança testar os diferentes sabores e texturas dos novos alimentos que estão sendo oferecidos;
  - A substituição da refeição por bebidas lácteas quando ocorre a primeira recusa do novo alimento pela criança, substituição que quando frequente pode causar anemia e excesso de peso. Já foi demonstrado cientificamente que a criança, mesmo pequena, condiciona-se à oferta de um substituto para a alimentação recusada.

**É importante que a mãe seja orientada sobre:**

- Se a criança recusar determinado alimento, procure oferecer novamente em outras refeições. Lembrar que são necessárias em média, oito a dez exposições a um novo alimento para que ele seja aceito pela criança.
- No primeiro ano de vida não se recomenda que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas dos alimentos.
- Ao oferecer uma papa que não necessite de uma preparação mais elaborada, os alimentos devem ser amassados e colocados em porções separadas no prato da criança.
- Quando a criança já senta à mesa, o exemplo do consumo desses alimentos pela família vai encorajá-la a consumi-los.
- As refeições, almoço e jantar, não devem ser substituídas por refeições lácteas ou lanches. A criança deve receber uma preparação mais elaborada, por exemplo: papa salgada ou comida de panela.



## Passo 8

**Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinho e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.**

### **Lembrar a mãe de que:**

*Alguns alimentos não devem ser dados para a criança pequena porque não são saudáveis, além de tirar o apetite da criança e competir com os alimentos nutritivos.*

### **Revendo seus conhecimentos:**

- Já foi comprovado que a criança nasce com preferência para o sabor doce, portanto a adição de açúcar é desnecessária e deve ser evitada nos dois primeiros anos de vida.
- Essa atitude vai fazer com que a criança não se desinteresse pelos cereais, verduras e legumes, aprendendo a distinguir outros sabores.
- Até completar um ano de vida, a criança possui a mucosa gástrica sensível e, portanto, as substâncias presentes no café, chás, mate, enlatados e refrigerantes podem irritá-la, comprometendo a digestão e a absorção dos nutrientes, além de terem baixo valor nutricional.
- O sal iodado, além de fornecer o iodo, é importante para que a criança se adapte à alimentação da família, porém seu uso deve ser moderado e restrito àquele adicionado às papas salgadas.
- A criança não deve comer alimentos industrializados, enlatados, embutidos e frituras, pois estes alimentos contêm sal em excesso, aditivos e conservantes artificiais.
- As frituras são desnecessárias, especialmente nos primeiros anos de vida. A fonte de lipídeo (gordura) para a criança já está presente naturalmente, no leite, nas fontes proteicas e no óleo vegetal utilizado para o cozimento dos alimentos. O óleo usado para as frituras sofre superaquecimento, liberando radicais livres que são prejudiciais à mucosa intestinal do bebê e, a longo prazo, tem efeitos danosos sobre a saúde.
- O mel é totalmente contra-indicado no primeiro ano de vida pelo risco de contaminação com *Clostridium botulinum*, que causa botulismo.
- O consumo de alimentos não nutritivos (ex. refrigerantes, salgadinhos, açúcar, frituras, doces, gelatinas industrializadas, refrescos em pó, temperos prontos, margarinas, achocolatados e outras guloseimas) está associado à anemia, ao excesso de peso e às alergias alimentares.



## Passo 9

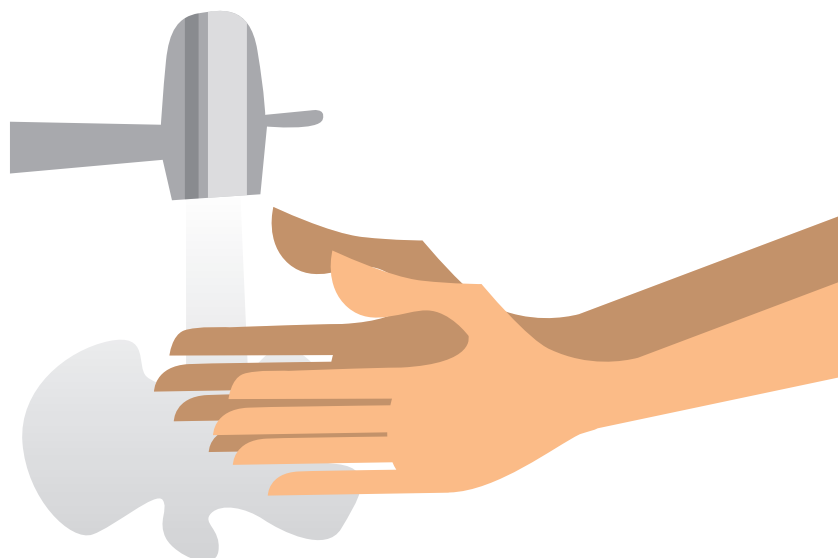
**Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.**

### **Lembrar a mãe de que:**

*Os cuidados de higiene na preparação e na oferta dos alimentos evitam a contaminação e doenças como a diarreia.*

### **Reverendo seus conhecimentos:**

- Enquanto o aleitamento materno exclusivo protege as crianças contra a exposição a microorganismos patogênicos, a introdução de outros alimentos as expõem ao risco de infecções.
- Quando a criança passa a receber a alimentação complementar aumenta a possibilidade de doenças diarreicas que constituem importante causa de morbidade e mortalidade entre crianças pequenas.
- Os maiores problemas dessa ordem são a contaminação da água e alimentos, durante sua manipulação e preparo, inadequada higiene pessoal e dos utensílios, alimentos mal cozidos e conservação dos alimentos em temperatura inadequada.
- Os alimentos consumidos pela criança ou utilizados para preparar as suas refeições devem ser guardados em recipientes limpos e secos, em local fresco, tampados e longe do contato de moscas ou outros insetos, animais e poeira.
- O uso de mamadeira é um risco de contaminação do alimento pela dificuldade para limpeza e adequada higienização. O ideal é utilizar copos ou xícaras.
- Nos alimentos preparados, a proliferação de microrganismos pode ocorrer se os mesmos permanecerem à temperatura ambiente ou se o refrigerador não for mantido em temperatura adequada (abaixo de 5°C). Orienta-se que os alimentos sejam preparados em quantidade suficiente para o momento do consumo (MS, 2006).



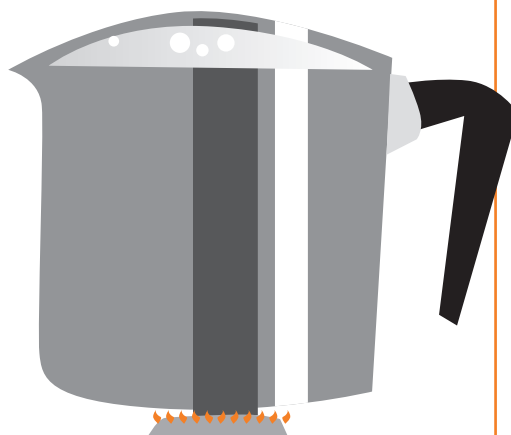


### É importante que a mãe seja orientada sobre:

- É recomendável oferecer água o mais limpa possível (tratada, filtrada e fervida) para a criança beber. O mesmo cuidado deve ser observado em relação à água usada para preparar os alimentos.
- As mãos devem ser bem lavadas com água e sabão, toda vez que for preparar ou oferecer o alimento à criança.
- É importante que as frutas, legumes e verduras sejam levados em água corrente e colocados de molho por dez minutos, em água clorada, utilizando produto adequado para esse fim (ler rótulo da embalagem) na diluição de uma colher de sopa do produto para cada litro de água. Depois enxaguar em água corrente, antes de serem descascados, mesmo aqueles que não sejam consumidos com casca.
- Todo utensílio que vai ser utilizado para oferecer a alimentação à criança precisa ser lavado e enxaguado com água limpa.
- Os alimentos devem ser bem cozidos e oferecidos em recipientes limpos e higienizados.
- Recomenda-se preparar a porção (quantidade de alimento) que normalmente a criança ingere. Se, após a refeição, sobrar alimentos no prato (restos), eles não podem ser oferecidos posteriormente.
- Toda a família, principalmente as crianças, não devem abrir o refrigerador a todo momento. Certificar-se de que está sempre fechado e que a porta apresenta boas condições de vedação.
- Se a família não tiver refrigerador ou este não apresentar condições de temperatura adequada, os alimentos da criança devem ser preparados próximos ao horário de cada refeição.

### É importante!

1. Lavar as mãos em água corrente e sabão antes de preparar e oferecer a alimentação para a criança.
2. Manter os alimentos sempre cobertos.
3. Usar água tratada, fervida e filtrada para oferecer à criança e também para o preparo das refeições.
4. Não oferecer à criança sobra de alimentos da refeição anterior.



**Passo 10**

**Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.**

**Lembrar a mãe de que:**

*A criança doente precisa comer mais para não perder peso e recuperar-se mais rápido. Por isso, é importante manter a amamentação e oferecer os alimentos saudáveis de sua preferência.*

**Reverendo seus conhecimentos:**

- A criança com infecção ingere menos alimentos pela falta de apetite, porque está vomitando ou porque sente cólicas e gasta mais energia devido à febre e ao aumento da produção de alguns hormônios e anticorpos.
- Há aumento no catabolismo de proteínas com perdas significativas de nitrogênio pela via urinária e, nos casos de diarreia, de perdas gastrintestinais de energia e micronutrientes.
- Episódios frequentes de infecção podem levar ao atraso no desenvolvimento e a certas deficiências nutricionais (vitamina A, zinco e ferro).
- Esses fatores aumentam a vulnerabilidade da criança a novos episódios de infecção, formando um ciclo vicioso, que vai comprometer o seu estado nutricional.
- O aleitamento materno é a melhor e mais eficiente recomendação dietética para a saúde da criança pequena. O leite materno protege contra as infecções e contribui para que elas sejam menos graves, fornecendo agentes imunológicos eficazes e micronutrientes que são melhor absorvidos e aproveitados.
- A prioridade dietética para a criança doente é a manutenção da ingestão adequada de calorias, utilizando alimentos complementares pastosos ou em forma de papas com alta densidade energética.
- Uma boa prática para aumentar o teor energético diário da alimentação de crianças que apresentarem baixo peso para a estatura é acrescentar, às refeições salgadas, uma colher das de sobremesa de óleo para crianças menores de um ano e uma colher das de sopa para maiores de um ano.
- Logo que a criança recupere o apetite pode-se orientar à mãe oferecer mais uma refeição extra ao dia, pois no período de convalescença o apetite da criança aumenta para compensar a inapetência da fase aguda da doença.

**É importante que a mãe seja orientada sobre:**

- Se a criança estiver sendo amamentada exclusivamente no peito, pode-se aumentar a frequência das mamadas. O leite materno é, em geral, o alimento que a criança doente aceita melhor. Muitas vezes a criança doente cansa-se mais e precisa mamar mais vezes.
- Estimular a criança a sugar o peito, mexendo em seu rosto quando ela estiver abocanhada à mama sem sugar.
- Entre os alimentos saudáveis, deve-se oferecer para a criança os de sua maior preferência, em quantidades pequenas e com maior frequência. A criança pode ter o apetite diminuído quando está doente.
- Se a criança já estiver recebendo a alimentação da família, utilizar as preparações em forma de purê ou papas nas refeições, que são de mais fácil aceitação pela criança.
- Se a criança aceitar bem apenas um tipo de preparação saudável, mantê-la até que a criança se recupere.
- Nos casos das crianças febris e/ou com diarreia, a oferta de líquidos e água deve ser aumentada. Esses líquidos devem ser oferecidos no intervalo das refeições e, de preferência, em xícaras ou copos. O uso de mamadeira aumenta o risco de infecções e diarreia.

**Recomendações às famílias de crianças pequenas com dificuldades de alimentar-se:**

- Separar a refeição em um prato individual para ter certeza do quanto a criança está realmente ingerindo;
- Estar presente junto às refeições mesmo que a criança já coma sozinha e ajudá-la se necessário;
- Não apressar a criança. Ela pode comer um pouco, brincar e comer novamente. É necessário ter paciência e bom humor;
- Alimentar a criança tão logo ela demonstre fome. Se a criança esperar muito ela pode perder o apetite;
- Não forçar a criança a comer. Isso aumenta o estresse e diminui ainda mais o apetite. As refeições devem ser momentos tranquilos e felizes.



## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Organização Mundial da Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde. *Atenção Integrada às Doenças Prevalentes na Infância*. Brasília/1999.

BRASIL. Ministério da Saúde. Bem-Estar Familiar. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Pesquisa Nacional sobre Demografia e Saúde (PNDS)*. Brasília, set. 1996.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Manual de Promoção do Aleitamento Materno - Normas Técnicas*. Brasília, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde. *Guia Alimentar para a criança brasileira menor de dois anos*. Brasília, 2000.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Banco de leite humano: funcionamento, prevenção e controle de riscos*. Brasília : Anvisa, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Saúde da Criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar*. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Centro Brasileiro de Análise e Planejamento. *Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde da Criança e da Mulher – PNDS 2006: dimensões do processo reprodutivo e da saúde da criança*. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. *Aconselhamento em Alimentação de Lactentes e Crianças de Primeira Infância: Um curso integrado*. Geneva, 2005. Trad. Ana Carolina Mesquita e Luiza Toma Ribeiro. Adaptado por Tereza Setsuko Toma e Marina Ferreira Rea, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Normas Alimentares para Crianças Brasileiras Menores de Dois anos (Bases Científicas)*. Brasília, 1997.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Complementary Feeding: family foods for breastfed children* France, 2000 (WHO/NHD/001; WHO/FCH/CAH/006).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND. *Complementary feeding of young children in developing countries: a review of current scientific knowledge*. Geneva: WHO, 1998.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION. *Vitamin and mineral requirements in human nutrition*. Second edition. World Health Organization and Food and Agriculture Organization, 2004.

## ANEXOS

### Anexo A

#### Orientações para crianças não amamentadas no primeiro ano de vida.

Ao longo de todo o Guia não se recomenda nem se induz o uso do leite de vaca e/ou artificial e sim há uma valorização para o aleitamento materno exclusivo até o sexto mês e complementado até os dois anos ou mais.

No entanto, sabe-se que há condições em que as crianças não estão mais sendo amamentadas ao peito e não há a possibilidade de reverter essa situação. Assim, as orientações a seguir permitirão aos profissionais de saúde atuar de maneira mais adequada frente a tais casos e de forma individualizada. Essas devem ser adotadas apenas excepcionalmente, quando esgotadas todas as possibilidades de relactação da mãe e analisados caso a caso.

É importante reforçar que o leite de vaca integral fluido ou em pó não é recomendado para criança menor de um ano. Diante da impossibilidade de impedir a utilização desse alimento para o lactente o profissional de saúde deve orientar a mãe quanto aos procedimentos a seguir, que incluem a diluição adequada para a idade, a correção da deficiência de ácido linoléico com óleo nos primeiros quatro meses e a suplementação com vitamina C e ferro.

A amamentação deve ser protegida. Por isso, a orientação sobre preparo de leites artificiais nunca deve ser coletiva. Nos casos em que há necessidade de orientar sobre o preparo de leites artificiais (por exemplo, mães HIV positivo) esta orientação deve ser feita de maneira individualizada e por profissional qualificado.

Dessa forma, o presente material não está descumprindo a Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactantes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras (NBCAL). É responsabilidade do Sistema Único de Saúde (SUS) oferecer orientação apropriada sobre alimentação infantil.

#### Para crianças menores de 4 meses:

- Perguntar à mãe ou responsável como ela prepara o leite que oferece à criança e corrigir, se for o caso, a diluição (que pode estar muito diluída ou concentrada), o volume de cada refeição e o número de refeições que estão sendo oferecidos (as tabelas a seguir mostram as diluições e volumes aproximados por faixa etária).
- Identificar as práticas de higiene usadas na manipulação e no preparo dos alimentos complementares, orientando adequadamente as mães e cuidadores, quando necessário.
- Orientar a mãe para preparar cada refeição láctea próxima à hora de oferecê-la à criança, sobretudo se não possui refrigerador. E nunca oferecer à criança sobras de leite da refeição anterior.

### Para crianças a partir dos 4 meses:

- A partir dos 4 meses, a orientação básica é iniciar logo a alimentação (não esperar que a criança entre no sexto mês) e ir substituindo a refeição láctea pura pela alimentação, de modo gradativo. Todas as demais orientações dadas para as crianças menores de 4 meses também se aplicam a esse grupo de idade.

**Preparo do leite de vaca integral em pó:** primeiro, diluir o leite em pó em um pouco de água tratada, fervida e filtrada e em seguida adicionar a água restante necessária. Veja as quantidades do leite em pó integral para cada volume final do leite reconstituído segundo a tabela a seguir:

### Volume e número de refeições lácteas por faixa etária no primeiro ano de vida.

Idade	Volume/Refeição	Número de refeições/dia
Do nascimento a 30 dias	60 – 120 ml	6 a 8
30 a 60 dias	120 – 150 ml	6 a 8
2 a 3 meses	150 – 180 ml	5 a 6
3 a 4 meses	180 – 200 ml	4 a 5
> 4 meses	180 - 200 ml	2 a 3

### Reconstituição do leite para crianças menores de 4 meses.

#### Leite em pó integral:

1 colher das de sobremesa rasa para 100ml de água fervida.

1½ colher das de sobremesa rasas para 150ml de água fervida.

2 colheres das de sobremesa rasas para 200ml de água fervida.

**Preparo do leite em pó:** primeiro, diluir o leite em pó em um pouco de água fervida e em seguida adicionar a água restante necessária.

**Leite integral fluído:** 2/3 de leite fluído + 1/3 de água fervida

70ml de leite + 30ml de água = 100 ml.

100ml de leite + 50ml de água = 150 ml.

130ml de leite + 70ml de água = 200 ml.

Os valores indicados são aproximados, de acordo com a variação de peso corporal da criança nas diferentes idades. O consumo de leite de vaca no Brasil é elevado nos primeiros seis meses de vida. Por isso, os profissionais de saúde devem ter o conhecimento de como as mães devem ser orientadas. Assim, esse leite deve ser diluído até os 4 meses de idade por causa do excesso de proteína e eletrólitos que fazem sobrecarga renal. Nessa diluição de 2/3 ou 10% (42 calorias) há deficiência de energia e ácido linoléico, então para melhorar a densidade energética a opção é preparar o leite com 3% de óleo (1 colher de chá = 27 calorias). O carboidrato fica reduzido, no entanto a energia é suprida e não é necessária a adição de açúcares e farinhas que não são aconselhados para crianças menores de 24 meses. Então, até completar 4 meses o leite diluído deve ser acrescido de óleo, ou seja, 1 colher de chá de óleo para cada 100 ml. Após completar 4 meses de idade o leite integral líquido não deverá ser diluído e nem acrescido do óleo, já que nessa idade a criança receberá outros alimentos. O preparo de fórmulas infantis deve seguir as recomendações do rótulo do produto.

### Esquema alimentar para crianças não amamentadas.

Caso a criança não esteja mais sendo alimentada ao peito, oferecer quatro refeições diárias, além de duas refeições lácteas, a partir dos 4 meses de vida: duas refeições básicas (almoço e jantar) e duas frutas, além do leite sem adição de açúcar. A composição das papas, forma de introdução e consistência deve seguir as orientações contidas nos passos deste material.

Menores de 4 meses	De 4 a 8 meses	Após completar 8 meses	Após completar 12 meses
Alimentação láctea	Leite	Leite	Leite e fruta ou cereal ou tubérculo
	Papa de Fruta	Fruta	Fruta
	Papa Salgada	Papa Salgada ou refeição da família	Refeição básica da família
	Papa de Fruta	Fruta	Fruta ou pão simples ou cereal ou tubérculo
	Papa Salgada	Papa Salgada ou refeição da família	Refeição básica da família
	Leite	Leite	Leite

**Obs.1** - Se a criança estiver recebendo fórmula infantil, não há necessidade de suplementação com ferro e vitaminas, porque já são enriquecidas. Fórmulas infantis são os leites industrializados próprios para o lactente.

**Obs.2** - Se a criança estiver recebendo preparação com leite de vaca integral em pó ou fluido, seguir o seguinte esquema: com 2 meses – suplementação com vitamina C (30mg/dia) - suco de fruta ou suplemento medicamentoso; na idade de 2 a 3 meses – suplementação com ferro (1 a 2mg por kg de peso/dia) até que a alimentação complementar seja introduzida e supra as necessidades desses minerais.

## IMPORTANTE:

Este guia enfoca a alimentação complementar de crianças de 6 a 24 meses que são amamentadas. Algumas crianças, por várias razões, recebem pouco ou nenhum leite materno nessa idade, o que significa que as suas necessidades de energia e nutrientes devem ser supridas por meio dos alimentos complementares e algumas outras fontes de leite, ou apenas pelos alimentos da família. As recomendações de alimentação desta publicação precisam ser adaptadas para essas crianças. Por exemplo, algumas crianças podem necessitar de quantidades maiores dos alimentos da família ou podem necessitar ser alimentadas mais frequentemente. O esquema apresentado na página anterior é uma sugestão para a alimentação das crianças totalmente desmamadas, optando-se pelo maior número de refeições por dia para garantir o suprimento de suas necessidades nutricionais.





## Anexo B

### Alimentação Variada: garantir os grupos de alimentos

A espécie humana necessita de dieta variada para garantir a nutrição adequada. Os nutrientes estão distribuídos em quantidades diferentes nos alimentos, por isso é recomendado variar os alimentos que compõem as preparações. Os alimentos são classificados em grupos, de acordo com o nutriente que apresentam em maior quantidade. Alimentos que pertencem ao mesmo grupo podem ser fontes de diferentes nutrientes. Exemplo: grupo das frutas – o mamão é fonte de vitamina A e o caju é fonte de vitamina C. Então, além de consumir alimentos de todos os grupos, é importante variar os alimentos de cada grupo.

**Quadro 2 - Descrição dos grupos de alimentos:**

Grupo	Importância	Recomendação diária 6 - 12 meses	Recomendação diária 12 - 24 meses	Exemplos da quantidade de cada porção
<b>Cereais, pães e tubérculos</b>	Alimentos ricos em carboidratos devem aparecer em quantidades maiores nas refeições, principalmente nas papas, pois aumentam a densidade energética, além de fornecer proteínas.	<b>Três porções</b>	<b>Cinco porções</b>	<b>Arroz</b> (60g) – 2 colheres das de sopa <b>Mandioca</b> (70g) – 1 colher das de servir <b>Batata</b> (100g) – 1 unidade média <b>Macarrão</b> (50g) – 2 colheres das de sopa <b>Amido de milho/ farinhas</b> (20g) – 1 colher das de sopa de amido de milho <b>Pão francês</b> (25g) – ½ unidade Pão de forma (25g) – 1 fatia

Grupo	Importância	Recomendação diária 6 - 12 meses	Recomendação diária 12 - 24 meses	Exemplos da quantidade de cada porção
<b>Verduras e legumes</b>	Alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras. Devem ser variados, pois existem diferentes fontes de vitaminas nesse mesmo grupo. Os alimentos de coloração alaranjada são fonte de beta-caroteno (pró-vitamina A). As folhas verde-escuras possuem, além de beta-caroteno, ferro não heme, que é mais absorvido quando oferecido junto com alimentos fonte de vitamina C.	<b>Três porções</b>	<b>Três porções</b>	<b>Legumes</b> (20g) – 1 colher das de sopa do alimento picado <b>Verduras</b> (30g) – 2 folhas médias ou 4 pequenas Exemplos: <b>Cenoura</b> – 4 fatias <b>Couve picada</b> – 1 colher das de sopa <b>Abobrinha picada</b> – 1½ colher das de sopa <b>Brócolis picado</b> – 1½ colher das de sopa <b>Chuchu picado</b> – 1½ colher das de sopa
<b>Frutas</b>	Alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras. São, também, importante fonte de energia. Após completar 6 meses a criança deve receber 2 frutas por dia, e nenhuma fruta é contraindicada.	<b>Três porções</b>	<b>Quatro porções</b>	60 a 80 gramas (1/2 unidade média) Exemplos: <b>Banana nanica</b> – ½ unidade <b>Maçã</b> – ½ unidade <b>Laranja</b> – 1 unidade <b>Mamão papaia</b> – 1/3 unidade <b>Abacaxi</b> – ½ fatia

Grupo	Importância	Recomendação diária 6 - 12 meses	Recomendação diária 12 - 24 meses	Exemplos da quantidade de cada porção
<b>Leites e produtos lácteos</b>	Para crianças menores de 2 anos, o leite materno pode ser o único alimento desse grupo. Para crianças maiores de quatro meses totalmente desmamadas, se recomenda a oferta de leite de vaca (ou outro) na forma pura ou adicionado de fruta. Esse grupo é básico para crianças menores de 1 ano e complementar para crianças maiores de 1 ano. Fornece cálcio e proteína. O cálcio é fundamental para o desenvolvimento ósseo da criança.	<b>Três porções</b>	<b>Três porções</b>	<b>Leite materno:</b> LIVRE DEMANDA <b>Leite artificial</b> – 150 ml (1 copo americano) <b>iogurte natural ou coalhada caseira</b> (150g) – 1 pote <b>Queijo</b> (30g) – 1 fatia fina

Grupo	Importância	Recomendação diária 6 - 12 meses	Recomendação diária 12 - 24 meses	Exemplos da quantidade de cada porção
<b>Carnes, miúdos e ovos</b>	Esse grupo é fonte de proteína de origem animal (carne e ovos). As carnes possuem ferro de alta biodisponibilidade e, portanto, previnem a anemia. A oferta desses alimentos deve fazer parte da papa oferecida para a criança. As carnes são oferecidas trituradas, desfiadas ou cortadas em pedaços pequenos. Os miúdos contêm grande quantidade de ferro e devem ser recomendados para consumo no mínimo 1 vez por semana. Não existem restrições para carnes e ovos a partir dos 6 meses de idade.	<b>Duas porções</b>	<b>Duas porções</b>	<b>Carnes</b> (frango, gado, peixe, porco, etc) e miúdos (50g) – 2 colheres das de sopa <b>Ovo</b> (50g) – 1 unidade
<b>Leguminosas</b>	Esses alimentos são fonte de proteína, além de oferecerem quantidades importantes de ferro não heme e de carboidratos. Quando combinados com o cereal, como, por exemplo, o arroz, e um alimento rico em vitamina C podem ser comparáveis ao valor protéico das carnes.	<b>Duas porções</b>	<b>Duas porções</b>	<b>Grãos cozidos</b> – 1 colher das de sopa

Grupo	Importância	Recomendação diária 6 - 12 meses	Recomendação diária 12 - 24 meses	Exemplos da quantidade de cada porção
<b>Óleos e gorduras</b>	A gordura está presente naturalmente nas carnes e no preparo das refeições salgadas, devendo ser evitado o excesso e as frituras antes de 2 anos de idade.	<b>Duas porções</b>	<b>Duas porções</b>	<b>Óleo vegetal</b> (5g) – 1 colher das de sobremesa <b>Manteiga</b> (5g) – 1 colher das de chá
<b>Açúcares e doces</b>	Antes de dois anos de vida não é recomendado o oferecimento de açúcar, pois a criança está formando seus hábitos alimentares, que perpetuarão para a vida toda. Sabe-se que os alimentos oferecidos nos primeiros ano de vida com frequência passam a fazer parte do hábito alimentar.	<b>Nenhuma</b>	<b>Nenhuma</b>	

Crianças amamentadas desenvolvem um autocontrole de sua saciedade bastante eficaz. É importante que, após a introdução de alimentos complementares, os pais e cuidadores não adotem esquemas rígidos de alimentação, como horários e quantidade fixos, intervalos curtos entre refeições, prêmios e ou castigos.

A tabela abaixo apresenta uma referência das quantidades adequadas de alimentos, de acordo com a idade da criança. Contudo, é necessário reforçar que algumas crianças aceitarão volumes maiores ou menores por refeição, sendo importante observar e respeitar os sinais de fome e saciedade da criança.

Idade	Textura	Quantidade
<b>A partir de 6 meses</b>	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar a quantidade conforme aceitação
<b>A partir dos 7 meses</b>	Alimentos bem amassados	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml
<b>9 a 11 meses</b>	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml
<b>12 a 24 meses</b>	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	Uma xícara ou tigela de 250 ml

## Anexo C

### Receitas de papas salgadas para crianças de 6 a 24 meses.

Com o objetivo de valorizar os alimentos regionais brasileiros, a seguir são apresentadas cinco preparações de papas por regiões.

#### PREPARAÇÕES GERAIS

##### Preparação: **Arroz**

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Arroz cru	20g	2 colheres de sopa
Cebola ralada	4g	1 colher de chá
Alho picado	0,5g	½ colher de café
Óleo	3g	1 colher de café
Água	100g	1/3 copo de requeijão



##### Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Com o fogo aceso, coloque em uma panela pequena, o óleo e a cebola. Mexa e acrescente o alho e o arroz; deixe cozinhar por 30 segundos;
3. Adicionar a água e deixar ferver;
4. Diminuir a chama e cozinhar até a água secar e o arroz amolecer;
5. Se for necessário, adicionar mais água.

##### Preparação: **Feijão<sup>1</sup>**

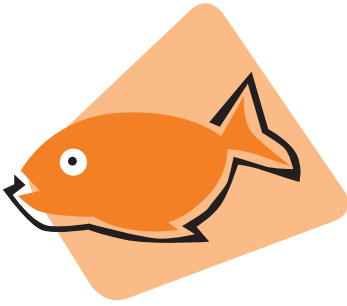
Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Feijão cru	12g	2 colheres de sopa
Água	200g	3/4 copo de requeijão



##### Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em um prato de sopa, na véspera do preparo, colocar o feijão de molho em 100 ml (½ copo) de água;
3. Escorrer o feijão, jogar fora a água do remolho, e colocar em uma panela pequena com mais 100 ml de água;
4. Cozinhar o feijão por 25 minutos, até que o feijão fique bem cozido;
5. Se for necessário, adicionar mais água;
6. Amassar o feijão com o caldo com o auxílio de um garfo.

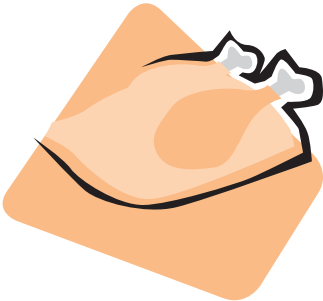
<sup>1</sup> Feijão de Santarém – nesse caso não há necessidade de remolho.

**Preparação: Peixe cozido**

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Peixe	50g	1 pedaço pequeno
Cebola ralada	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de café
Água	200g	3/4 copo de requeijão

**Modo de preparo**

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Para a cocção do peixe, aquecer água em uma panela;
3. Colocar o peixe para cozinhar com 1 colher de chá de cebola ralada (5g) e 1 colher de café de óleo;
4. Depois de 15 minutos, desligar o fogo e retirar o peixe para desfiar;
5. Retirar toda espinha com muito cuidado.

**Preparação: Frango cozido**

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Frango (peito sem pele)	50g	1 pedaço pequeno
Cebola ralada	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de café
Água	200g	3/4 copo de requeijão

**Modo de preparo**

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Para a cocção do frango, aquecer água em uma panela;
3. Colocar o peito de frango para cozinhar com 1 colher de chá de cebola ralada (5g) e 1 colher de chá de óleo;
4. Depois de 15 minutos, desligar o fogo e retirar o frango para desfiar.

## Região Norte

### Açaí com farinha de tapioca e peixe desfiado

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Tapioca	25g	4 colheres de sopa
Polpa de açaí	100g	5 colheres de sopa
Cebola ralada	5g	1 colher de chá
Peixe (posta)	35g	1 posta pequena
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	100g	1/3 copo de requeijão

#### Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela pequena, colocar a tapioca de molho na polpa de açaí por 20 minutos;
3. Levar ao fogo baixo o açaí com a tapioca, a água e o sal;
4. Deixar cozinhar por 5 minutos;
5. Desligar o fogão e servir com o peixe cozido desfiado.

#### Valor nutricional:

Energia: 421kcal; Proteína: 14g; Carboidrato: 51g; Lipídeos: 18g; Fibra: 6,2g; Vitamina A: 0,44mcgEAR; Ferro: 1,1mg; Vitamina C: 33,94mg; Cálcio: 135,16mg; Zinco: 0,02mg; Sódio: 195mg.

### Peixe com alfavaca e papa de batata com pupunha

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Pupunha picada	20g	1 colher de sopa
Batata descascada	110g	1 unidade pequena
Alfavaca	2g	1 folha
Cebola ralada	5g	1 colher de sopa
Peixe	35g	1 pedaço pequeno
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	100g	1/3 copo de requeijão



#### Modo de preparo

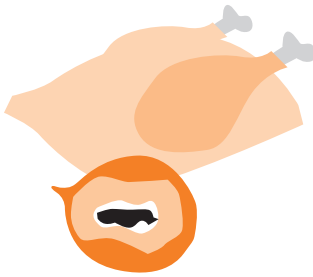
1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela pequena, colocar a pupunha picadinha, a batata descascada e cortada em cubos, a alfavaca picadinha, o sal, a cebola e a água;
3. Levar ao fogo baixo e cozinhar por 15 minutos;
4. Escorrer a água;
5. Amassar com um garfo e servir com o peixe cozido desfiado.

#### Valor nutricional:

Energia: 213kcal; Proteína: 12,35g; Carboidrato: 24,72g; Lipídeos: 7,16g; Fibra: 5,23g; Vitamina A: 306,49mcgEAR; Ferro: 2,16mg; Vitamina C: 28,3mg; Cálcio: 39,63mg; Zinco: 0,43mg; Sódio: 198,05mg.



## Arroz e feijão com tucumã e frango desfiado



Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Arroz cozido (papa)	50g	3 colheres de sopa
Feijão cozido e amassado	50g	3 colheres de sopa
Frango desfiado	35g	2 colheres de sopa
Polpa de tucumã	12g	1 colher de sobremesa
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada

### Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela pequena, colocar a polpa de tucumã;
3. Levar ao fogo baixo e cozinhar por 5 minutos;
4. Adicionar o frango desfiado com o caldo do cozimento, o arroz papa e o feijão amassado.

### Valor nutricional:

Energia: 235kcal; Proteína: 13g; Carboidrato: 23g; Lipídeos: 10g; Fibra: 4,2g; Vitamina A: 626,54mcgEAR; Ferro: 1,94mg; Vitamina C: 1,6mg; Cálcio: 31,51mg; Zinco: 1,67mg; Sódio: 246mg.

## Carne desfiada com maxixe e mandioca



Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo – moído ou picado)	70g	3 colheres de sopa
Mandioca	130g	1 unidade média
Maxixe limpo	50g	1 unidade pequena
Cebola ralada	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de café
Cheiro verde picadinho	2g	1 colher de sobremesa
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	400g	2 xícaras e meia de chá

### Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Com o fogo aceso, coloque em uma panela pequena, o óleo e a cebola. Acrescentar a carne em pedaços pequenos ou moída;
3. Acrescentar o sal e a mandioca em pedaços pequenos;
4. Colocar 400 ml de água (2 e ½ xícaras) e tampar a panela;
5. Cozinhar em fogo baixo por 20 minutos;
6. Abrir a panela e colocar o maxixe em cubos;
7. Cozinhar por mais 10 minutos, sendo que no minuto final acrescentar 1 colher de sobremesa de cheiro verde;
8. Misturar e desligar o fogo.

### Valor nutricional:

Energia: 318kcal; Proteína: 16g; Carboidrato: 48g; Lipídeos: 6,8g; Fibra: 1,4g; Vitamina A: 23,9mcg EAR; Ferro: 3,8mg; Vitamina C: 56,7mg; Cálcio: 62,48mg; Zinco: 4,9mg; Sódio: 234,46mg.

## Cará e cenoura, carne, feijão com chicória

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo - moído ou picado)	60g	3 colheres de sopa
Cará descascado	130g	1 unidade média
Cenoura	50g	1 unidade pequena
Feijão cozido com caldo	50g	3 colheres de sopa rasas
Cebola ralada	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de café
Chicória	6g	1 colher de sopa
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	400g	2 xícaras e meia de chá

### Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Com o fogo aceso, coloque em uma panela pequena, o óleo e a cebola. Acrescentar a carne em pedaços pequenos ou moída;
3. Acrescentar o sal e o cará e a cenoura cortados em pedaços pequenos;
4. Colocar 400 ml de água (2 e ½ xícaras) e tampar a panela;
5. Cozinhar em fogo baixo por 20 minutos;
6. Abrir a panela e colocar o feijão cozido e a chicória picada;
7. Cozinhar por mais 2 minutos e servir.

### Valor nutricional:

Energia: 324kcal; Proteína: 18g; Carboidrato: 48g; Lipídeos: 6,3g; Fibra: 4,7g; Vitamina A: 1432,24mcgEAR; Ferro: 4,3mg; Vitamina C: 16,28mg; Cálcio: 73,3mg; Zinco: 4,18mg; Sódio: 316mg.



## Região Nordeste

### Baião de dois (arroz e feijão) com carne moída e bredo



Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo – moído ou picado)	60g	3 colheres de sopa
Arroz cru	25g	2 colheres de sopa
Feijão cru	20g	2 colheres de sopa
Alho picado	0,5g	½ colher de café
Cebola ralada	5g	1 colher de chá
Bredo	5g	1 colher de sopa
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Óleo	3g	1 colher de café
Água	400g	2 xícaras e meia de chá

#### Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Numa panela pequena, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho;
3. Acrescentar em seguida a carne moída e o bredo;
4. Adicionar o feijão e 200ml de água e cozinhar por 20 minutos;
5. Juntar o arroz, o restante da água (200ml) e o sal e cozinhar por mais 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios.

#### Valor nutricional:

Energia: 252kcal; Proteína: 19g; Carboidrato: 30g; Lipídeos: 6,4g; Fibra: 2,9g; Vitamina A: 33,59mcgEAR; Ferro: 3,54mg; Vitamina C: 2,92mg; Cálcio: 47,63mg; Zinco: 4,27mg; Sódio: 238,7mg.



### Cozidão maranhense

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo – moído ou picado)	70g	3 colheres de sopa
Maxixe	40g	1 unidade pequena
João Gomes	15g	1 colher de sopa rasa
Quiabo	30g	2 unidades pequenas
Abóbora descascada e picada	40g	3 colheres de sopa
Vinagreira	15g	1 colher de sopa
Cebola	5g	1 colher de chá
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Óleo	3g	1 colher de café
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	300g	2 xícaras de chá

**Modo de preparo**

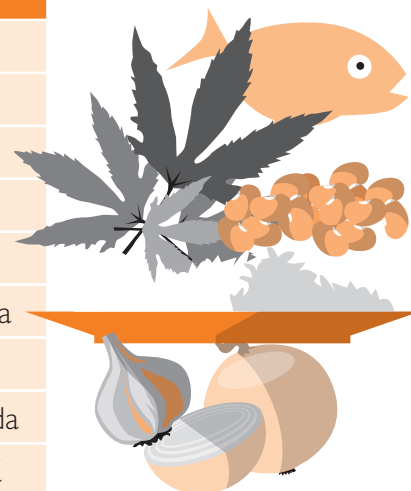
1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela de pressão, refogar no óleo, a cebola, o alho, e a carne cortada em cubos;
3. Acrescentar o sal e a água;
4. Fechar a panela e cozinhar por aproximadamente 10 minutos;
5. Abrir e certificar-se que a carne já esta cozida;
6. Acrescentar o João Gomes, a vinagreira e os vegetais partindo do mais resistente e respeitando o intervalo entre eles para que todos estejam cozidos: o quiabo, o maxixe, a abóbora;
7. Ao final, amassar os vegetais com o garfo no prato.

**Valor nutricional:**

Energia: 150kcal; Proteína: 17g; Carboidrato: 5,7g; Lipídeos: 6,6g; Fibra: 2,6g; Vitamina A: 386,96mcgEAR; Ferro: 5mg; Vitamina C: 31,9mg; Cálcio: 140mg; Zinco: 4,76mg; Sódio: 238mg.

**Arroz com vinagreira e feijão com peixe desfiado**

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Feijão	50g	3 colheres de sopa
Arroz cru	20g	2 colheres de sopa
Peixe cru	35g	1 posta grande
Vinagreira	15g	1 colher de sopa
Cebola ralada	5g	1 colher de chá
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Óleo	3g	1 colher de café
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	400g	2 xícaras e meia de chá

**Modo de preparo**

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Este preparo tem duas etapas uma para o arroz e outra para o cuxá.

**ETAPA 1: Arroz**

1. Cozinhar o arroz juntamente com a cebola e o alho;
2. Adicionar água quente, o sal e cozinhar até que esteja com o grão macio.

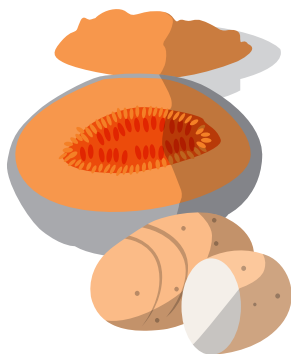
**ETAPA 2: Cuxá**

1. Cozinhar a vinagreira somente em água, peneirando-a em seguida;
  2. Picar bem e misturar o arroz já cozido.
3. No prato, acrescentar o feijão, o peixe desfiado e o arroz de cuxá e amassar com o garfo.

**Valor nutricional:**

Energia: 220kcal; Proteína: 14g; Carboidrato: 24g; Lipídeos: 7,5g; Fibra: 3,7g; Vitamina A: 104,73mcgEAR; Ferro: 2,28mg; Vitamina C: 2,33mg; Cálcio: 68,24mg; Zinco: 0,29mg; Sódio: 199,32mg.

## Purê de Jerimum com inhame e frango desfiado (escondidinho) ou com carne desfiada



Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Abóbora descascada e picada	70g	5 colheres de sopa
Inhame descascado e picado	70g	1 unidade pequena
Frango cozido desfiado	50g	2 colheres de sopa cheias
Coentro picado	2g	1 colher de chá
Cebola ralada	5g	1 colher de chá
Óleo	2g	1 colher de café
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	400g	2 xícaras e meia de chá

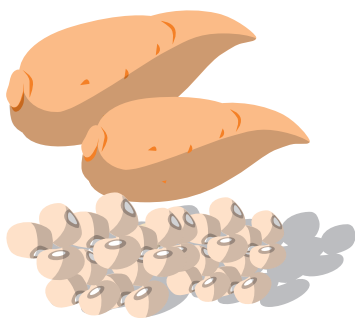
### Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Colocar a abóbora para cozinhar em pedaços pequenos juntamente com o inhame em panela com 300 ml de água e o sal.
3. Retirar do fogo e amassar.
4. À parte cozinhe o frango desfiado junto à cebola e o óleo.
5. Após dourar, colocar 50 ml de água para completar a cocção e o coentro.
6. Montar o escondidinho com uma camada de purê embaixo, o frango desfiado ao centro e por último a cobertura de purê.

### Valor nutricional:

Energia: 199kcal; Proteína: 15g; Carboidrato: 19g; Lipídeos: 7g; Fibra: 2,46g; Vitamina A: 235,05mcgEAR; Ferro: 2,2mg; Vitamina C: 14,79mg; Cálcio: 70,43mg; Zinco: 1,58mg; Sódio: 245,39mg.

## Feijão fradinho com mandioquinha e frango desfiado



Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Feijão fradinho cozido e amassado	50g	3 colheres de sopa rasa
Mandioquinha	130g	1 unidade média
Frango desfiado	50g	2 colheres de sopa cheias
Água	400g	2 xícaras e meia de chá

### Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Cozinhar a mandioquinha com água e amassar.
3. Servir a mandioquinha com o feijão e o frango.

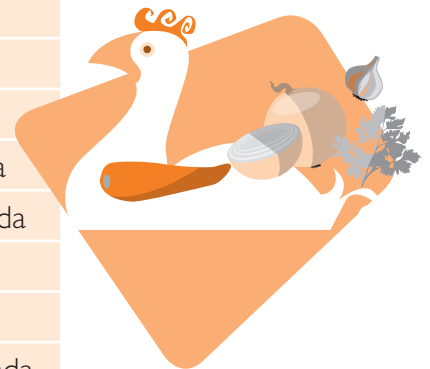
### Valor nutricional:

Energia: 285kcal; Proteína: 17g; Carboidrato: 44g; Lipídeos: 4,3g; Fibra: 2,3g; Vitamina A: 31,12mcgEAR; Ferro: 3,09mg; Vitamina C: 32,34mg; Cálcio: 84,19mg; Zinco: 1,93mg; Sódio: 133mg.

## Região Centro-Oeste

### Galinhada com cenoura e salsa

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Frango cru cortado em cubos	70g	1 pedaço pequeno
Arroz cru	30g	2 colheres de sopa
Salsa	2g	1 colher de chá
Cenoura	25g	1 colher de sopa cheia
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Cebola	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de café
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	200g	2 xícaras de chá



#### Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela, cozinhar o frango (peito em cubos pequenos).
3. Acrescentar a cebola e o alho.
4. Adicionar o arroz, a cenoura e o sal cozinhá-los com a água.
5. Por último, adicionar a salsa e mexer bem para misturar com o arroz.

#### Valor nutricional:

Energia: 220kcal; Proteína: 14g; Carboidrato: 27,1g; Lipídeos: 6,1g; Fibra: 1,6g; Vitamina A: 722mcgEAR; Ferro: 1,84mg; Vitamina C: 5,7mg; Cálcio: 27,55mg; Zinco: 2,15mg; Sódio: 273mg.

### Cozidão para criança



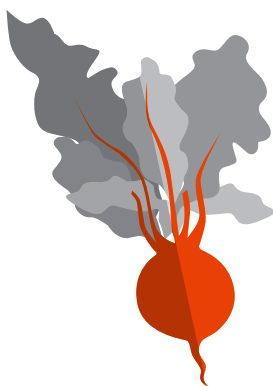
Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo – moído ou picado)	60g	3 colheres de sopa
Banana da terra	20g	3 rodelas
Cenoura	20g	1 colher de sopa
Mandioca	40g	3 colheres de sopa
Batata doce	40g	3 colheres de sopa
Cheiro verde	2g	1 colher de chá
Batata inglesa	40g	3 colheres de sopa
Repolho branco	10g	1 colher de sopa
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Cebola	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de chá
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	400g	2 xícaras e meia de chá

**Modo de preparo**

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela colocar a carne, o óleo e o alho.
3. Cobrir com água e adicionar o sal, deixando cozinhar até que a carne fique macia (pode ser utilizada a panela de pressão).
4. Enquanto a carne cozinha, descascar e cortar em cubos (4x4cm) a mandioca, cenoura, batatas, batata doce, repolho, e cebola.
5. Adicionar cada uma destas verduras e legumes na ordem citada, com intervalos de 5 minutos de uma para outra.
6. Deixar cozinhar e por ultimo adicionar a banana cortada em cubos, finalizando a preparação salpicando o cheiro verde picado.

**Valor nutricional:**

Energia: 322kcal; Proteína: 15g; Carboidrato: 41g; Lipídeos: 11g; Fibra: 4g; Vitamina A: 729,42mcgEAR; Ferro: 3,04mg; Vitamina C: 47,14mg; Cálcio: 58,5mg; Zinco: 4,2mg; Sódio: 281mg.

**Maria Isabel com beterraba**

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Arroz cru	25g	2 colheres de sopa
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo – moído ou picado)	60g	3 colheres de sopa
Beterraba cortada em cubos pequenos	30g	3 colheres de sopa
Cebola ralada	5g	1 colher de chá
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Óleo	3g	1 colher de café
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	400g	2 xícaras e meia de chá

**Modo de preparo**

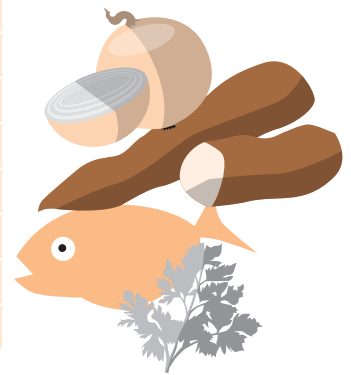
1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Com o fogo aceso, em uma panela pequena, junte o óleo, a cebola e o alho;
3. Acrescentar em seguida a carne picada e a beterraba
4. Adicionar o arroz e cozinhar.
5. Adicionar a água e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios.

**Valor nutricional:**

Energia: 205kcal; Proteína: 15,3g; Carboidrato: 22g; Lipídeos: 6,18g; Fibra: 1,39g; Vitamina A: 15,52mcgEAR; Ferro: 2,5mg; Vitamina C: 7,85mg; Cálcio: 4,37mg; Zinco: 4,1mg; Sódio: 247,84mg.

## Mojica (mandioca, peixe e temperos)

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Peixe cru	70g	1 posta grande
Mandioca crua	130g	1 pedaço pequeno
Cheiro verde	2g	1 colher de chá
Cebola ralada	5g	1 colher de chá
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Óleo	3g	1 colher de café
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	400g	2 xícaras e meia de chá



### Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Cortar o filé de peixe em cubos de 2x2cm, temperar com o alho e o sal e reservar;
3. Cortar a mandioca no mesmo tamanho do peixe e a cebola;
4. Em uma panela, acrescente a mandioca, o alho e a cebola. Cozinhe em água fervente até que a mandioca esteja macia (15 minutos);
5. Acrescentar o peixe e cozinhar por 10 min;
6. Finalizar a cocção e salpicar o cheiro verde.

### Valor nutricional:

Energia: 307 kcal; Proteína: 14,5g; Carboidrato: 47,8g; Lipídeos: 6,4g; Fibra: 1,5g; Vitamina A: 14,8mcgEAR; Ferro: 2,33mg; Vitamina C: 53,53mg; Cálcio: 67,14mg; Zinco: 0,03mg; Sódio: 195,47mg

## Qui bebe de abóbora, frango desfiado e arroz com feijão

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Abóbora descascada e picada	40g	3 colheres de sopa
Frango cozido desfiado	35g	2 colheres de sopa cheias
Arroz cozido (papa)	50g	3 colheres de sopa
Feijão cozido e amassado	50g	5 colheres de sopa rasa
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Cebola	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de chá
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	400g	2 xícaras e meia de chá



### Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Cozinhar a abóbora, a cebola e o alho picados;
3. Acrescentar a água e cozinhar até desmanchar (25 minutos);
4. Acrescentar o frango cozido desfiado.
5. À parte cozinhar o arroz e o feijão - seguir o procedimento descrito na página 43.

### Valor nutricional:

Energia: 222kcal; Proteína: 17,42g; Carboidrato: 24,12g; Lipídeos: 6,16g; Fibra: 2,96g; Vitamina A: 145,23mcgEAR; Ferro: 2,16mg; Vitamina C: 8,96mg; Cálcio: 47,88mg; Zinco: 1,79mg; Sódio: 250,3mg.



## Região Sudeste



### Angu com quiabo, frango e feijão

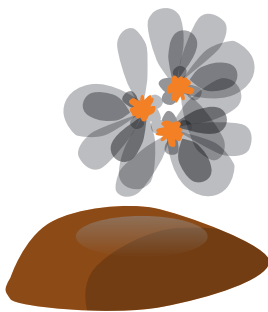
Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Quiabo cru limpo	50g	3 unidades
Fubá	40g	2 colheres de sopa cheias
Vinagre	1,5g	1 colher de café
Frango desfiado	30g	1 colher de sopa cheia
Feijão cozido com caldo	50g	3 colheres de sopa
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Cebola	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de café
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	400g	2 xícaras de chá

#### Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Cortar o quiabo em rodela bem finas e cozinhar com o vinagre, o alho e a cebola;
3. Reservar;
4. Levar ao fogo o fubá, com a água e o sal, mexendo por 30 minutos (acrescentar mais água se necessário);
5. Adicionar o quiabo, o frango desfiado e o feijão cozido com mais caldo, seguindo as orientações da página 43 e 44.

#### Valor nutricional:

Energia: 301 kcal; Proteína: 18,36g; Carboidrato: 39,18g; Lipídeos: 7,90g; Fibra: 4,54g; Vitamina A: 34,56mcgEAR; Ferro: 2,93mg; Vitamina C: 25,02mg; Cálcio: 68,29mg; Zinco: 1,90mg; Sódio: 250,63mg.



### Arroz com beldroega, feijão e fígado bovino

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Arroz cozido papa	50g	3 colheres de sopa
Beldroega picada	10g	2 colheres de sopa
Feijão cozido e amassado	50g	3 colheres de sopa cheias
Fígado bovino	60g	3 colheres de sopa cheias
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Cebola	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de café
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	280g	1 xícara e meia de chá

**Modo de preparo**

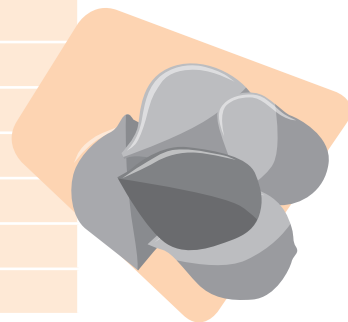
1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Cozinhar o fígado com o óleo, o alho e a cebola;
3. Misturar a beldroega ao fígado até que ela murche;
4. Servir com o arroz e o feijão.

**Valor nutricional:**

Energia: 237kcal; Proteína: 16g; Carboidrato: 25g; Lipídeos:7,8g; Fibra: 2,0g; Vitamina A: 6.478,13mcgEAR; Ferro: 7,43mg; Vitamina C:20,16mg; Cálcio: 45mg; Zinco: 3,29mg; Sódio: 260mg.

**Tutu de feijão com ora pro nobis e frango**

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Feijão cru	25g	4 colheres de sopa
Farinha de mandioca	5g	1 colher de sobremesa nivelada
Ora pro nobis	15g	2 colheres de sopa
Frango desfiado	35g	2 colheres de sopa
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Cebola	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de café
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	400g	1 xícara e meia de chá

**Modo de preparo**

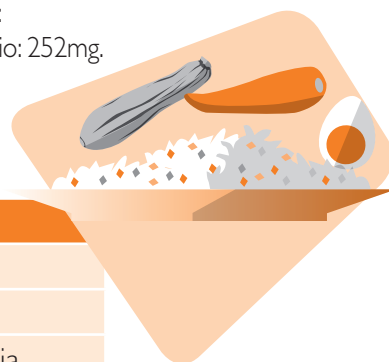
1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Cozinhar o feijão e liquidificar com a água (300 ml);
3. Cozinhar o feijão com o sal e a farinha, adicionando-a lentamente para que não forme grumos (3 minutos em fogo médio);
4. Acrescentar o ora pro nobis e cozinhar;
5. A parte cozinhar o frango seguindo as orientações da página 5.

**Valor nutricional:**

Energia: 211kcal; Proteína: 18g; Carboidrato: 18g; Lipídeos: 7,2g; Fibra: 3,8g; Vitamina A: 43,8mcgEAR; Ferro: 2,99mg; Vitamina C: 5,94mg; Cálcio: 62,38mg; Zinco: 1,82mg; Sódio: 252mg.

**Arroz colorido (ovo, cenoura e abobrinha)**

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Arroz cru	20g	2 colheres de sopa
Ovo	50g	1 unidade
Cenoura crua	20g	1 colher de sopa cheia
Abobrinha	40g	3 colheres de sopa
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Cebola	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de café
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	280g	1 xícara e meia de chá



**Modo de preparo**

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela pequena, aquecer o óleo e adicionar a cebola, mexer; acrescentar o alho, a cenoura ralada e refogar;
3. Acrescentar o arroz e refogar por mais 30 segundos;
4. Adicionar a água e deixar ferver;
5. Diminuir a chama e cozinhar até a água secar e adicionar a abobrinha ralada;
6. Misturar e verificar se o arroz está amolecido;
7. Se for necessário, adicionar mais água;
8. A parte, cozinhar o ovo, em água fervente por 12 minutos;
9. Misturar o ovo picado ao arroz e servir.

**Valor nutricional:**

Energia: 199kcal; Proteína: 8,4g; Carboidrato: 21g; Lipídeos: 9g; Fibra: 1,6g; Vitamina A: 839,15mcgEAR; Ferro: 1,91mg; Vitamina C: 7,64mg; Cálcio: 49,07mg; Zinco: 0,75mg; Sódio: 270mg.

**Bambá**

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Canjiquinha	80g	1 xícara de chá
Peito de frango	40g	2 colheres de sopa
Couve	20g	1 folha
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Cebola	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de café
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	280g	1 xícara e meia de chá

**Modo de preparo**

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela pequena, colocar a canjiquinha de milho e cobrir com 500ml de água;
3. Ferver por 20 minutos, sempre mexendo;
4. Não deixar a água secar; acrescentado mais, caso seja necessário;
5. Colocar para cozinhar em outra panela, o frango cortado em cubos (3x3cm), a cebola bem picada ou ralada, o alho amassado e o sal;
6. Adicionar água e cozinhar por 15 minutos;
7. Separar o frango com o auxílio de uma colher e colocar sobre um prato e com uma faca e um garfo, desfiar o frango;
8. Misturar a canjiquinha cozida com o caldo do frango, o frango e acrescentar a couve cortada em tirinhas e depois em pedacinhos pequenos;
9. Ferver por 1 minuto e colocar no prato para servir.

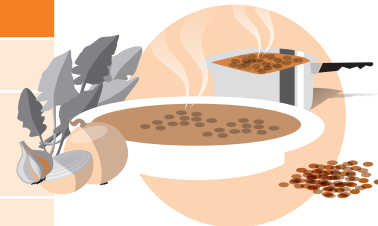
**Valor nutricional:**

Energia: 264kcal; Proteína: 15g; Carboidrato: 38g; Lipídeos: 6g; Fibra: 4,1g; Vitamina A: 52,67mcgEAR; Ferro: 0,91mg; Vitamina C: 13,67mg; Cálcio: 49,8mg; Zinco: 1,24mg; Sódio: 255mg.

## Região Sul

### Sopa de lentilha com carne bovina e espinafre

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Lentilha crua	10g	1 colher de sopa
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo – moído ou picado)	60g	3 colheres de sopa
Espinafre	20g	½ xícara de chá
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Cebola	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de café
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	280g	1 xícara e meia de chá



#### Modo de preparo

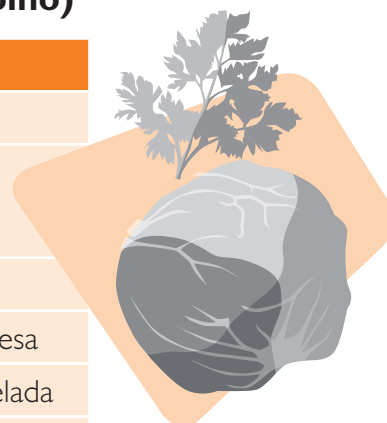
1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela pequena adicionar o óleo, a cebola e o alho;
3. Acrescentar a carne e cozinhar por 30 segundos;
4. Juntar a lentilha, o sal e a água e cozinhar por 20 minutos;
5. Se for necessário, adicionar mais água;
6. Por último, adicionar o espinafre picadinho;
7. Servir com batata cozida.

#### Valor nutricional:

Energia: 189kcal; Proteína: 17g; Carboidrato: 6g; Lipídeos: 6,2g; Fibra: 2,2g; Vitamina A: 123,09mcgEAR; Ferro: 3,72mg; Vitamina C: 18,65mg; Cálcio: 45,59mg; Zinco: 4,3mg; Sódio: 248mg.

### Maria Rita (arroz com carne moída, temperos e repolho)

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Arroz cru	20g	2 colheres de sopa
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo – moído ou picado)	60g	3 colheres de sopa
Repolho branco	10g	1 colher de sopa
Cheiro verde picadinho	2g	1 colher de sobremesa
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Cebola	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de café
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	280g	1 xícara e meia de chá

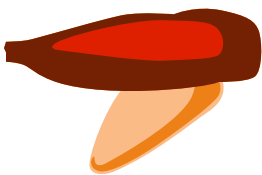


**Modo de preparo**

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Numa panela pequena, colocar o óleo, a cebola e o alho;
3. Acrescentar em seguida a carne moída e cozinhar;
4. Acrescentar o repolho;
5. Adicionar o arroz;
6. Adicionar a água e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios;
7. Por último, adicionar o cheiro verde picadinho e misturar.

**Valor nutricional:**

Energia: 181kcal; Proteína: 15g; Carboidrato: 17g; Lipídeos: 6,1g; Fibra: 0,76g; Vitamina A: 15,85mcgEAR; Ferro: 2,34mg; Vitamina C: 7,23mg; Cálcio: 21,38mg; Zinco: 3,9mg; Sódio: 233mg.

**Arroz com pinhão e peixe com repolho roxo**

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Arroz cozido papa	50g	3 colheres de sopa
Pinhão cozido e sem casca	12g	1 colher de sopa
Peixe cozido	50g	1 posta grande
Repolho	10g	1 colher de sopa
Cebola	5g	1 colher de chá
Óleo	2g	1 colher de café
Sal	0,8g	1 colher de café nivelada

**Modo de preparo**

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Preparar o arroz papa - seguir procedimento da página 4;
3. Acrescentar o pinhão picado;
4. A parte, cozinhar o peixe com o óleo e a cebola, após 30 segundos acrescentar o sal e o repolho e cozinhar por 3 minutos com acréscimo de 100 ml de água (1/2 xícara de chá).

**Valor nutricional:**

Energia: 236kcal; Proteína: 12g; Carboidrato: 24g; Lipídeos: 10g; Fibra: 2,5g; Vitamina A: 1,24mcgEAR; Ferro: 1,57mg; Vitamina C: 7,86mg; Cálcio: 29,28mg; Zinco: 0,12mg; Sódio: 206mg.

**Purê de batata-baroa, arroz com feijão e frango desfiado**

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Batata baroa	55g	1 unidade média
Arroz cozido papa	50g	3 colheres de sopa
Feijão cru	50g	4 colheres de sopa
Frango desfiado	35g	2 colheres de sopa
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada

**Modo de preparo**

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Preparar o purê, amassando a batata baroa cozida e acrescentando o sal;
3. Preparar o arroz papa, o feijão e o frango desfiado, conforme preparações das páginas 4 e 5.

**Valor nutricional:**

Energia: 280kcal; Proteína: 17,1g; Carboidrato: 39g; Lipídeos: 6,2g; Fibra: 4,5g; Vitamina A: 17,48mcgEAR; Ferro: 3,77mg; Vitamina C: 14,46mg; Cálcio: 56,44mg; Zinco: 1,67mg; Sódio: 248mg.

**Purê de batata doce com rúcula, arroz com cenoura ralada e carne desfiada**

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Batata doce cozida	40g	3 colheres de sopa
Rúcula	10g	½ xícara de chá
Arroz cru	20g	2 colheres de sopa
Cenoura crua	20g	1 colher de sopa cheia
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo – moído ou picado)	50g	2 colheres de sopa cheias
Alho	2g	1 colher de chá nivelada
Cebola	5g	1 colher de chá
Óleo	3g	1 colher de café
Sal	0,5g	1 colher de café nivelada
Água	280g	1 xícara e meia de chá

**Modo de preparo**

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela pequena, aquecer o óleo e adicionar a cebola, mexer; acrescentar o alho, a carne e cozinhar;
3. Adicionar a cenoura ralada;
4. Acrescentar o arroz e cozinhar por mais 30 segundos;
5. Adicionar a água e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios;
6. Diminuir a chama e cozinhar até a água secar;
7. A parte, preparar o purê, amassando a batata doce cozida;
8. Por último, misturar a rúcula picada.

**Valor nutricional:**

Energia: 221kcal; Proteína: 13g; Carboidrato: 29g; Lipídeos: 5,8g; Fibra: 1,4g; Vitamina A: 678,33mcgEAR; Ferro: 2,63mg; Vitamina C: 23,23mg; Cálcio: 47,29mg; Zinco: 3,4mg; Sódio: 234mg.

## Anexo D

### Práticas alimentares que previnem a anemia

- 1) Ao introduzir os alimentos complementares é necessário oferecer pequenas porções de carne. O ferro do leite materno é absorvido em menor quantidade com a introdução de outros alimentos e somente as carnes possuem ferro heme que é melhor absorvido.
- 2) Os alimentos que contêm ferro como a beterraba, o feijão, verduras verdes e ovos não são boas fontes a não ser que sejam consumidos com alimentos ricos em vitamina C.
- 3) O consumo excessivo de leite de vaca está associado à anemia entre crianças menores de 2 anos. O consumo deve ser limitado a 500ml por dia dos 6 meses aos 2 anos de vida.
- 4) Estimular o consumo de miúdos ou vísceras (especialmente fígado) no mínimo uma vez na semana. Essa prática é simples, barata e fornece grandes quantidades de ferro.
- 5) Garantir duas refeições de sal (Comida de panela/ almoço e jantar) ao dia. Se a criança não quiser a refeição, essa não deve ser substituída por lanches ou refeições lácteas. Orientar a mãe a oferecer a mesma refeição de sal mais tarde. E não oferecer uma bebida láctea em substituição a refeição negada. O uso de lanches ou refeições lácteas em substituição à comida de panela (almoço e ou jantar) aumenta o risco de anemia.

#### Lembrar sempre:

*Garantir duas refeições de sal (comida de panela/almoço e jantar) ao dia.*

*Oferecer **uma vez por semana** 50 a 100 gramas de fígado de boi.*

*Oferecer **50 a 100 gramas** de carne por dia.*

*Oferecer uma **fruta rica em vitamina C** (ex.: laranja, goiaba, abacaxi, bergamota, acerola, limão) após as refeições principais (almoço e jantar).*

*A partir dos 6 meses de idade limitar o consumo de leite de vaca a 500ml por dia.*

## Anexo E

### Práticas específicas para controlar o excesso de peso

- 1) Manter aleitamento materno exclusivo até o 6º mês de vida da criança. Quanto mais tempo a criança mama no peito menor a chance de se tornar obesa.
- 2) Não oferecer açúcar, doces em geral, salgadinhos, refrigerante, refrescos artificiais, achocolatados, gelatinas e outras guloseimas antes dos 2 anos de vida. Essa prática estimula as crianças a preferirem esses alimentos em substituição à alimentação básica.
- 3) A criança que come arroz, feijão, verdura e carne duas vezes ao dia não tem necessidade de ingerir doces, guloseimas e bebidas adoçadas.
- 4) Todos os dias a criança, ao completar 6 meses de idade, deve comer 2 frutas e uma porção (1 pires de chá) de verduras e legumes.
- 5) O consumo excessivo de leite de vaca está associado à obesidade entre crianças menores de 2 anos. O consumo deve ser limitado a 500ml por dia dos 6 meses aos 2 anos de vida. As crianças em aleitamento artificial não devem receber mamadeiras acrescidas de farinha, açúcar e achocolatado.
- 6) Alimentos ricos em gordura como frituras, bolachas recheadas, sorvetes, embutidos (salsicha, mortadela, linguiça, presunto, tocinhos) não devem ser oferecidos antes dos 2 anos.
- 7) Não oferecer comida para a criança enquanto ela assiste TV. Nenhuma criança deve ver TV mais que duas horas por dia.

### Recomendações nutricionais diárias para lactentes e crianças menores de 2 anos.

Idade	Energia Kcal/kg	Proteína g	Ferro* mg	Cálcio mg	Vitamina A mcgRE	Vitamina C mg
6 - 8 meses	83	9.1	9.3	400	400	30
9 - 11 meses	89	9.6	9.3	400	400	30
12 - 23 meses	86	10.9	5.8	500	400	30

Fonte: OMS/UNICEF 1998; OMS 2002.

\*Considerando biodisponibilidade de 10%

A recomendação de sódio para crianças de 7 a 12 meses é de 370 mg (1 grama de sal), em medida caseira corresponde à 2 colheres de café niveladas. Para crianças de 1 a 3 anos a recomendação é de 1 mg (2,5 gramas de sal), em medida caseira corresponde à 1 colher de chá rasa.



## Recomendações nutricionais para crianças no segundo ano de vida.

O intervalo de 2 a 3 horas, entre as refeições, vai garantir que a criança consuma quantidade suficiente de comida.

Deve-se evitar a ingestão de açúcar e produtos que o contêm, pois favorecem a formação de cáries e obesidade.

As frutas devem ser utilizadas de acordo com a regionalidade, sazonalidade, e hábito da família.

Caso seja oferecido suco para a criança, orientar à mãe para oferecê-los após o consumo de toda a refeição.

## Anexo F

### Situações alimentares comuns na puericultura.

#### a) Volta ao trabalho

**Situação:** Criança tem 4 meses, está eutrófica, ganhando peso adequadamente, isto é, acima de 20g por dia. Foi mantida em aleitamento materno exclusivo, até o momento, porém a mãe vai começar a trabalhar na próxima semana.

#### Comentários e condutas:

- Em primeiro lugar verificar o horário que a mãe vai trabalhar: se período integral, se meio período e com quem o bebê vai ficar. Tranquilizá-la em relação a essa nova fase.
- Orientar a mãe para oferecer o peito sempre antes de sair para o trabalho e após seu retorno à casa, quantas vezes a criança quiser, principalmente durante a noite.
- Ensinar a mãe para fazer a ordenha manual do leite para que o mesmo possa ser oferecido à criança durante o período em que a mãe estiver trabalhando. Se o profissional não está capacitado para ensinar a mãe, encaminhá-la para uma unidade de saúde ou banco de leite humano.
- O leite deve ser coletado em pote de vidro (tipo de maionese), previamente fervido em bastante água (pote e tampa). Recomenda-se coletar, em cada vidro, apenas o volume aproximado para cada refeição.
- Orientar a mãe a realizar a ordenha do leite materno e armazená-lo em frasco de vidro, com tampa plástica de rosca, lavado e fervido. Na geladeira, pode ser estocado por 12 horas e no congelador ou freezer por no máximo 15 dias. O leite materno deve ser descongelado e aquecido em banho maria e pode ser oferecido ao bebê em copo ou xícara, pequenos. O leite materno não pode ser descongelado em microondas e não deve ser fervido."
- Ensinar a mãe a oferecer o leite à criança em copo. Ela deve ser orientada a repassar tal prática à pessoa que vai ficar em casa responsável por alimentar a criança.

- Durante o período em que estiver trabalhando, para que suas mamas não fiquem muito ingurgitadas e não parem de produzir leite, as mães devem ser orientadas a fazer a ordenha manual ou com bombinha, em recipientes esterilizados, guardando-o em alguma geladeira próxima. No horário de voltar para casa, retirar do refrigerador e transportá-lo bem fechado, de preferência em isopor.
- Se não houver possibilidade de ordenha suficiente de leite, para suprir a necessidade da criança, iniciar a alimentação complementar com papas de frutas (uma pela manhã e outra pela tarde), mais uma papa salgada no horário do almoço. Orientá-la sobre a introdução de leite de vaca precocemente que pode determinar quadros alérgicos e outras doenças.

## b) Cólicas do bebê

**Situação:** Criança eutrófica, 2 meses de idade, ganhando 25 g/dia, em aleitamento materno exclusivo. A mãe se queixa que o bebê está apresentando muitas cólicas.

### Comentários:

- Verificar junto à mãe quais os horários que o bebê apresenta cólica e qual a frequência. Esse questionamento auxilia o profissional a conhecer melhor a dinâmica dessa queixa tão comum nos primeiros três meses de vida. E também diferencia a cólica orgânica da emocional. Isto é, se a queixa refere-se a vários momentos do dia, geralmente vinte a trinta minutos após as mamadas, pode ser um problema relacionado à primeira condição. As causas mais comuns são: a pega inadequada ou intervalos muito curtos de mamadas por insuficiência de esvaziamento adequado da mama. Nesse caso ocorre sobrecarga de lactose, aumentando a formação de gases e levando ao desconforto abdominal do lactente. Por outro lado, a condição emocional da mãe ou do ambiente (estresse familiar) são fatores estimuladores das cólicas nos bebês, que tendem a ocorrer em apenas um determinado período do dia, geralmente no final da tarde ou à noite. É muito raro que a alimentação da mãe possa ser responsável pelas cólicas do bebê, as quais não podem ser confundidas com quadro alérgico à proteína do leite de vaca consumido pela mãe. Nesse caso as características clínicas são identificadas pelo pediatra.

### Conduta:

- Em caso de técnica de amamentação inadequada, corrigir a pega: barriga do bebê encostando na barriga da mãe; lábios para fora como “peixinho”; a mãe deve ouvir ou perceber a criança deglutindo, e não sugando; a boca do bebê deve pegar o máximo possível da aréola e não apenas o bico do seio; e o queixo do bebê deve encostar no seio da mãe.  
O esvaziamento por completo da mama é fundamental para garantir que o bebê mantenha intervalos adequados entre as mamadas.



- É muito comum a oferta de chás e mel quando a criança apresenta cólicas. Dessa forma, o profissional deve investigar se está ocorrendo essa prática. O oferecimento do chá cria um ciclo vicioso, pois provoca aerofagia agravando as cólicas. O uso de chás não é indicado, pois esses ocupam volume no estômago e o bebê suga menos o peito da mãe podendo levar ao desmame e prejudicar o crescimento. O mel pode ser passível de contaminação por esporos de *Clostridium botulinum* sendo desaconselhado para bebês com menos de 1 ano de idade.
- Caso, a nutriz consuma EXCESSIVAS quantidades de alimentos como leite, queijo e iogurte, chocolate, café, ovo e chá preto ou mate, refrigerantes, pedir para diminuir a quantidade desses alimentos pelo período em que estiver amamentando.
- A divulgação generalizada de que alimentos consumidos pela mãe pode “passar” para o leite ou fazer mal para o bebê pode criar insegurança e angústia, fazendo com que as mães tenham mais uma preocupação: o que vai comer ou deixar de comer.
- Acariciar o bebê, conversar com ele, colocar música suave pode aliviar a tensão, deixando-o mais calmo.
- É importante considerar que as cólicas são comuns do 1º até o 3º mês, pois o organismo da criança está sofrendo adaptações. Massagear o abdome do bebê com uma das mãos pode ajudar a eliminar os gases. Orientar quanto aos exercícios das pernas, de forma que não haja riscos de comprometer as articulações.

### c) Lactente com ganho de peso insuficiente

**Situação:** Criança com 3 meses de idade, nascida a termo, com peso adequado para a idade gestacional (AIG). Apresentou ganho de peso desde a última consulta de 12g por dia. Aleitamento exclusivo até o momento. A mãe queixa-se de que o bebê está chorando muito e parece estar com fome.

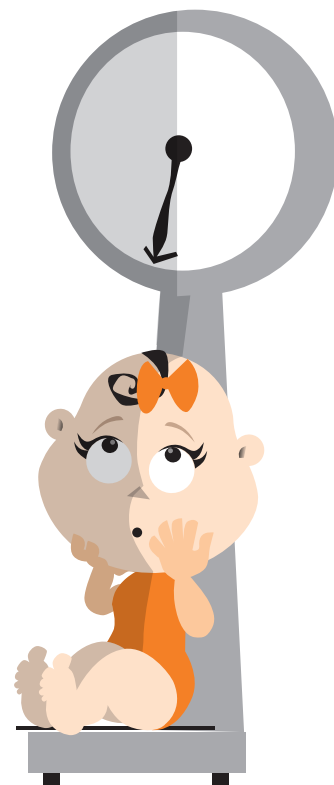
#### Comentários:

É necessário levantar várias hipóteses, portanto o profissional de saúde deve investigar as possíveis situações. As mais frequentes são:

- a diminuição da descida do leite por ansiedade e baixa autoconfiança das mães;
- a criança não está colocada corretamente no peito ou apresenta a pega inadequada e portanto não está retirando leite suficientemente e não está esvaziando toda a mama;
- Essas duas causas, se não forem corrigidas terminam por levar à diminuição da produção do leite.
- A presença de doenças (febre, resfriado, otite), diminuindo o apetite da criança e aumentando seus requerimentos por energia e nutrientes.
- A oferta de chá e água (diminuem o poder de sucção do bebê).
- A obstrução das vias aéreas superiores do bebê, dificultando a sucção (comum em crianças pequenas e em recém-nascidos cujas mães fizeram uso de reserpina para baixar a pressão durante o pré-natal).

## Conduta:

- A mãe ansiosa deve ser tranquilizada com a informação de que a maioria das mulheres produzem leite suficiente para o bebê e que têm capacidade para amamentar. Elas devem estar tranquilas e sem pressa, na hora de oferecer o peito e sentadas ou recostadas comodamente. Devem ser orientadas a pedir auxílio ao companheiro ou familiares na ajuda das tarefas da casa ou com os outros filhos para que não se ponham tensas ou cansadas.
- A observação da criança sugando serve para detectar a posição da criança colocada no peito e a pega da mama, permitindo orientar a mãe no caso de não estarem corretas.
- A confirmação da menor produção de leite faz-se verificando as condições das mamas, que ficam mais flácidas; diminuição na frequência de esvaziamento urinário pelo bebê. Nesse caso:
  - Orientar a mãe a colocar o bebê para sugar com mais frequência, estimulando-o com leves toques no rosto, caso ele segure a mama sem sugar.
  - Retirar totalmente a oferta de chá e água para o bebê e, principalmente, leites complementares.
  - Orientar quanto ao esvaziamento total de cada mama. Para isso é necessário perguntar à mãe como está fazendo, pois, algumas vezes, ela responde afirmativamente à questão do esvaziamento e na verdade a forma como ela está conduzindo não permite que a criança sugue o leite do final da mama.
  - Orientar para que a mãe aumente a ingestão de líquidos: água tratada, filtrada e fervida (no mínimo 1 litro, dar dicas para utilizar a garrafa de plástico ou tomar 2 copos pela manhã e 2 copos pela tarde). Sucos e chás são complementares.
- Em casos de obstrução nasal, a criança não consegue sugar direito. Portanto, a orientação consiste na utilização de algumas gotinhas de soro nasal antes das mamadas.
- Agendar retorno em duas semanas para investigar o ganho de peso da criança.



### d) Quando a mãe introduz leite de vaca

**Situação:** Criança com 3 meses de idade, mãe queixa-se que tem pouco leite, mas a criança está com ganho de peso diário bom, curva ascendente. Passou a dar fórmula infantil (80ml) 2 vezes ao dia há uma semana.

#### Comentários:

- A quantidade de leite artificial que está sendo oferecida não seria responsável pelo bom ganho de peso, o que significa que a mãe apresenta boa produção de leite. Porém, é comum observarmos mães inseguras quanto à sua capacidade de fazer uma criança ganhar peso e crescer só com seu leite. Outras vezes, a mãe oferece outro leite à noite para a criança dormir por mais tempo. Nesse caso os profissionais podem orientar a mãe a oferecer o peito por volta das 23 h, deixando a criança sugar até esvaziar a mama, garantindo a obtenção do leite mais rico em gordura que sai no final da mamada. Assim, o bebê vai ter mais saciedade e dormir por maior tempo no período. Outro problema que ocorre com frequência é a troca da noite pelo dia, fazendo com que a mãe

tenha que acordar várias vezes durante a noite para amamentar, o que torna essa prática cansativa e estressante. O profissional pode auxiliar a mãe com orientações que façam com que durante o dia o bebê possa ficar mais atento às movimentações da casa, deixando-o por algumas horas em cômodos da casa mais claros e menos silenciosos.

### Conduta:

- Conversar com a mãe explicando-lhe sobre o ganho de peso adequado do bebê, as vantagens do aleitamento natural e os riscos e desvantagens do aleitamento artificial.
- Procurar tranquilizar a mãe informando-a de que a quantidade de leite que ela produz é suficiente para o bebê, pois ele está ganhando peso de modo adequado e conversar sobre as reais necessidades do bebê por alimentos. As mães geralmente têm uma expectativa maior do que a real sobre a quantidade de alimentos de que o bebê necessita.
- Explicar à mãe que o leite artificial que ela está oferecendo à criança só está servindo para aumentar os riscos de doenças e alergia.
- Orientar para que suspenda a mamadeira de leite aumentando a frequência das mamadas e retornar dentro de uma semana para que a criança seja pesada novamente, ou antes, se a mãe achar necessário.

### e) Excesso de ganho de peso (percentil de peso para estatura > 97)

**Situação:** Criança de 4 meses em aleitamento materno exclusivo com ganho de peso diário de 80 g, situa-se acima do percentil 97 da curva de peso.

### Comentários

- O ganho de peso excessivo pode ocorrer em crianças amamentadas exclusivamente em livre demanda. A composição corporal desse bebê, apesar da aparência de “obeso” é diferente daquela relacionada ao aleitamento artificial. Essa composição não é de risco e já foi demonstrado que, por volta de 2 anos, o bebê entra na curva normal de crescimento. De qualquer forma, é sempre bom investigar se esse bebê está recebendo somente leite materno, pois o excesso de ganho de peso com leite artificial ou farinhas deve ser encarado de forma diferente, já que consiste em risco de obesidade, mesmo em idade tão precoce.

### Conduta

- Se a criança estiver recebendo só leite materno, não intervir de forma alguma; manter o aleitamento materno exclusivo até a criança completar 6 meses de idade.
- Se a criança estiver recebendo outro leite que não o materno, orientar para a suspensão dessa prática. Não sendo possível, corrigir a diluição. Nesse caso, a oferta de água é obrigatória, pois a criança ingere mais o leite com objetivo de obter mais água para saciar a sede.

## f) Constipação intestinal

**Situação:** Criança de 15 meses, eutrófica, com queixa de constipação intestinal há várias semanas.

### História alimentar:

**8h** - 1 mamadeira de leite integral + 2 c.sopa de farinha à base de arroz;

**10h** - 2 biscoitos doces;

**12h** - 2 c.sopa de arroz, 2 c. sopa de feijão + 1 c.sopa de frango + 1 c.sopa de abóbora (não come tudo) 1 copo de refresco de maracujá;

**14h** - 1 mamadeira de leite integral + 2c. sopa de farinha à base de arroz;

**15h** - 1 óh 2 a 3 biscoitos de leite; 18h - Sopa com macarrão e ervilha (1/2 concha);

**Antes de dormir** - 1 mamadeira de leite integral + 2 c. sopa de farinha de arroz.

### Comentários

- A constipação intestinal crônica funcional está presente em 25% das crianças menores de 2 anos. Já foi demonstrado que a criança amamentada exclusivamente por no mínimo seis meses é protegida contra esse problema. Portanto a introdução precoce de alimentos é o principal fator determinante de constipação em crianças pequenas. Outro aspecto importante é a criança que apresenta uma alimentação predominantemente láctea, isto é, as refeições e lanches são parcialmente substituídos por leite artificial ou por seus produtos. Esse procedimento pode assegurar a quantidade de calorias e proteína de que a criança necessita, porém, não favorece a ingestão adequada de fibra e de volume de alimentos, dificultando o trânsito intestinal.
- A pouca ingestão de água também pode ser um aspecto importante, já que é comum a oferta de refrigerantes, refrescos e sucos para substituí-la. Nesse caso o efeito não é tão eficaz pela diferença de osmolalidade desses líquidos.
- Os biscoitos doces oferecidos nos lanches podem ser substituídos por duas frutas;
- A quantidade de fibras recomendada para a criança menor de 2 anos é em torno de 5g. Essa quantidade é facilmente ultrapassada quando os dez passos para alimentação saudável são cumpridos. A recomendação de fibra alimentar para criança menor de 2 anos ainda não foi estabelecida, porém há a sugestão de que a criança receba em torno de 5g por dia. A partir de 2 anos, a quantidade de fibra alimentar deve seguir a seguinte regra: idade + cinco.

### Exemplos do conteúdo de fibra de alguns alimentos:

**Feijão** (2 c. sopa) - 2g

**Batata** (1 un. média) - 2,5g

**Aipim/Mandioca/Macaxeira** (2 c. sopa) - 2,5g

**Vagem** (2 c. sopa) - 2g

**Mamão** (1 fatia) - 2g

**Maçã** (1 un. peq.) - 2g

**Aveia** (1 c.sopa) - 2g

**Manga** (1 un.média) - 2g

Como pode ser observado não é difícil garantir a quantidade de fibra alimentar recomendada para a criança pequena.

## Conduta

- Substituir a mamadeira pelo copo.
- Retirar a farinha.
- Oferecer duas frutas por dia, dependendo da época de safra. O mamão e o abacate podem ser boas opções, principalmente quando há limitação econômica.
- Evitar maçã, limão, banana e goiaba.
- Orientar ingestão de água tratada, filtrada e fervida, no mínimo 400ml (divididos em quatro vezes ao dia).
- Organizar os horários, aumentando o intervalo antes das principais refeições para que a criança consuma maior volume de alimentos, o que vai favorecer o estímulo gastro-cólico do peristaltismo intestinal.
- Introduzir verduras e legumes cozidos gradativamente, misturando aos outros alimentos mais aceitos, para que a criança possa tolerar o aumento da fibra na alimentação.
- Não é indicado o uso de laxantes, mesmo que sejam considerados “naturais” pois, acabam prejudicando a flora intestinal natural e não regularizam os movimentos peristálticos.

## g) Criança com desnutrição atual

**Situação:** Criança com 1 ano e 10 dias, desnutrida, (abaixo do percentil 3 de peso para idade), estatura dentro da curva adequada para idade, sem apresentar manifestações de diarreia ou outras infecções. Queixa principal da mãe: criança magra e sem apetite.

### História alimentar:

**6h** - leite integral em pó (1 c. sopa), farinha de milho (1 c. sopa), (200ml – mamadeira - não toma tudo)

**9h** - suco de laranja (100 ml)

**12h** - papa de legumes (2 a 3 c. sopa)

**13h** - leite + farinha (200 ml - mamadeira)

**16h** - biscoito de leite (2 un.)

**18h** - papa de legumes (2 a 3 c. sopa)

**22h** - leite + farinha (200 ml - mamadeira)

## Comentários

- Crianças com desnutrição entre 10 e 24 meses é um quadro muito comum no atendimento básico de saúde. Muitas vezes essa situação não reflete a falta absoluta de comida no domicílio, mas erros nas práticas alimentares. O profissional pode certificar-se disso observando a condição nutricional materna. Se esta apresenta-se eutrófica ou até mesmo com sobrepeso, deduz-se que há disponibilidade de alimentos, mesmo que seja quantitativa, pois se há garantia do suprimento energético à criança, os prejuízos no crescimento serão muito menores.
- É importante considerar que a criança que se mantém com peso baixo para a sua estatura por período prolongado, futuramente apresentará

comprometimento na estatura. Essa situação é chamada de adaptação biológica da desnutrição. O diagnóstico da desnutrição ou baixo peso deve ser feito de forma que o profissional reconheça se a criança está apresentando ou não os depósitos de gordura necessários ao crescimento adequado. A recuperação nutricional implica o consumo predominantemente de energia, mas também de proteína. Essa intervenção requer conhecimento prévio e detalhado do hábito alimentar, assim é possível descobrir a causa e corrigi-la. O aumento da densidade energética é mais eficaz, já que a criança pequena e de baixo peso apresenta o volume gástrico bastante comprometido.

- A adição de óleo vegetal na porção de alimento habitualmente oferecido à criança permite o aumento da densidade energética da dieta.
- Oferecer frutas e verduras permite o aumento da ingestão de vitaminas e sais minerais, necessários à recuperação do crescimento da criança desnutrida.

## Conduta

- Orientar quanto a utilização dos alimentos saudáveis que fazem parte do hábito da família. Não é necessária a utilização de alimentos especiais ou alternativos;
- Oferece leite puro no copo;
- Oferecer duas frutas ao dia, segundo a diversidade regional;
- Orientar a mãe a oferecer alimentação saudável da família;
- Acrescentar 1 colher de sopa de óleo sobre a porção servida para a criança, no almoço e no jantar. Oferecer volumes menores e aumentar a frequência das refeições ao dia.

## Programa de Redução da Anemia Ferropriva e Hipovitaminose A

**Programa de Prevenção à Anemia:** O Programa Nacional de Suplementação de Ferro consiste na suplementação medicamentosa de sulfato ferroso para todas as crianças de 6 meses a 18 meses de idade. Os suplementos de ferro são distribuídos, gratuitamente, às unidades de saúde que conformam a rede do SUS com o objetivo de controlar a anemia no país.

Mais informações podem ser obtidas na publicação Manual Operacional do Programa Nacional de Suplementação de Ferro e no Caderno de atenção Básica intitulado Carências de Micronutrientes, disponíveis no <http://nutricao.saude.gov.br/>

E desde 18 de junho de 2004, todas as farinhas de trigo e milho comercializadas no país saem da fábrica enriquecida com ferro. A determinação é da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), por resolução RDC nº 344.

**Programa de prevenção à Hipovitaminose A:** o Ministério da Saúde desenvolve esse programa na Região Nordeste e no Vale do Jequitinhonha-MG, áreas endêmicas da deficiência de vitamina A, pela distribuição de megadoses da



vitamina para crianças menores de 5 anos de idade. A data da suplementação é anotada na própria Caderneta de Saúde da Criança.

- Forma de apresentação: cápsulas de 100.000 UI (para crianças de 6 a 11 meses de idade) e de 200.000 UI crianças de 12 a 59 meses de idade.
- Forma de administração: intervalos de 4 a 6 meses entre as aplicações.
- Forma de administração: intervalos de 4 a 6 meses entre as aplicações.
- Distribuição: Campanhas de imunização, rotina de serviços de saúde e Agentes Comunitários de Saúde.



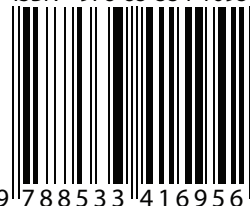


Leograf Gráfica e Editora Ltda.  
Rua Benedito Guedes de Oliveira, 587 - São Paulo - SP  
Tel.: (11) 3933-3888 - Fax: (11) 3932-1986  
email: [leograf@leograf.com.br](mailto:leograf@leograf.com.br)  
[www.leograf.com.br](http://www.leograf.com.br)  
São Paulo - SP, maio/2010





ISBN 978-85-334-1695-6



Disque Saúde  
0800 61 1997

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)



Ministério da Saúde  
Governo Federal