



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



INFORMATIVO TÉCNICO SME/CODAE Nº 02/2024— FEVEREIRO/2024

Direcionado a: todos os Centros de Educação Infantil (CEIs), Centros Municipais de Educação Infantil (CEMEIs), Centros de Educação e Cultura Indígena (CECIs) e Centros de Convivência Infantil (CCIs) com gestão Direta, Mista, Terceirizada e Parceira da Rede Municipal de Ensino (RME).

Objetivo: orientar sobre a introdução alimentar dos bebês (substitui os ITs nº 06/2020 e nº 10/2023).

Nutricionista Responsável Técnica: Fernanda Lourenço de Menezes.

Coordenador da CODAE: Leonardo Spicacci Campos.

IMPORTÂNCIA DA ALTERAÇÃO DA CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS

O Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos orienta alteração da consistência dos alimentos para os bebês no início da introdução alimentar, para prevenir o engasgo e favorecer o processo de aprendizagem da mastigação e da deglutição durante essa fase. Esse Informativo Técnico é um documento de apoio para todos que trabalham nas Unidades de Educação Infantil da RME e também para as famílias. Recomendamos iniciar a oferta da alimentação complementar, conforme as orientações do [Informativo Técnico nº 09/2023 - Introdução Alimentar dos bebês](#).

CONSISTÊNCIA ADEQUADA DOS ALIMENTOS NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Aos 6 meses, a consistência adequada para o bebê começar a aprender a mastigar e a engolir é bem cozida (macia), firme e não escorre da colher. Orientamos usar um garfo para amassar os alimentos e uma faca para cortá-los.



Foto: cenoura cozida amassada com um garfo.

Não recomendamos usar peneira, mixer e liquidificador para modificar a consistência dos alimentos para os bebês e crianças nas Unidades de Educação Infantil. Também não recomendamos excesso de caldo (ex: caldo de feijão) para que a refeição vire uma "pasta" no prato.

Para saber se o alimento está bem cozido para amassar, basta o adulto colocar um pedaço na boca e pressioná-lo com a língua contra o céu da boca. Outra forma, é pegar um pedaço do alimento e apertá-lo com os dedos polegar e indicador. Nos dois casos, se o alimento amassar com facilidade, está no ponto para ser amassado com o garfo.



Dos 6 aos 12 meses, a *transição gradual* da alimentação líquida (leite materno ou fórmula infantil) para a alimentação sólida é fundamental para o processo de aprendizagem do bebê durante a introdução alimentar.

Caso o bebê não tenha oportunidades de conhecer diferentes alimentos, consistências e texturas ao longo da introdução alimentar, apresentará dificuldades com os alimentos sólidos, para experimentar novos alimentos e ampliar o seu repertório alimentar.

ALIMENTOS NO PRATO DO BEBÊ

Recomendamos oferecer os alimentos separadamente no prato do bebê, para que ele conheça as diferentes cores, texturas, sabores e cheiros dos alimentos.

MAIS AUTONOMIA PARA O BEBÊ DURANTE AS REFEIÇÕES E USO DE TALHERES

Quando o bebê é estimulado a tocar, cheirar e levar o alimento à boca, fica mais ativo e receptivo aos novos alimentos. Ao darmos mais autonomia para o bebê, facilitamos o processo natural de aprendizagem durante a introdução da alimentação complementar.

Com os ajustes de consistência necessários, a educadora pode alimentar o bebê com a colher e também pode deixá-lo explorar os alimentos com as mãos. No mais, para estimular a coordenação motora mão / boca, o bebê pode utilizar um outro talher também para explorar os alimentos. O adulto também pode colocar o alimento na colher e dar na mão do bebê, para que ele mesmo leve a colher à boca. Após os 12 meses, a coordenação motora do bebê já está melhor para pegar os alimentos com a colher do próprio prato.



CEI O Pequeno Seareiro — DRE SA
SME/Multimeios—Adriana Caminitti

CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS POR FAIXA ETÁRIA

6 aos 8 meses: oferecer alimentos bem cozidos e macios. Colocar os alimentos separadamente no prato e amassá-los com um garfo. Cortar as carnes e as verduras cozidas com garfo e faca, para que fiquem bem desfiadas (carnes), picadinhas e sem fibras ou fios longos (verduras e carnes). Carnes moídas são permitidas. Se necessário, utilizar o caldo do cozimento das carnes para ajustar a consistência. Verduras e legumes crus não são recomendados nessa idade.



9 aos 11 meses: se houve oportunidades para a aprendizagem desde os 6 meses, o bebê já está com a musculatura oral e com os movimentos mastigatórios bem desenvolvidos; usa a língua, as gengivas, os dentes (se houver) e os músculos orais com eficiência para mastigar e engolir os alimentos. Também esperamos que o bebê já conheça uma variedade de alimentos e que faça o movimento de pinça com os dedos, com interesse em pegar os alimentos menores com as mãos e levá-los à boca.



Assim, quando o bebê já fizer o movimento de pinça, orientamos alimentos cozidos (macios) e picados em pedaços pequenos. Nessa fase, não é mais necessário amassar os alimentos. As carnes e as verduras ainda precisam ser bem cozidas e desfiadas (carnes) / picadas (verduras).

Após os 12 meses: bebês que receberam as oportunidades e estímulos para o seu pleno desenvolvimento até aqui, vão precisar de pouca ou nenhuma modificação na consistência dos alimentos após 1 ano de vida. Oferecer as carnes bem cozidas e picadas. Nessa fase, os bebês estão aptos para receber legumes e verduras crus, mas ainda estarão aprendendo a mastigar fibras mais duras (cascas, bagaços e folhas cruas).



Durante todas as fases, ajustar a consistência de acordo com o desenvolvimento de cada bebê.

COMO OFERECER AS FRUTAS?



Para todas as faixas etárias nas Unidades de Educação Infantil, ajustar a consistência das frutas de acordo com o [Manual Fotográfico de Cortes e Consistências das Frutas para os Centros de Educação Infantil](#)".

COMO PREVENIR O ENGASGO?

Relacionamos abaixo algumas estratégias para prevenir o engasgo nas Unidades de Educação Infantil:

1. Posicionar bem o bebê: ereto, corpo e tronco alinhados e pés apoiados;
2. Alimentar o bebê somente se estiver *bem acordado, calmo e com interesse pelo alimento*. Não alimentar o bebê se estiver chorando e/ou agitado;
3. Oferecer alimentos nos cortes e nas consistências adequados para a faixa etária. Respeitar a evolução do desenvolvimento de cada bebê para o ajuste da consistência dos alimentos. Às vezes, o bebê não está pronto para a consistência recomendada à idade e será necessário evoluir a consistência mais lentamente;
4. Calma e paciência do adulto para respeitar o tempo de cada bebê (mastigação, deglutição, pouca quantidade de alimento na colher por vez, sinais de fome e de saciedade);
5. Alimentos no formato redondo (tomate cereja, ovo de codorna, uva e outros): cortar em quatro partes no sentido do comprimento para oferecer aos bebês;
6. Evitar pipoca aos menores de 6 anos, pois é um alimento com alto risco para engasgo.



Organizar o ambiente, os tempos, os espaços, os mobiliários, os utensílios e as práticas nas Unidades de Educação Infantil de acordo com a [Orientação Normativa de Educação Alimentar e Nutricional para Educação infantil](#) ajuda muito no respeito à individualidade e no desenvolvimento da autonomia de cada bebê, e também facilita o trabalho das educadoras.

Durante a introdução alimentar, o bebê pode ter o reflexo de gag que é protetor e evita o engasgo (parece que o bebê está com ânsia), e pode ocorrer com alimentos líquidos, pastosos e sólidos. Orientamos calma do adulto durante esse reflexo natural, que vai diminuindo durante a aprendizagem do bebê para mastigar e engolir.

ALIMENTOS E CONSISTÊNCIAS POR FAIXA ETÁRIA

Alimento	6 aos 8 meses	9 aos 12 meses	Após os 12 meses
Arroz	Bem cozido (papa) e amassado com um garfo	Cozido (consistência normal)	Cozido (consistência normal)
Arroz integral	Bem cozido (papa) e amassado com um garfo (necessário mais água para chegar na consistência)	Bem cozido	Cozido (consistência normal)
Feijões e outras leguminosas (ervilha, lentilha, grão de bico)	Bem cozido e grãos amassados com um garfo (caldo e grãos proporcionais no prato)	Bem cozido e grãos inteiros (caldo e grãos proporcionais no prato)	Bem cozido e grãos inteiros (caldo e grãos proporcionais no prato)
Carnes (bovina, de frango, peixe, suína)	Bem cozidas, moídas ou desfiadas e bem picadas com garfo e faca (não pode fibras longas). Utilizar caldo do cozimento para ajustar a consistência	Bem cozidas, moídas ou desfiadas e bem picadas com garfo e faca (não pode fibras longas). Utilizar caldo do cozimento para ajustar a consistência	Bem cozidas e picadas (não é necessário desfiar)
Legumes Tubérculos	Bem cozidos e amassados com um garfo	Bem cozidos e em cubos pequenos ou ralados	Crus ou cozidos. Variar tipos de cortes e formas de preparo
Macarrão	Bem cozido e amassado/cortado com garfo e faca (massinha ou Ave Maria)	Bem cozido e amassado/cortado com garfo e faca (massinha ou Ave Maria)	Cozido Variar os formatos (penne, parafuso, gravatinha, etc)
Macarrão integral	Bem cozido e cortado com garfo e faca (massinha ou Ave Maria)	Bem cozido e cortado com garfo e faca (massinha ou Ave Maria)	Cozido Variar os formatos (penne, parafuso, gravatinha, etc)
Miúdos (fígado bovino e de galinha, moela de galinha e coração de galinha)	Bem cozidos e bem picadinhos/desfiados com garfo e faca. Utilizar caldo do cozimento para ajustar a consistência. Miúdos são mais difíceis de cozinhar e mastigar— usar panela de pressão para preparar moela e coração	Bem cozidos e bem picadinhos com garfo e faca. Utilizar caldo do cozimento para ajustar a consistência. Miúdos são mais difíceis de cozinhar e mastigar— usar panela de pressão para preparar moela e coração	Bem cozidos e picados com garfo e faca. Usar panela de pressão para preparar moela e coração. Atenção para os formatos arredondados (ex: coração—cortar em quatro partes no sentido do comprimento)
Ovo	Cozido (gema dura), bem picado com garfo e faca e amassado com garfo	Cozido (gema dura) e bem picado com garfo e faca. Variar cortes e preparações (ex: omelete)	Cozido (gema dura) Variar os cortes e preparos
Verduras	Bem cozidas e bem picadinhas com garfo e faca (não pode fios longos)	Bem cozidas e bem picadinhas com garfo e faca (não pode fios longos)	Crus ou cozidas Variar cortes e preparos

CONSISTÊNCIA POR FAIXA ETÁRIA EM TAMANHO MAIOR



COMO OFERECER O MILHO?



Após os 12 meses: oferecer o milho cozido e com os grãos cortados ao meio com uma faca. Pode ser oferecido em datas festivas e como parte do cardápio do desjejum—“preparação caseira”.

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. DURÃES, Karine Nunes Costa. **Comendo feliz: guia de alimentação infantil: do nascimento aos 7 anos**. Curitiba: Ed. Matrescência, 2021.
4. RAPLEY, Gill; MURKETT, Tracey. **Baby-led weaning: o desmame guiado pelo bebê**. São Paulo: Ed. Timo, 2017.
5. SÃO PAULO (SP). Secretaria Municipal de Educação. Coordenadoria Pedagógica. Coordenadoria de Alimentação Escolar. **Orientação Normativa de Educação Alimentar e Nutricional para Educação Infantil**—São Paulo: SME / COPED / CODAE, 2020.
6. Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de Alimentação da Infância à Adolescência**. Departamento Científico de Nutrologia. 4 ed. São Paulo, 2018.
7. SÃO PAULO (SP). Secretaria Municipal de Educação. Coordenadoria de Alimentação Escolar. Informativo Técnico SME/CODAE nº 9/2023 - Introdução alimentar. São Paulo, 2023.