

Desenvolvendo a jornada de introdução alimentar de forma independente e saudável.



DICAS DE PRONTIDÃO

Sentado com apoio (6 meses)



Usa a pressão palmar sem polegares para segurar alimentos.



- Transfere o alimento da frente para trás da língua para engolir



- Amassada com garfo (semisólidos e macios)



Senta de forma independente (9 meses)



Usa a preensão palmar radial



Combina facilmente a ação de segurar o alimento com o dedo.



- Move a mandíbula para cima e para baixo durante a mastigação
- Amassa os alimentos antes de engolir
- Usa o movimento de onda da língua para mover o alimento ao redor da boca



Alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los



Engatinha (10 meses)



Movimento de pinça



- A Língua faz movimentos laterais
- Usa a gengiva para quebrar comida
- Fecha os lábios enquanto mastiga

Movimentos verticais e descontrolados durante a mastigação.



Alimentos granulados que dissolvem com facilidade



Primeiros passos (12-18 meses)



Usa o movimento de pinça com maior precisão



- Morde
- Usa a movimentação avançada e rotativa durante a mastigação
- Começar a desenvolver movimentos circulares de mastigação rotativa



Comida da família, cortando-se os pedaços grandes



Iniciar com comida sólida



Exposição a variedade de alimentos



Alimentação da família!



Alimentação saudável

ESTIMULAR O CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM:

- ✓ **FERRO E ZINCO** (carnes magras, grãos e cereais integrais),
- ✓ **CÁLCIO** (leite e derivados),
- ✓ **VITAMINA A** (legumes amarelo-laranja, carnes, ovos),
- ✓ **SELÊNIO** (presente em carnes, castanhas, nozes, amêndoas)
- ✓ **MAGNÉSIO** (presente em vegetais folhosos, legumes, frutos do mar, nozes, cereais e leite).
- ✓ **ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS.**



Alimentos não indicados antes dos 2 anos:



Açúcar



Mel



Temperos



Industrializados
caféina



Alimentos ricos
em sódio

Marcos do desenvolvimento motor



15 meses Usa os dedos para se alimentar de alguma comida



18 meses tenta usar a colher



24 meses come com o garfo (fazendo o uso)

As referências bibliográficas podem ser acessadas pelo QR Code a seguir



NOTA IMPORTANTE: Acreditamos que a amamentação é a melhor opção para a nutrição de lactentes, pois o leite materno fornece uma dieta balanceada e proteção contra doenças para o bebê, sendo superior quando comparado aos seus substitutos. Apoiamos totalmente a recomendação da Organização Mundial da Saúde de amamentação exclusiva até o 6º mês de vida, seguida pela introdução de alimentos complementares nutricionalmente adequados juntamente com a continuidade da amamentação até os 2 anos de idade ou mais. A gestante e a nutriz devem ter uma alimentação adequada durante a gestação e a amamentação, para apoiar uma gravidez saudável e preparar e manter a lactação. Nós também reconhecemos que o aleitamento materno nem sempre é uma opção viável, em especial devido a certas condições médicas. Recomendamos que profissionais de saúde informem os pais sobre as vantagens da amamentação. Caso os pais optem por não amamentar, eles devem receber orientações sobre as instruções de preparo de substitutos do leite materno, bem como dos prejuízos causados à saúde do lactente pelo uso desnecessário ou inadequado de alimentos artificiais. Profissionais de saúde devem informar que esta decisão pode ser difícil de ser revertida, e que a introdução da alimentação parcial com mamadeira, o uso de bicos e de chupetas reduzirá o fornecimento de leite materno. Os pais devem considerar as implicações sociais e econômicas do uso de fórmulas infantis. Fórmulas infantis e alimentos complementares devem ser sempre preparados, usados e armazenados de acordo com as instruções do rótulo, a fim de evitar riscos à saúde do bebê. Fórmulas infantis para necessidades dietoterápicas específicas devem ser utilizadas sob supervisão médica, após a consideração de todas as opções de alimentação, incluindo a amamentação. Seu uso continuado deve ser avaliado pelo profissional de saúde considerando o progresso do bebê. É importante que a família tenha uma alimentação equilibrada e que se respeitem os hábitos educativos e culturais para a realização de escolhas alimentares saudáveis. Como bebês crescem em ritmos diferentes, profissionais de saúde devem orientar sobre o momento apropriado para iniciar a alimentação complementar. Em conformidade com a Lei 11.265/06 e regulamentações subsequentes; e com o Código Internacional de Comercialização dos Substitutos do Leite Materno da OMS (Resolução WHA 34:22, maio de 1981)

