

## INFORMATIVO TÉCNICO SME/CODAE Nº 06/2020 — julho/2020

**Direcionado aos:** CEIs com gestão Direta, Mista e da Rede Parceira, CCIs e Projeto CECI.

**Objetivo:** Informar a consistência adequada dos alimentos para os bebês.

**Conteúdo:** Consistência dos alimentos na introdução da alimentação complementar.

**Diretora da Divisão de Nutrição Escolar:** Claudia Lopes Macedo (Responsável Técnica)

**Coordenadora da CODAE:** Josselia Aparecida Fosia Carneiro da Fontoura



CEI Parc. Prof. Adhemar Ferreira Castilho

Conforme **Informativo Técnico nº 05/2020 - Introdução alimentar**, a oferta da alimentação complementar deve ocorrer a partir dos 6 meses. Sendo assim, este informativo técnico visa orientar as práticas alimentares referente à consistência dos alimentos oferecidos para os bebês, atendendo as recomendações do “Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos”, Ministério da Saúde.

### Qual a consistência adequada dos alimentos para os bebês menores de 1 ano?

Os alimentos devem ter sua consistência ajustada mecanicamente com o garfo, de acordo com as necessidades de cada bebê, respeitando seu desenvolvimento. A consistência deve evoluir sempre, para estimular a mastigação.

A consistência adequada é aquela que não escorre da colher, que é firme, auxiliando no desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça, contribuindo para a respiração adequada e aprendizado da mastigação. Assim, não devem ser oferecidos alimentos peneirados ou preparações com muito caldo e também não é recomendado triturar e processar os alimentos com **liquidificadores ou mixer**. Além disso, os alimentos não devem ser misturados para garantir a apresentação dos sabores.



## Consistência da alimentação desde a introdução alimentar complementar

### 6 meses



fig. 1A



fig. 2A



fig. 4B

Os alimentos devem ficar separados e bem amassados com o garfo (fig. 1A). As carnes devem ser desfiadas e picadas (fig. 2A). As frutas devem ser amassadas, raspadas, raladas ou cozidas, no caso de frutas duras (pera e maçã) (fig. 4B e vídeo disponível no QR Code).

### 7 a 8 meses

Nesta fase, os alimentos podem ser menos amassados que antes ou bem picados, permitindo que a consistência fique mais firme (fig. 1A), de acordo com a aceitação do bebê. A partir dos 8 meses as frutas macias, como a banana (fig. 4E) podem ser oferecidas em pedaços grandes (inteira ou cortada ao meio), possibilitando a criança pegar com a mão e comer sozinha.



fig. 1A



fig. 2A



fig. 4E



fig. 1B



fig. 2B



fig. 3A

### 9 a 11 meses

O bebê pode receber alimentos picados em pedaços pequenos (fig. 1B) e as carnes desfiadas (fig. 2B). Até completar 12 meses as verduras devem ser oferecidas cozidas e picadas (fig. 3A).

### 12 meses

Próximo aos 12 meses a consistência pode ter pouca ou nenhuma modificação (fig. 1C) e as carnes podem ser servidas bem cozidas em pedaços pequenos (fig. 2C). Além disso, os alimentos duros passam a ser melhor aceitos.



fig. 1C



fig. 2C

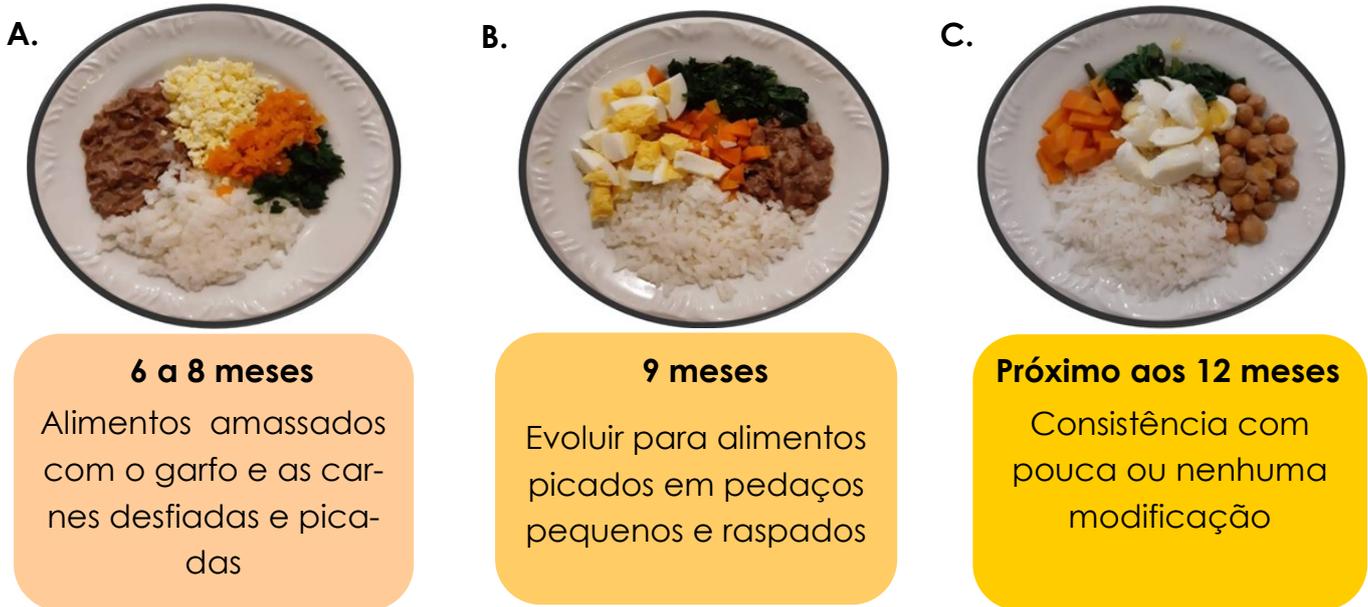


CEI Parc. Bezerra de  
Menezes

**Saiba mais:** O bebê também deve experimentar com as mãos, tentando colocar na boca e deixando cair no prato, permitindo explorar as diferentes texturas dos alimentos, como parte natural de seu aprendizado sensorio motor.

A seguir, observe as figuras 1, 2, 3 e 4 para saber mais detalhes sobre a apresentação e consistência dos alimentos.

Figura 1. Evolução da consistência das preparações



**Lembre-se!** Amassar com o garfo cada vez menos para evoluir a consistência

Figura 2. Evolução da consistência das carnes

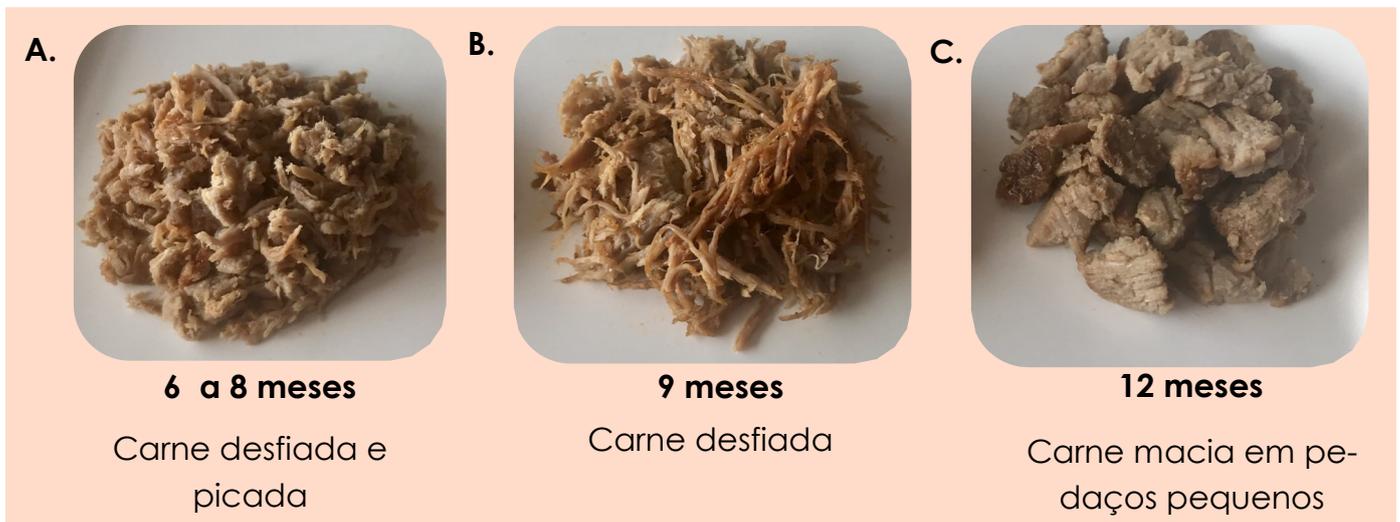


Figura 3. Como oferecer verduras e milho

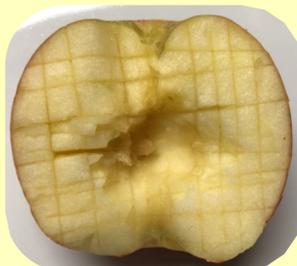


**Figura 4. Como oferecer as frutas?**

**A.** Frutas macias (abacate, mamão e banana) podem ser amassadas



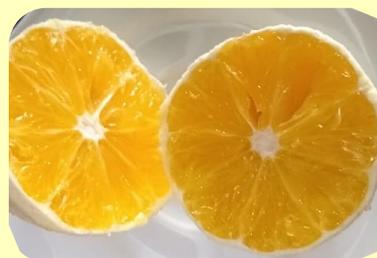
**B.** Frutas duras (maçã e pera), podem ser raladas ou cortadas ao meio e retalhadas (passar a faca diversas vezes, formando pequenos cubos na superfície) para facilitar a oferta quando raspadas. Também podem ser cozidas e amassadas levemente com o garfo (sem adição de açúcar). Assista ao vídeo sobre formas de oferecer frutas duras clicando [aqui](#).



**C.** Alimentos com formato redondo (tomate cereja e uva) devem ser cortados longitudinalmente em 4 partes



**D.** Laranja pode ser oferecida descascada, sem sementes e cortada ao meio.



**E.** As frutas (abacaxi, manga, kiwi, e melancia) podem ser cortadas em cubos pequenos. A banana (fruta macia) pode ser oferecida inteira ou cortada ao meio.



### Lembre-se!

A oferta das frutas raspadas, cozidas, amassadas ou picadas deve ocorrer em utensílios individuais (cumbucas, tigelas e prato de sobremesa), oferecidas com a colher.



CEI Parc. Bezerra de Menezes



CEI Parc. Prof. Adhemar Ferreira Castilho

### Quando a alimentação oferece risco de engasgos? E o que fazer?

Quando o bebê permanece com a alimentação na consistência líquida a partir dos 6 meses, terá dificuldade em aceitar alimentos mais sólidos no futuro, além de aumentar a chance de engasgo e ânsia de vômito.

Os engasgos podem ocorrer com maior frequência ao consumir alguns alimentos, porém existem estratégias que podem ser realizadas para minimizar os riscos. Confira os quadros a seguir:

#### Alimentos com risco de provocar aspiração ou engasgo:

- Sementes
- Frutas pequenas (ex.: uvas inteiras e tomate cereja inteiro)
- Amendoim, castanhas e nozes
- Milho
- Feijão
- Pedacos de carne
- Pedacos de queijo
- Salsicha, balas duras e chicletes
- Pipoca

#### Recomendações para evitar engasgos:

- Retirar sementes das frutas como melancia e laranja (fig. 4D). No caso da goiaba, priorizar a oferta da fruta madura, que esteja macia, podendo também oferecer cozida
- Cortar frutos arredondados (ex.: uva e tomate cereja) em quatro partes (fig. 4C)
- Triturar ou picar amendoim, castanhas ou nozes
- Cortar o milho na espiga ao longo das faixas dos grãos (fig. 3B)
- Cozinhar bem os feijões e amassar com o garfo
- Desfiar e picar bem as carnes (fig. 2A e 2B)
- Fatiar ou cortar queijos em pedaços pequenos (para maiores de 12 meses)
- Não oferecer balas, chicletes e salsichas. Estes alimentos não fazem parte do esquema alimentar, mesmo nas festas
- Não oferecer pipoca para crianças menores de 6 anos, pois as cascas facilitam o engasgo

### Saiba mais: Você já ouviu falar em Reflexo Faríngeo ou GAG Reflex?

Este é um reflexo natural do organismo que tem a função de proteger as vias aéreas. É similar a uma “ânsia de vômito” e permite que aqueles alimentos que não estão sendo deglutidos adequadamente sejam trazidos de volta à boca para serem devidamente triturados e deglutidos.

O reflexo faríngeo está presente em todas as pessoas e é disparado quando qualquer objeto estranho atinge a região das amígdalas em adultos ou a parte mais anterior da língua em bebês.



É possível que ocorra mais frequentemente na introdução dos alimentos, quando o bebê ainda está aprendendo a mastigar e engolir os alimentos adequadamente. Pode ocorrer, inclusive com alimentos líquidos e pastosos.

Nesse momento, é importante que o adulto que está alimentando o bebê mantenha a calma e estimule-o a continuar mastigando.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. 2 ed. Brasília, 2019.
2. BRASIL. Resolução Nº 6 de 8 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 12 maio 2020. Seção 1, p. 38.
3. Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de Alimentação da Infância à Adolescência**. Departamento Científico de Nutrologia. 4ed. São Paulo, 2018.
4. SÃO PAULO (SP). Secretaria Municipal de Educação. Coordenadoria de Alimentação Escolar. Informativo Técnico SME/CODAE nº 05/2020 - Introdução alimentar. São Paulo, 2020.



QR Code com acesso ao arquivo do Informativo Técnico **SME/CODAE Nº 06/2020** - Consistência dos Alimentos e vídeo sobre oferta de frutas duras.