

DOIS + UM para você

# Introdução Alimentar

mais do que comer  
é aprender a comer

## COLABORAÇÃO

Fernanda Bacchin Marcondes  
Nutricionista Infantil . [CRN-3:54863](#)

Enf. Doris Ammann . [Coren 42.0099](#)

  
**Gamp** 21

# O aleitamento materno e a Introdução Alimentar

O leite materno carrega os sabores da alimentação da mãe.

Por isso, uma dieta variada durante a lactação contribui para familiarizar o bebê com diferentes gostos e facilita a aceitação dos alimentos na futura introdução alimentar.







# Preparando a Introdução Alimentar

A amamentação deve ser **exclusiva até os 6 meses de vida** e continuada após esse período, com alimentos complementares.

Quando o aleitamento não é possível, o uso de **fórmulas infantis** é uma alternativa segura, sempre com a orientação do pediatra ou do nutricionista sobre o tipo e preparo adequados.

# Planejando a Introdução Alimentar

As dúvidas sobre **introdução alimentar** costumam surgir com o fim da licença-maternidade e a volta da mãe ao trabalho.

Planejar o retorno ao trabalho e definir quem vai cuidar do bebê ajuda a tornar essa transição mais tranquila e segura.



## Planejando a Introdução Alimentar

O bebê pode ficar com os avós, com uma cuidadora ou na creche, o mais importante é que os cuidadores recebam **orientações consistentes** sobre o modo de oferecer os alimentos e o respeito ao ritmo da criança.

## Sinais de prontidão

- Ter 6 meses completos
- Sustentar a cabeça e o tronco com firmeza
- Sentar com um mínimo de apoio
- Redução do reflexo de protrusão da língua
- Interesse pelos alimentos da família
- Levar objetos à boca com coordenação





## Introdução alimentar e desenvolvimento

A introdução alimentar é uma fase fundamental do desenvolvimento infantil. É quando o bebê passa a **explorar o sabor, a textura e o ato de comer** - construindo autonomia e aprendendo a autorregular fome e saciedade.

É o momento em que a criança começa a construir o seu repertório alimentar e a desenvolver **habilidades motoras e sensoriais** e uma relação positiva e saudável com os alimentos.

Com a introdução alimentar o bebê aprende a comer de forma autônoma, é um marco importante de **evolução e crescimento.**



# Objetivos da Introdução Alimentar



# Objetivos da Introdução Alimentar

- **Nutrir:** garantir energia e nutrientes adequados ao crescimento.
- **Estimular:** desenvolver a mastigação e a percepção sensorial
- **Promover autonomia:** permitir que o bebê participe ativamente das refeições.
- **Ensinar autorregulação:** respeitar sinais de fome e saciedade.
- **Integração:** inserir o bebê nos hábitos e na cultura alimentar da família.



## Bebês iniciantes

### 6 a 9 meses

Até o segundo mês de introdução alimentar, o bebê geralmente faz **duas refeições principais (almoço e jantar) e duas de fruta por dia**, sempre respeitando o seu apetite e a aceitação.

O **leite materno ou fórmula** continua sendo a principal fonte nutricional do bebê até o primeiro ano de vida.



## Bebês iniciantes de 6 a 9 meses

A introdução alimentar começa com **1 fruta por dia**, amassada ou em corte seguro.

Após uma semana, se tudo estiver ocorrendo bem, pode-se incluir uma segunda fruta e, na sequência, a **refeição “salgada” (almoço)**, com legumes, cereais ou tubérculos, leguminosas, folhas e proteínas, acrescidos de um fio de azeite.



## Bebês iniciantes de 6 a 9 meses

### Comportamentos esperados

Nesta fase o bebê **explora, lambe, amassa e brinca com a comida** — tudo isso faz parte do aprendizado!



## Bebês exploradores de 9 a 12 meses

Já se espera uma rotina alimentar mais estruturada, com **4 refeições ao dia: almoço, jantar e 2 frutas/lanches.**

O bebê começa a mastigar melhor, mesmo sem dentes pois gengiva e língua dão conta do recado!

Incentiva-se o uso de talheres e copos abertos, promovendo uma maior autonomia nas refeições.

Apresenta-se diferentes texturas que devem evoluir para alimentos amassados grosseiramente, desfiados, em pedaços macios e seguros.



## Bebês exploradores de 9 a 12 meses

### Comportamentos esperados

Surge o início das “preferências”, onde o bebê faz suas escolhas de acordo com as experiências prévias, e o desejo crescente por autonomia:

- Comer com as mãos
- Curiosidade por manusear talheres
- Facilidade com texturas mais adaptadas que possa comer com as mãos

# Bebê gourmets

## 12 a 18 meses

O bebê já pode **comer praticamente a comida da família**, com pequenas adaptações: pouco sal, nada de açúcar, alimentos seguros para a idade.

A quantidade de **leite tende a diminuir naturalmente**, conforme o bebê se alimenta melhor com comida sólida.

A criança está em plena fase de exploração e parece ficar mais exigente com a variedade e forma de preparo e apresentação dos alimentos.

A **autonomia deve ser cada vez mais incentivada**: deixar comer com as mãos, servir pequenas porções no prato, deixar a criança escolher as opções que ela comerá de acordo com o que foi servido no prato.

Com paciência, respeito e estímulo, o bebê aprende a comer, e a se relacionar com a comida de **forma saudável** por toda a vida.

Converse com o seu  
**pediatra** e procure uma  
**nutricionista**.

# Consultoria em amamentação



11 96720-0004



contato@gamp21.com.br



www.gamp21.com.br

## Contato

Fernanda Bacchin Marcondes

Nutricionista Infantil

CRN-3:54863



11 99621-4431



@gamp.21

