

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Alimentação Saudável para crianças menores de dois anos

ÁLBUM SERIADO



2011

Apresentação

Este álbum seriado foi elaborado para profissionais e agentes comunitários de saúde, com o objetivo de apoiar as orientações sobre alimentação complementar transmitidas aos familiares e cuidadores de crianças menores de dois anos. O conteúdo está baseado nas recomendações do guia “Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para menores de dois anos”, e faz parte de um conjunto de materiais elaborados para fortalecer a implementação da Estratégia Nacional para Alimentação Saudável (ENPACS) no Sistema Único de Saúde.

Durante as consultas de rotina ou visitas domiciliares, esse material pode ser apresentado às famílias e cuidadores.

O termo alimentação complementar refere-se aos alimentos saudáveis introduzidos na alimentação da criança amamentada após os seis meses de idade. A criança precocemente desmamada deverá receber esses mesmos alimentos após os 4 meses. As mães precisam ser orientadas e apoiadas para amamentar até dois anos de vida ou mais.

Algumas informações básicas sobre a alimentação de crianças não amamentadas podem ser encontradas nas orientações do passo 3.

Ministério da Saúde, outubro de 2011.

Como utilizar o Álbum Seriado

- Procure conhecer detalhadamente o conteúdo deste material e resolva suas dúvidas antes de orientar as famílias.
- Utilize o Álbum Seriado em consultas individuais, visitas domiciliares e em todas as ações educativas.
- Ao repassar as mensagens enfatize os tópicos que estão descritos abaixo da frase **“É importante que as famílias sejam orientadas sobre:”**
- Aproveite para repetir as mensagens em todos os encontros subsequentes e pergunte se a pessoa se lembra das recomendações sugeridas. Peça para ela explicar com as próprias palavras o que foi que ela entendeu.
- Pergunte se ela está conseguindo fazer algumas das orientações recomendadas ou se encontrou dificuldades. Ajude-a a solucionar aquilo que for possível.
- Se observar que as famílias têm dificuldades para realizar as recomendações, elogie o esforço que ela faz para por em prática suas sugestões. Informe o que achar necessário e sugira mudanças necessárias.

Boas técnicas de comunicação

Para ajudar mães e cuidadores a oferecerem uma alimentação complementar saudável para as crianças, não basta o conhecimento técnico. Para oferecer apoio e aumentar a confiança é muito importante que o profissional de saúde utilize no dia a dia suas habilidades de comunicação.

- **Você pode usar habilidades de comunicação para:**
 - Ouvir e aprender sobre as crenças e práticas das pessoas.
 - Fornecer informações.
 - Sugerir mudanças caso sejam necessárias.

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.

Por exemplo:

- Sente no mesmo nível e próximo.
- Remova barreiras físicas como mesas ou outros objetos.
- Preste atenção, evite se distrair e mostre que está ouvindo.
- Não apresse a conversa e não olhe para o relógio.

2. Faça perguntas abertas

- As perguntas abertas são muito 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”.

4. Demonstre empatia, mostre que entende os sentimentos da outra pessoa

- A empatia ocorre quando demonstramos que estamos ouvindo o que a pessoa diz e tentando entender como ela se sente a partir do ponto de vista dela.

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.

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.

8. Ofereça ajuda prática

- Quando as pessoas têm um problema prático para resolver, elas precisam de ajuda para conseguirem relaxar. Pergunte se ela está precisando de alguma coisa 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.

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.

Explicações do passo I para o profissional de saúde

- Ao falar sobre o aleitamento materno com mães e familiares, procure perguntar “Como está a alimentação do bebê” e não dizer que ela deve amamentar.
- Se a criança é amamentada, sugira que ela coloque o bebê para mamar, assim você poderá observar a pega e a posição e orientar mudanças caso seja necessário. Observar a mamada é muito importante no primeiro mês de vida ou sempre que a mãe apresentar alguma queixa sobre amamentação.
- Caso observe ou a mãe se queixe que as mamas permanecem muito cheias após as mamadas, oriente a ordenha manual e informe que ela deve procurar ajuda nas Unidades Básicas de Saúde, sempre que necessário. É importante que o profissional saiba a técnica de ordenha manual e, se possível, observe e ajude a mãe a realizá-la.
- Aproveite para elogiar o interesse da mãe ou qualquer outro aspecto relevante da conversa.

É importante que a família seja orientada sobre:

- O leite materno contém a quantidade de água suficiente para as necessidades do bebê, mesmo em climas quentes e secos.
- A oferta de água, chás e outros líquidos ou alimentos diminui o volume de leite materno ingerido, que é mais nutritivo, além de aumentar os riscos de doenças.
- Para manter a produção de leite é importante que a mama seja esvaziada durante a mamada. O tempo para que isso ocorra depende do ritmo de cada bebê.
- Ingerir bastante água e descansar sempre que possível ajudam a manter boa produção de leite.

Mais informações podem ser encontradas no Caderno de Atenção Básica número 23.

Passo 1

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

O leite materno é o único alimento que o bebê precisa até completar 6 meses de idade.



Explicações do passo I para o profissional de saúde

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, ou todo o mamilo está dentro da boca do bebê.
- Ao amamentar, a mãe não sente dor no mamilo.

ELOGIE a mãe e o bebê pela amamentação!





Explicações do passo 2 para o profissional de saúde

Verifique o que a mãe já sabe sobre quantidade de refeições por dia, se sabe da importância de continuar amamentando. Se já iniciou a introdução de alimentos complementares, verifique como está a aceitação da criança.

É importante que a família seja orientada sobre:

- A introdução dos alimentos complementares deve ser lenta e gradual, iniciando com três refeições diárias aos 6 meses até chegar a 5 refeições após os 12 meses.
- Mesmo recebendo outros alimentos, é importante que a criança seja amamentada até os dois anos ou mais. O leite materno continua alimentando a criança e protegendo-a contra doenças.
- No início, a criança pode rejeitar as primeiras ofertas, porque tudo para ela é novidade (a colher, o sabor e a consistência do alimento).
- Há crianças que se adaptam facilmente às novas etapas e aceitam muito bem os novos alimentos. Outras precisam de mais tempo, não precisando esse fato ser motivo de ansiedade e angústia para as famílias.

Nesta fase, é necessário oferecer água tratada, filtrada e fervida, nos intervalos das refeições. Verifique como é a água oferecida para a criança e oriente formas de torná-la mais segura, se necessário.

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.

Pergunte:

Quais frutas, verduras e legumes a sua família costuma comer? Quais as que você tem mais facilidade de conseguir nesta época?

Passo 2

Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.

- Ao completar 6 meses o bebê precisa receber outros alimentos além do leite materno, mas deve continuar mamando até os 2 anos ou mais.
- Nesta fase é importante oferecer água tratada, filtrada e fervida para seu filho nos intervalos das refeições.



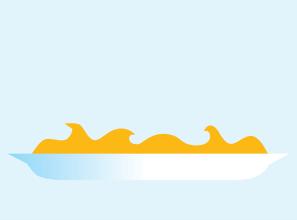
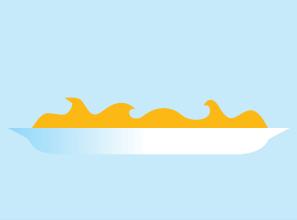
Explicações do passo 2 para o profissional de saúde

Este quadro apresenta uma referência das quantidades adequadas de alimentos, de acordo com a idade da criança. Contudo, algumas crianças aceitam volumes maiores ou menores por refeição. É **IMPORTANTE** observar e respeitar os sinais de fome e saciedade.

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

Fonte: Organização Mundial de Saúde. Aconselhamento em Alimentação de Lactentes e Crianças de Primeira Infância: Um curso integrado. Genebra, 2005. Trad. Ana Carolina Mesquita e Luiza Toma Ribeiro. Adaptado por Tereza Setsuko Toma e Marina Ferreira Rea, 2006, pp. 468.

Este quadro apresenta uma referência das quantidades adequadas de alimentos, de acordo com a idade da criança. Contudo, algumas crianças aceitam volumes maiores ou menores por refeição. É **IMPORTANTE** observar e respeitar os sinais de fome e saciedade.

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

Fonte: Organização Mundial de Saúde. Aconselhamento em Alimentação de Lactentes e Crianças de Primeira Infância: Um curso integrado. Genebra, 2005. Trad. Ana Carolina Mesquita e Luiza Toma Ribeiro. Adaptado por Tereza Setsuko Toma e Marina Ferreira Rea, 2006, pp. 468.

Explicações do passo 3 para o profissional de saúde

É importante que a família seja orientada sobre:

- Se a criança mama no peito, ao completar 6 meses ela deve receber duas papas de frutas e uma papa salgada.
- Ao completar 7 meses ela deve receber duas papas de frutas e duas papas salgadas.
- A papa salgada deve conter um alimento de cada grupo: legumes e/ou verduras, cereal ou tubérculo, feijões e carne ou vísceras ou ovo. Faça perguntas abertas para conhecer os hábitos da família e a possibilidade de acesso aos alimentos. Veja os grupos de alimentos na página seguinte.
- Ao completar 8 meses, a criança já pode receber a alimentação básica da família, desde que não sejam utilizados temperos industrializados, excesso de sal, pimenta, alimentos gordurosos como bacon, banha, lingüiça, entre outros.

- A expressão “papa de fruta” tem como objetivo salientar a consistência com que deve ser oferecido esse alimento, ou seja, amassado ou raspado.
- A expressão “papa salgada” refere-se a outros alimentos ou comida de panela amassados ou em consistência de purê e não se refere ao uso de muito sal ou ao acréscimo de temperos industrializados. 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.

Sugira à família utilizar vísceras e miúdos (ex.fígado, coração e moela) ao menos uma vez por semana na alimentação da criança.

Pergunte sobre a disponibilidade de alimentos na região e se ela compreendeu a importância da consistência da papa.

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.

Esquema alimentar para crianças amamentadas

Até 6 meses	Após completar 6 meses	Após completar 7 meses	Após completar 12 meses
Leite materno sob livre demanda	Leite materno sob livre demanda nos intervalos das refeições	Leite materno sob livre demanda nos intervalos das refeições	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 fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
	Leite materno	Papa salgada	Refeição básica da família

Obs.: Ao completar 8 meses, a criança já pode receber a alimentação básica da família desde que não sejam utilizados temperos industrializados, excesso de sal, pimenta, alimentos gordurosos como bacon, banha, lingüiça, entre outros.

Explicações do passo 3 para o profissional de saúde

Composição das papas:

É importante que as papas salgadas contenham um alimento de cada grupo.

Grupos de alimentos



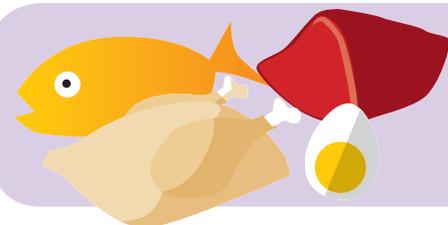
Cereais e tubérculos

Exemplos: Arroz, aipim, batata-doce, macarrão, batata, cará, farinhas, batata-baroa e inhame.



Hortaliças e frutas

Exemplos: Folhas verdes, laranja, abóbora, banana, beterraba, abacate, quiabo, mamão, cenoura, melancia, tomate e manga.



Carne e ovos

Exemplos: Frango, codorna, peixes, pato, boi, vísceras (miúdos) e ovos.



Grãos

Exemplos: Feijões, lentilha, ervilha seca, soja e grão-de-bico.

Composição das papas:

É importante que as papas salgadas contenham um alimento de cada grupo.

Grupos de alimentos



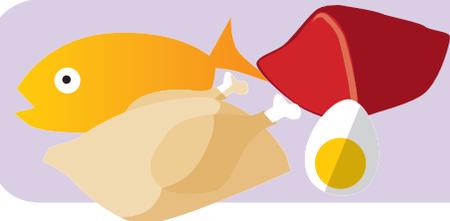
Cereais e tubérculos

Exemplos: Arroz, aipim, batata-doce, macarrão, batata, cará, farinhas, batata-baroa e inhame.



Hortaliças e frutas

Exemplos: Folhas verdes, laranja, abóbora, banana, beterraba, abacate, quiabo, mamão, cenoura, melancia, tomate e manga.



Carne e ovos

Exemplos: Frango, codorna, peixes, pato, boi, vísceras (miúdos) e ovos.



Grãos

Exemplos: Feijões, lentilha, ervilha seca, soja e grão-de-bico.

Explicações do passo 3 para o profissional de saúde

É importante que a família seja orientada sobre:

- Se a criança não estiver mais mamando no peito, ao completar 4 meses a família ou cuidador deve oferecer: duas papas de frutas e duas papas salgadas, respeitando a aceitação da criança.
- Não esquecer da importância de introduzir água nos intervalos das refeições.
- Ao completar 8 meses, a criança já pode receber a alimentação básica da família desde que não sejam utilizados temperos industrializados, excesso de sal, pimenta, alimentos gordurosos como bacon, banha, linguiça, entre outros.
- A papa salgada deve conter um alimento de cada grupo: legumes e/ou verduras, cereal ou tubérculo, feijões e carne ou vísceras ou ovo.

Se a criança não mama no peito, a introdução dos alimentos deve começar a partir dos 4 meses.

Esquema alimentar para crianças não amamentadas

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 tubérculo ou cereal
	Papa salgada	Papa salgada ou refeição da família	Refeição básica da família
	Leite	Leite	Leite

Obs.: Ao completar 8 meses, a criança já pode receber a alimentação básica da família desde que não sejam utilizados temperos industrializados, excesso de sal, pimenta, alimentos gordurosos como bacon, banha, linguiça, entre outros.

Explicações do passo 4 para o profissional de saúde

É importante que a família seja orientada sobre:

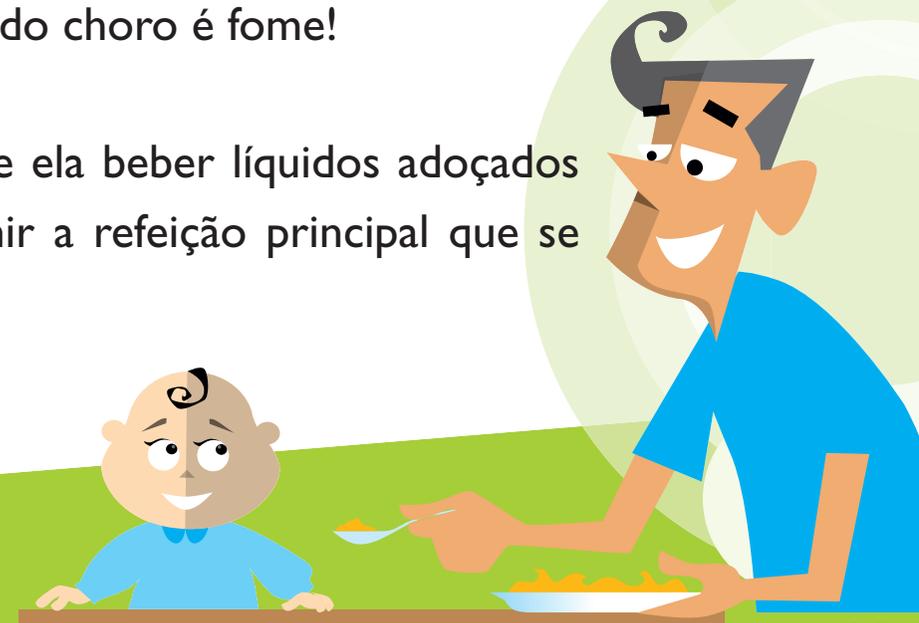
- É importante que os intervalos das refeições sejam regulares, mas não é obrigatório estabelecer horários rígidos.
- Os sinais de fome devem ser identificados buscando distingui-los de outras situações de desconforto da criança, como sede, sono, frio, calor ou fraldas sujas.
- É importante respeitar o apetite da criança e não forçá-la a comer quando não está com fome.
- Um ambiente desfavorável (agitado, muito barulho, etc.) no momento da refeição dificulta a aceitação da criança.
- Ao iniciar a introdução de alimentos (nos primeiros dias) pode-se amamentar a criança, caso ela não aceite bem os novos alimentos.
- Gradativamente a quantidade de comida deve ser aumentada.
- Não se deve castigar ou oferecer prêmios para a criança que não comeu a quantidade considerada necessária.

Verifique quem costuma oferecer a alimentação para a criança e como ela faz. Elogie as práticas adequadas.

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.

- Os alimentos devem ser oferecidos de maneira regular, mas sem rigidez de horários. É importante que os intervalos entre as refeições sejam fixos.
- É importante diferenciar os sinais de fome de outras situações de desconforto para a criança, como sede, sono, frio, calor ou fraldas sujas. Nem todo choro é fome!
- Para a criança comer bem, ela tem que estar com fome. Se ela beber líquidos adoçados ou guloseimas próximo às refeições, ela pode não consumir a refeição principal que se aproxima (almoço e jantar).



Explicações do passo 5 para o profissional de saúde

É importante que a família seja orientada sobre:

- No início, os alimentos complementares devem ser especialmente preparados para a criança.
- Os alimentos devem ser cozidos em água apenas para ficarem macios, ou seja, deve sobrar pouca água na panela.
- Os alimentos podem ser amassados com o garfo.
- A consistência dos alimentos deve ser pastosa (papa ou purê), não devendo ser passados na peneira e nem batidos no liquidificador, para que a criança possa experimentar novas consistências, sabores e cores e aprenda a mastigar.

Sugira que a partir dos 8 meses, algumas preparações da família como o arroz, feijão, cozidos de carne ou legumes sejam oferecidos à criança, desde que amassados ou desfiados e que não tenham sido preparados com temperos picantes e ou industrializados.

Verifique se no preparo a mãe costuma utilizar liquidificador ou peneira. Explique que o uso desses utensílios pode aumentar a chance de contaminação dos alimentos, além de causar perdas de nutrientes.

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.



Explicações do passo 6 para o profissional de saúde

É importante que a família seja orientada sobre:

- Se possível é importante 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.
- Para que o ferro presente nos vegetais folhosos e feijão seja melhor absorvido, eles devem ser consumidos com algum alimento rico em vitamina C (exemplo: limão, acerola, tomate, goiaba, laranja) e carnes.

Pergunte: Quais frutas você poderia oferecer para a criança?

- A papa deve conter um alimento de cada grupo: cereais ou tubérculos, leguminosas, hortaliças e carne e a cada dia um novo alimento de cada grupo deverá compor a refeição.

Pergunte: Como você está preparando a papa do bebê? O que costuma colocar de legumes ou carnes?

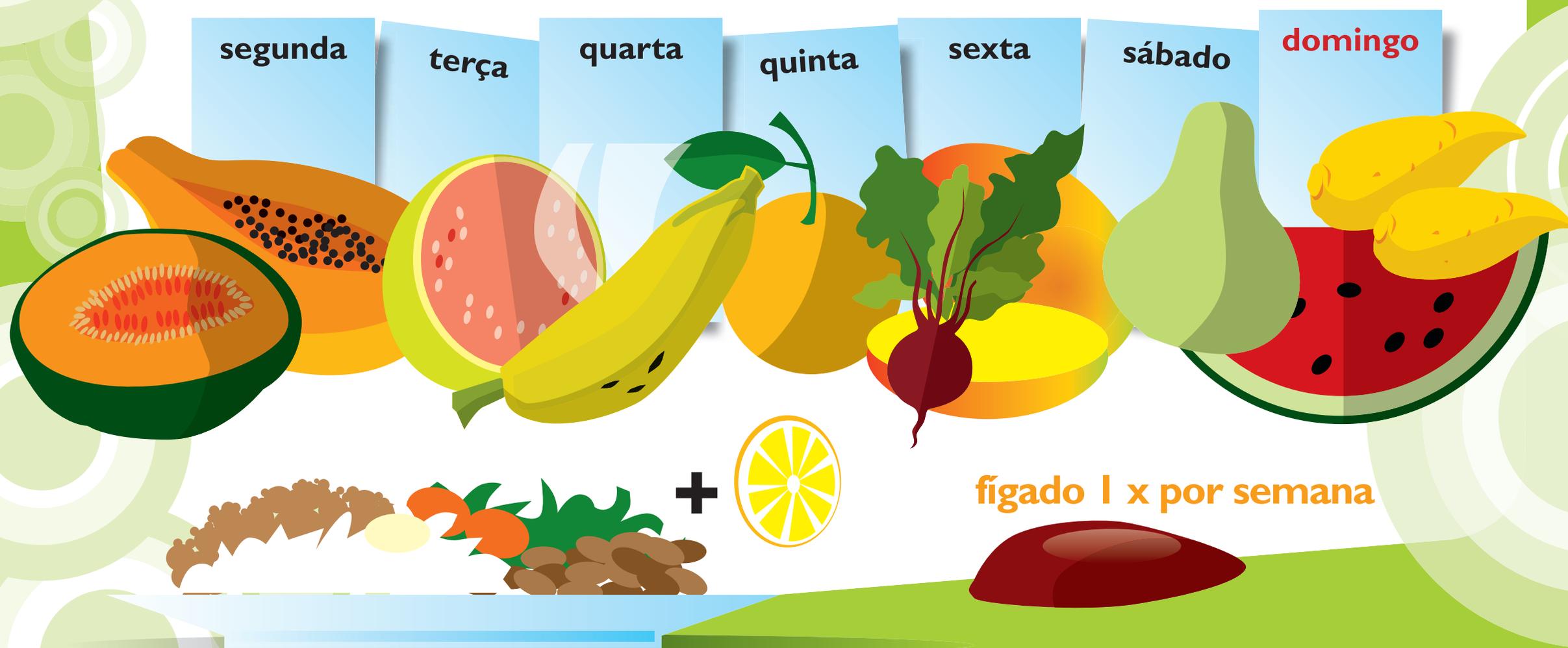
Pergunte: Você acha que pode oferecer uma laranja ao bebê logo após a refeição? Isso seria bom para o organismo absorver o ferro do alimento.

- As carnes também aumentam a absorção do ferro dos outros alimentos.

Sugira à família, sempre que possível, oferecer carne nas refeições e uma vez na semana oferecer vísceras ou miúdos que são boas fontes de ferro.

Passo 6

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



Explicações do passo 7 para o profissional de saúde

É importante que a família seja orientada sobre:

- Se a criança recusar um alimento a família ou cuidador deve oferecer mais tarde ou em outra refeição.
- Para aceitar um novo alimento a criança pode precisar experimentá-lo, pelo menos de 8-10 vezes.

Pergunte e comente: Você acha que pode oferecer o mesmo alimento várias vezes? Isso seria bom porque é comum que a criança rejeite e aos poucos ela pode aceitar.

- No primeiro ano de vida deve-se evitar misturar todos os alimentos no prato, para que a criança tenha a oportunidade de conhecer os novos sabores e texturas.

Pergunte e comente: Como você costuma preparar o prato de comida para o bebê? No começo é bom deixar os alimentos separados para que a criança os conheça.

- As frutas, legumes e verduras são as principais fontes de vitaminas, minerais e fibras e quando a criança já se senta à mesa, o consumo desses alimentos pela família irá incentivá-la a experimentar.

Passo 7

Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

Para aceitar um novo alimento a criança precisa experimentá-lo pelo menos de 8-10 vezes.



Explicações do passo 8 para o profissional de saúde

É importante que a família seja orientada sobre:

- Os alimentos para crianças devem ser naturais sem adição de açúcar.
- Deve-se escolher as frutas que não precisam ser adoçadas (Exemplo: laranja, caju, maçã, pêra, mamão, banana, melancia, goiaba, manga).
- A criança pequena não precisa “experimentar de tudo”, como por exemplo, iogurtes industrializados, macarrão instantâneo, bebidas alcoólicas, salgadinhos, refrigerantes, frituras, cafés, embutidos, enlatados, chás e doces. Esses alimentos aumentam o risco de anemia, alergias alimentares e obesidade.
- Os irmãos maiores e familiares não devem oferecer doces, sorvetes e refrigerantes à criança pequena.
- É importante ler o rótulo dos alimentos para evitar oferecer à criança aqueles que contêm aditivos e conservantes artificiais.

Passo 8

Evite oferecer açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.

- Ofereça alimentos naturais para o seu filho sem adição de açúcar.
- Escolha frutas que não precisem ser adoçadas.
- Não deixe a criança “experimentar” de tudo, como por exemplo, iogurtes industrializados, macarrão instantâneo, bebidas alcoólicas, salgadinhos, refrigerantes, frituras, cafés, embutidos, enlatados, chás e doces. Esses alimentos aumentam o risco de anemia, alergias alimentares e obesidade.
- Oriente os irmãos maiores para não oferecer esses alimentos para o bebê.

Explicações do passo 9 para o profissional de saúde

É importante que a família seja orientada sobre:

- É importante que as frutas, legumes e verduras sejam lavados 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.

Pergunte: Como você lava os alimentos? Costuma deixar de molho?

- Os utensílios da criança devem ser lavados e enxaguados em água limpa.
- Deve-se preparar apenas a quantidade de alimentos que a criança costuma comer, para evitar sobras,

principalmente se não houver refrigerador em boas condições.

Pergunte: Você costuma preparar o alimento para oferecer quantas vezes à criança?

- 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.

Verifique quais os produtos de que a mãe dispõe para higienizar os alimentos e como são utilizados.

Elogie o que estiver adequado e sugira melhorias se necessário.

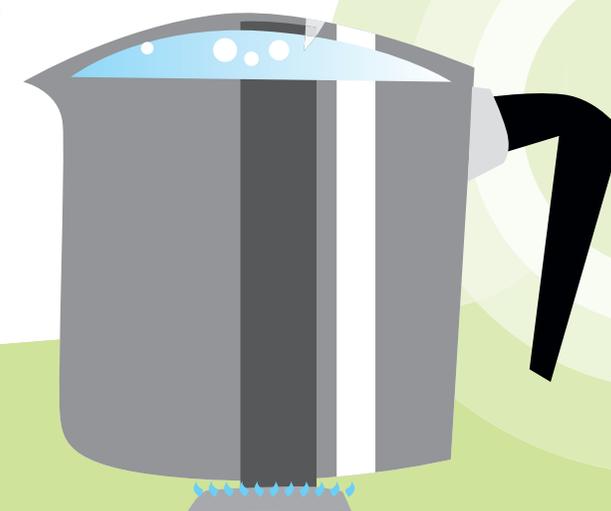
Passo 9

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

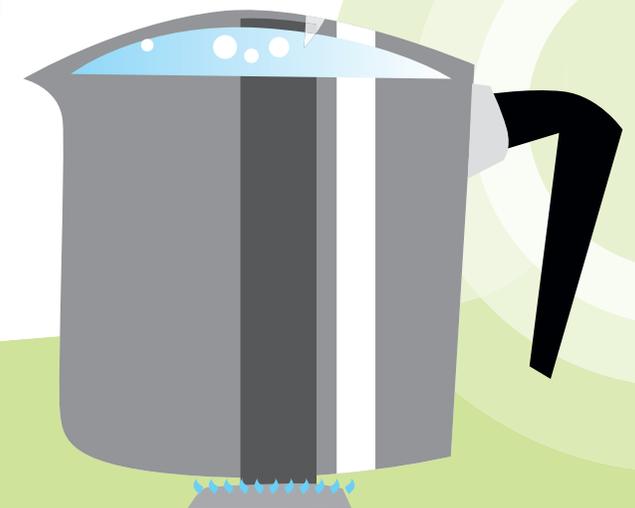


Explicações do passo 9 para o profissional de saúde

- Lavar as mãos em água corrente e sabão antes de preparar e oferecer a alimentação para a criança.
- Manter os alimentos sempre cobertos e longe do contato com insetos e outros animais.
- Usar água fervida e filtrada para oferecer à criança e também para o preparo das refeições.
- Não oferecer à criança sobras de alimentos da refeição anterior.



- Lavar as mãos em água corrente e sabão antes de preparar e oferecer a alimentação para a criança.
- Manter os alimentos sempre cobertos e longe do contato com insetos e outros animais.
- Usar água fervida e filtrada para oferecer à criança e também para o preparo das refeições.
- Não oferecer à criança sobras de alimentos da refeição anterior.



Explicações do passo 10 para o profissional de saúde

É importante que a família seja orientada sobre:

- Se a criança mama exclusivamente no peito a mãe pode aumentar a frequência das mamadas.
- Pode-se optar pelos alimentos que a criança prefere, desde que saudáveis. Em geral, eles são bem aceitos nesta fase.

Pergunte e comente: Qual ou quais frutas o seu bebê mais gosta? E da papas salgadas, o que ele prefere? Pode se oferecer mais vezes esses alimentos que ele gosta.

- Deve-se oferecer quantidades pequenas por refeição e com maior frequência.

Pergunte e comente: Você percebeu que quando ele(a) está doente costuma comer menos? Como o bebê está se alimentando? Enquanto está doente, tente oferecer mais vezes o alimento saudável.

- Se a criança estiver com febre ou diarreia é importante oferecer líquidos mais vezes por dia. Esses líquidos devem ser oferecidos após as refeições ou nos intervalos.

Passo 10

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

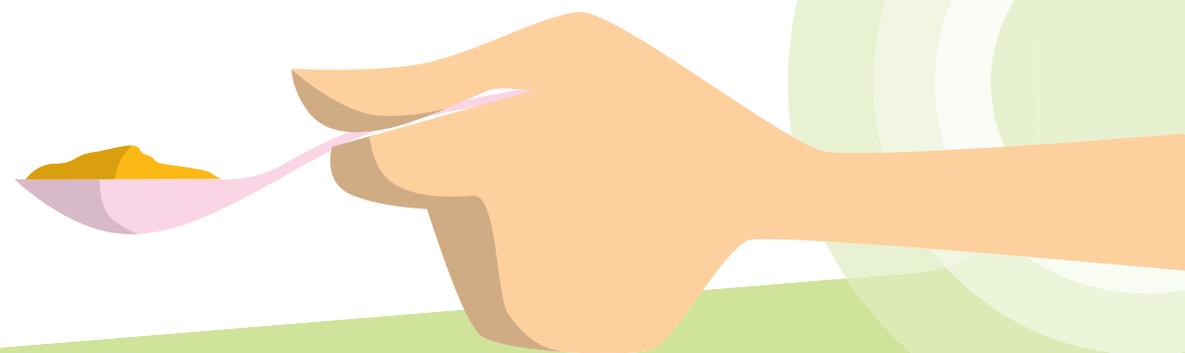
- A criança quando está doente aceita pouca quantidade de alimentos. Por isso ofereça os alimentos de sua preferência, desde que saudáveis.
- Se a criança estiver mamando no peito aumente a oferta.
- Se seu filho estiver com febre ou diarreia é importante oferecer água nos intervalos das refeições.



Explicações do passo 10 para o profissional de saúde

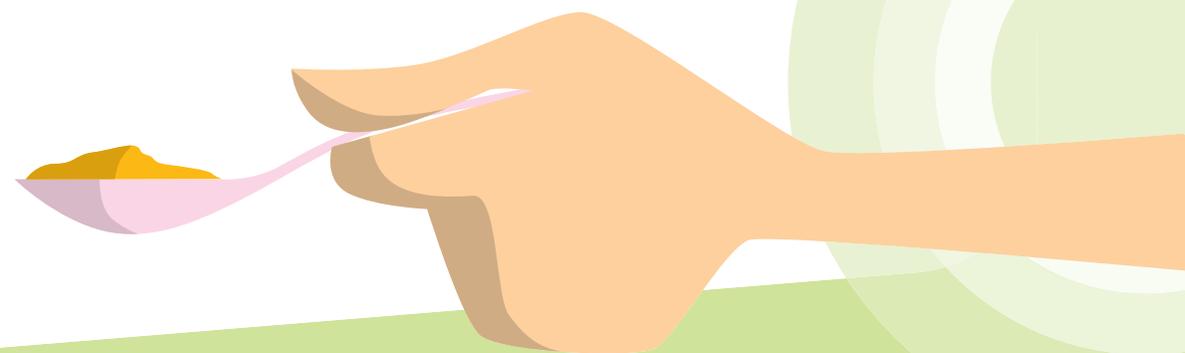
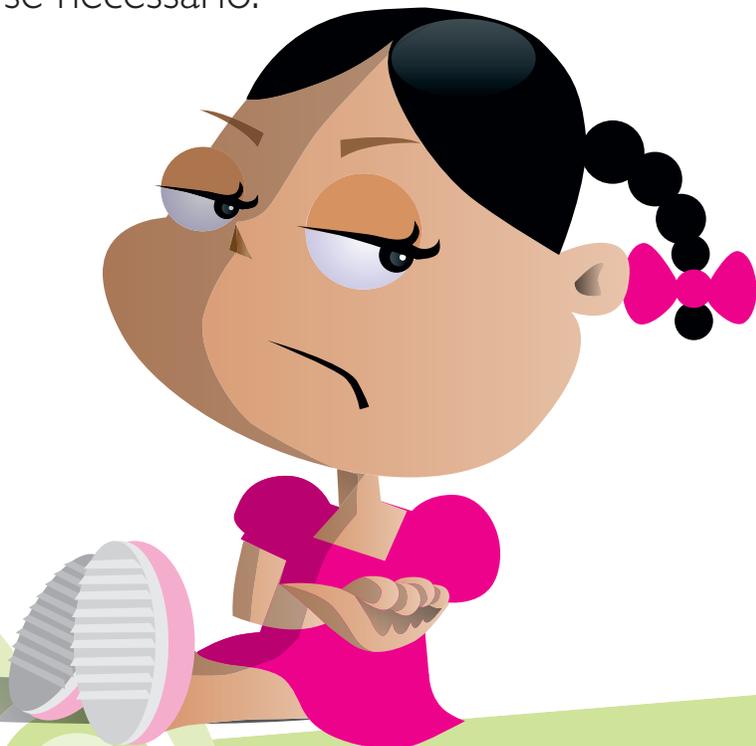
Recomendações às famílias de crianças pequenas com dificuldades de alimentar-se

- Separar a refeição em um prato individual para se 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.



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

- Separar a refeição em um prato individual para se 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.

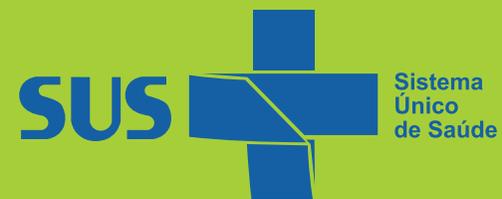


DISQUE SAÚDE



Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs



Ministério da
Saúde

