

### Pra começo de conversa...



### Leite materno: o alimento mais completo e natural para o início da vida

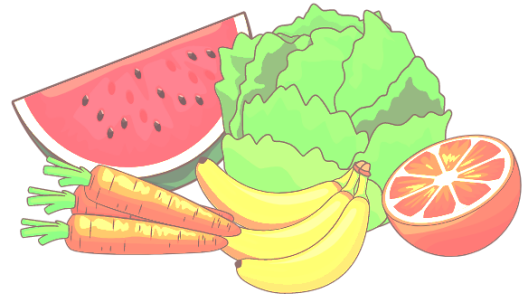
O leite materno é o primeiro alimento da criança, sendo recomendado amamentar até os 2 anos ou mais, torna-se válido salientar que, em geral, a criança só está madura para receber outros alimentos, além do leite, em torno dos 6 meses de idade.

A partir dos 6 meses, além do leite materno, outros alimentos devem ser introduzidos nas refeições da criança, para que goste de vários alimentos, recomenda-se apresentação de uma diversidade grande de alimentos saudáveis. Por isso a importância de conhecer os diferentes tipos de alimentos.

Os **alimentos in natura** ou **minimamente processados** devem ser à base da alimentação da criança e de toda família, sendo a maior parte dos alimentos consumidos desse grupo.

Os **alimentos processados** poder ser consumidos em pequenas quantidades e eventualmente, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

Para crianças somente podem ser oferecidos queijos e pães feitos com farinha de trigo, leveduras, água e sal. Já os alimentos **ultraprocessados** não devem ser oferecidos para crianças menores de 2 anos e evitar ao máximo para crianças de todas as idades. Para saber se um alimento é ultraprocessado deve-se olhar a lista de ingredientes, presente no rótulo, sendo que o alimento que tem muitos ingredientes com nomes estranhos, pouco conhecidos ou que nunca usamos em casa, é muito provável que o produto seja ultraprocessado.



#### Elaboração:

Equipe de Nutrição da Secretaria Municipal de Educação de Araçatuba

## Marcos importantes do desenvolvimento para iniciar introdução alimentar (a partir dos 6 meses):



- Sentar-se sem apoio e ter bom controle de cabeça e pescoço;
- Realizar movimentos de mastigação (mesmo sem dentes) e usar a língua para mover alimentos em consistência de purê para o fundo da boca para engolir;
- Diminuição do reflexo de protusão (ato de empurrar a comida para fora da boca com a língua);
- Levar as mãos e brinquedos à boca para exploração;
- Demonstrar desejo por comida, por exemplo, vontade de participar das refeições e tentar pegar comida para colocar na boca.

## Orientações importantes para as crianças realizarem as refeições:



- No cadeirão ou à mesa com os pés apoiados e postura ereta;
- NÃO estar inclinada para trás, como no carrinho, por exemplo;
- SEMPRE estar supervisionada por um adulto;
- NUNCA deixá-la sozinha enquanto se alimenta.