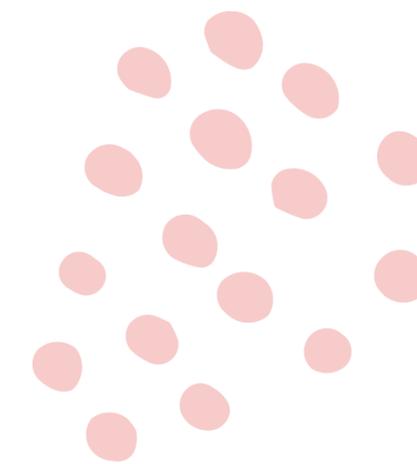




COORDENADORIA TÉCNICA DE ABASTECIMENTO

# ALIMENTAÇÃO PARA BEBÊS





*A gestação e os 2 primeiros anos de vida*

são importantes para o pleno crescimento e desenvolvimento da criança e para sua saúde, *atual e futura.*



As oportunidades e decisões tomadas a respeito do cuidado à saúde e da alimentação neste momento *repercutirão por toda a vida.*





# LEITE MATERNO: PRIMEIRO ALIMENTO ÚNICO E INIGUALÁVEL



“Amamentar é  *muito mais*  que alimentar uma criança”.

O período da amamentação é especial,  *cercado de afeto e cuidado.*

A Sociedade Brasileira de Pediatria, o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde recomendam o  *aleitamento materno exclusivo*  até  *6 meses de idade*  e complementado até os  *2 anos ou mais.*



# LEITE MATERNO: PRIMEIRO ALIMENTO - ÚNICO E INIGUALÁVEL

Saúde da Criança



Saúde da Mulher

Economia

Sustentabilidade ambiental

# DESMAME PRECOCE - PRÁTICAS QUE PODEM PREJUDICAR A AMAMENTAÇÃO



# SITUAÇÕES QUE PODEM LEVAR AO DESMAME PRECOCE

## Achar que

O LEITE É FRACO OU  
QUE A PRODUÇÃO  
NÃO É SUFICIENTE

O USO DE  
MAMADEIRA E/OU  
CHUPETA NÃO  
ATRAPALHA

A AMAMENTAÇÃO  
PREJUDICA O  
DESENVOLVIMENTO DA  
CRIANÇA

A AMAMENTAÇÃO  
PREJUDICA A ACEITAÇÃO  
DOS OUTROS  
ALIMENTOS

## Ter receio de

AMAMENTAR  
DURANTE OUTRA  
GRAVIDEZ

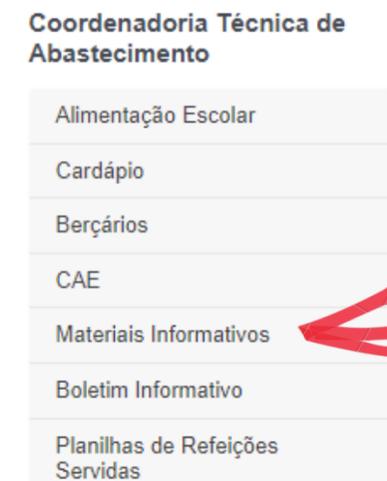
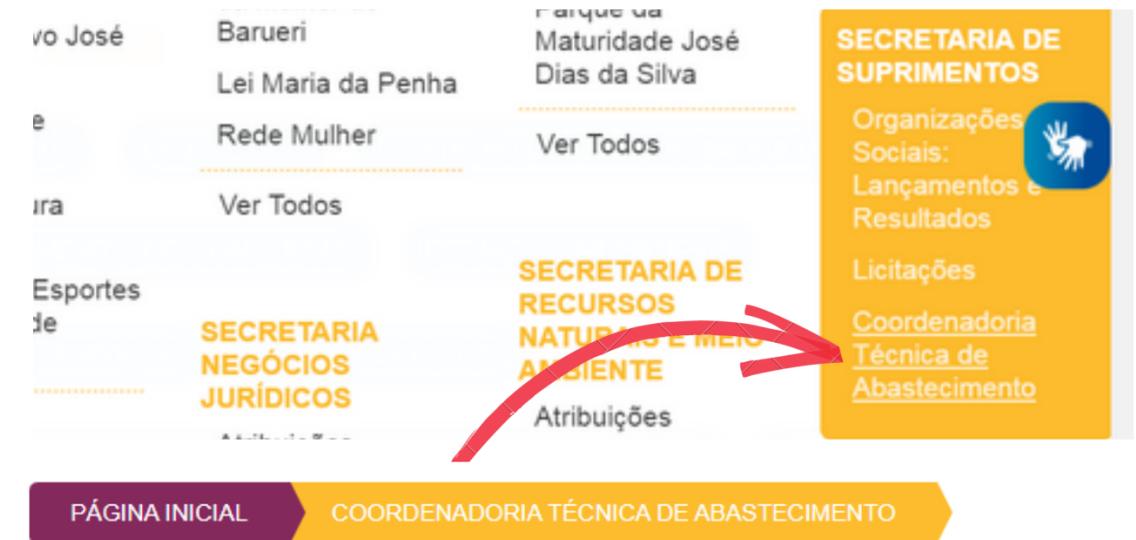
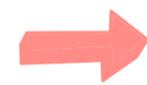
AMAMENTAR MAIS  
DE UM FILHO AO  
MESMO TEMPO

QUE A AMAMENTAÇÃO  
ESTÁ GERANDO CÓLICAS  
OU ALERGIAS

# LEITE MATERNO NA ESCOLA - PARA SABER MAIS

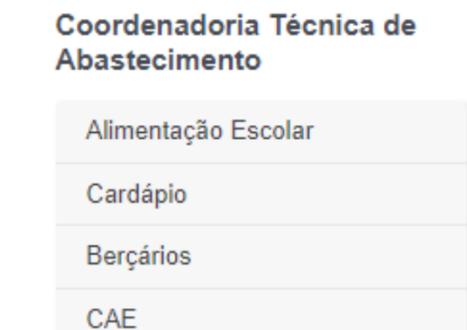
As escolas municipais maternas e a Equipe Técnica de Nutrição de Barueri apoiam o aleitamento materno durante a permanência do bebê na escola!

A cartilha "Leite Materno na Escola" está disponível no site da Prefeitura de Barueri



## Coordenadoria Técnica de Abastecimento

Avenida Doutor Dib Sauaia Neto, 246 - Alphaville Industrial  
Horário de atendimento: de segunda a sexta, das 8h às 17h  
CEP: 06465-140 - Fone: (11) 4199-1800  
E-mail: [abastecimento@barueri.sp.gov.br](mailto:abastecimento@barueri.sp.gov.br)



## Materiais Informativos

- [Alimentação Infantil no Berçário](#)
- [Leite Materno na Escola](#)



# LEITE MATERNO NA ESCOLA - PARA SABER MAIS

## Leite Materno na escola



PREFEITURA DE BARUERI  
Coordenadoria Técnica de Abastecimento

### Como manter o aleitamento materno após o retorno ao trabalho?

- Continuar o aleitamento materno;
- 15 dias antes do retorno ao trabalho, retirar o leite manualmente (ou com o auxílio de bomba) e congelar para ter estoque;
- Ordenhar o leite sempre que possível, em local tranquilo e limpo;
- Procurar realizar ordenha do leite após o bebê mamar. Se ele mamar em uma só mama, retire o leite da outra;
- Amamentar o bebê antes de deixá-lo no berçário e após retirá-lo (inclusive no período noturno);
- Oferecer o peito à vontade sempre que estiverem juntos.

#### Importante!

É normal a quantidade de leite ordenhado variar, por isso, é importante não criar expectativa em relação ao volume de leite.

O bebê tem a sucção muito mais eficiente do que qualquer método de retirada do leite.

### Passo a passo para ordenhar o leite do peito

- 1 Retirar pulseiras, anéis e relógios. Prender os cabelos e lavar as mãos. Lavar as mamas somente com água. Secar as mãos e mamas com toalha limpa.



- 2 Escolher um pote de vidro com tampa plástica e boca larga, sem resquícios de rótulo ou cola. Lavar com água e sabão e enxaguar bem.

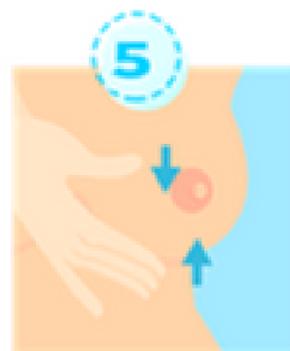
Colocar o vidro e a tampa em uma panela e cobrir com água. Deixar ferver por 15 minutos. Conte o tempo a partir do início da fervura.

Posicionar o pote de vidro esterilizado próximo ao seio e massagear a mama com movimentos circulares. Chacoalhar o seio um pouquinho para auxiliar na saída do leite.



Posicionar o polegar onde acaba a parte mais escura da aréola. O dedo indicador e o médio devem ficar logo abaixo do mamilo, exatamente opostos ao polegar.

# LEITE MATERNO NA ESCOLA - PARA SABER MAIS



5 Pressionar os lados do seio para que o leite seja retirado de todas as regiões.

6

O frasco com o leite retirado deve ser guardado no congelador ou freezer (até 15 dias).



O leite também pode ser retirado por bomba manual ou elétrica. A mãe deve usar o método que melhor se adapta à ela.

## Oferta do Leite Materno na Escola



Sempre transportar o leite em embalagem térmica.

Entregar o leite congelado à merendeira do lactário em frasco identificado com o nome do bebê, data da retirada e data de validade.

O leite materno entregue na escola será aquecido em banho-maria (com o fogo desligado).

Os bebês das mães que levarem o leite ordenhado para a escola receberão leite materno nos horários em que houver fórmula infantil no cardápio.

Caso o volume do leite entregue não seja suficiente para todos os horários de mamadas, ele será substituído por fórmula infantil.

Em caso de sobra de leite congelado, este será devolvido ao responsável. O lactário não armazena leite para mais de um dia.



O leite materno é único e inigualável, é o alimento ideal para a criança, pois é totalmente adaptado às suas necessidades nos primeiros anos de vida. Produzido naturalmente pelo corpo da mulher, o leite

materno é o único que contém anticorpos e outras substâncias que protegem a criança de infecções comuns enquanto ela estiver sendo amamentada, como diarreias, infecções respiratórias, infecções de ouvido e outras. Os dois primeiros anos de vida são os mais decisivos para o crescimento e desenvolvimento da criança, com repercussões ao longo de toda vida do indivíduo. A amamentação nesse período pode prevenir o aparecimento de várias doenças na vida adulta.

**As Escolas municipais e a Equipe Técnica de Nutrição de Barueri apoiam o aleitamento materno durante a estadia do bebê na escola!**

## Locais de Apoio à Amamentação

- Maternidade Municipal
- Banco de Leite do Hospital Municipal de Barueri "Francisco Moran": Telefone: (11) 2575 3269
- Unidades Básicas de Saúde

**BARUERI**  
CIDADE QUE ACOLHE

SECRETARIA DE  
**SUPRIMENTOS**  
COORDENADORIA TÉCNICA DE ABASTECIMENTO



abastecimento.nutricao@barueri.sp.gov.br

(11) 4199-1800

# LEITE MATERNO NA ESCOLA - PARA SABER MAIS



## Fluxograma da entrega do leite na escola

- 1** Leitura da cartilha para a correta ordenha
- 2** Assinatura do **Termo de Responsabilidade** e entrega do documento à direção da escola
- 3** Entrega **DIÁRIA** do leite materno à merendeira do lactário



# E QUANDO O BEBÊ NÃO ESTÁ MAIS EM ALEITAMENTO MATERNO?

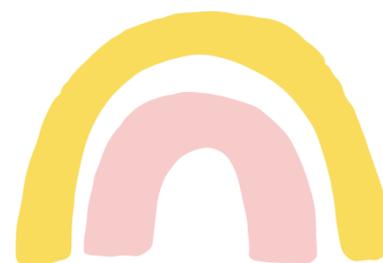
## Menores de 6 meses de idade

Fórmula infantil\* para bebês menores de 6 meses.



## 6 meses a 12 meses

Fórmula infantil\* para bebês de 6 a 12 meses.



\* As **imagens** das Fórmula Infantis são meramente ilustrativas pois as **MARCAS** das Fórmula infantis estão sujeitas a alteração.

# CARDÁPIO DO BERÇÁRIO - 0 A 5 MESES E 29 DIAS DE IDADE



DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
Leite materno ou Fórmula infantil				

## Sem Água e outros líquidos\*

O leite materno e a fórmula infantil contêm naturalmente a quantidade de água que o bebê precisa

\*Os líquidos serão fornecidos em mamadeira ou copinho

A introdução de alimentos sólidos complementando o leite materno/fórmula infantil pode ser feita a partir dos **6 meses de idade**.

A criança já tem capacidade de fazer os **movimentos da mastigação** mesmo sem os dentes. Comer auxilia no aparecimento deles.

**Tudo é novidade!** No começo, ela estranhará e poderá comer pouco. A introdução deve ser lenta e gradual.



# TUDO É NOVIDADE NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Para as crianças tudo é novidade:

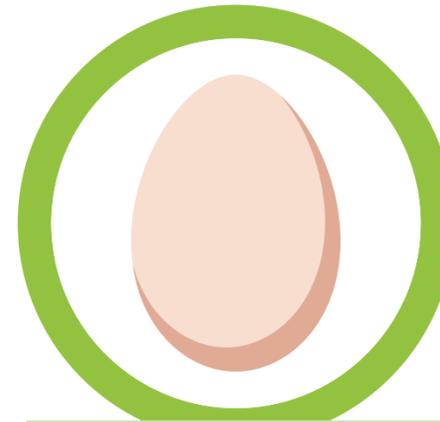
- Colher;
- Prato;
- Comida;
- Escola.

Por isso, a rejeição do alimento ou o fato de comer pouco é comum.

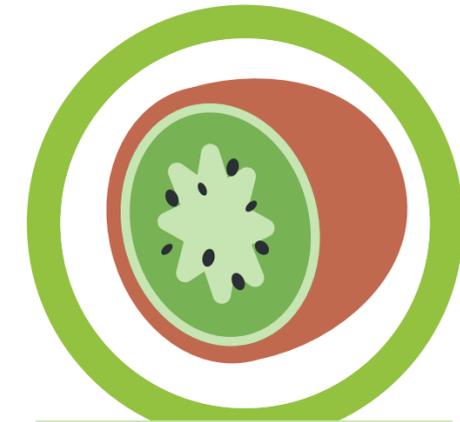
*Procure diminuir a expectativa em relação a aceitação da alimentação.*



# CAPACIDADE DO ESTÔMAGO HUMANO



1 MÊS DE IDADE  
80 ml



6 MESES DE IDADE  
150 ml



12 MESES DE IDADE  
250 ml



ADULTO  
1000 ml



# O ATO DE COMER



A interação do cuidador com a criança na hora da refeição é bem importante para construir *uma relação positiva e saudável* nos momentos de comer.



Falar sobre o alimento olhando no prato ou simplesmente conversar *olhar e sorrir* para a criança cria uma *atmosfera afetiva*.



Permitir que a criança interaja com a comida faz parte do aprendizado e melhora a aceitação da alimentação. É importante deixar o bebê *usar os sentidos*: tocando, cheirando e explorando os alimentos com as mãos.



# O ATO DE COMER



Por outro lado, apressar ou pressionar a criança a comer, *oferecer quantidade excessiva* ou *forçar a "limpar o prato"* contribui para uma *relação negativa* e frustrante para ambos.



Respeitar os sinais de fome e saciedade prepara a criança para saber controlar seu apetite e não comer em excesso.

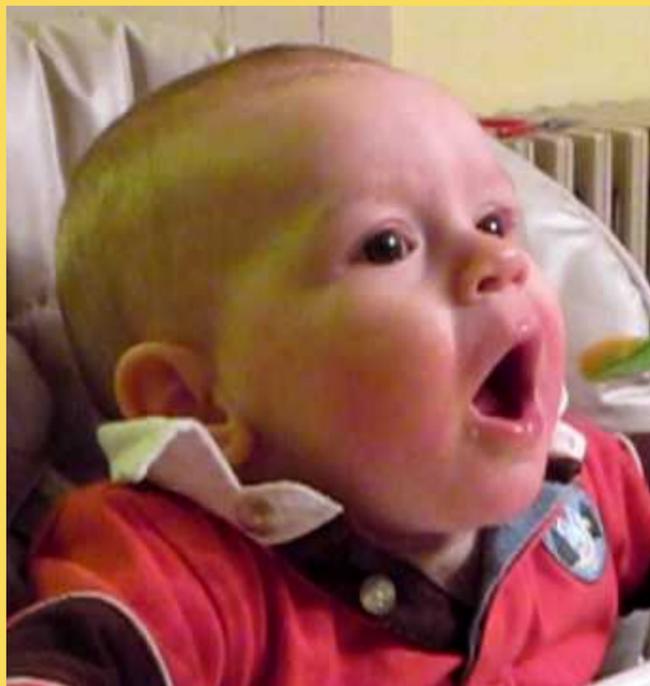
## Fome

- olha a comida;
- abre a boca;
- pega na mão de quem está a alimentando;
- inclina o corpo para frente da comida.

## Saciedade

- vira o rosto para o lado
- não abre a boca;
- chora;
- parece angustiada;
- empurra a mão de quem está a alimentando.

# Fome



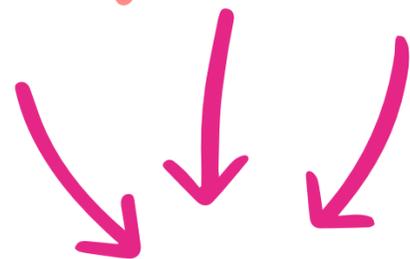
# Saciedade



# O PRIMEIRO PASSO PARA A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR É CONHECER OS NOVOS ALIMENTOS

Apresentar *a maior variedade possível.*

Oferecer de diversas *formas* e *repetidas vezes* sem forçar.



Influencia na *formação do paladar.*

Há mais chances de se tornarem um *adulto consciente e autônomo* para fazer *boas escolhas alimentares.*



# A ESCOLHA DOS ALIMENTOS MERECE ATENÇÃO ESPECIAL, POIS OS HÁBITOS ALIMENTARES ESTÃO SENDO FORMADOS

A alimentação deve ser baseada em *alimentos naturais*,  
sem a oferta de *alimentos ultraprocessados*.

Não oferecer alimentos com *açúcar*, como doces,  
suco de caixinha, "danoninho", farinha de cereais, composto  
lácteo, papinhas industrializadas, entre outros.



# A INTRODUÇÃO ALIMENTAR

## Aos 6 meses:

Alimentos separados no prato e **amassados** apenas com o garfo, desfiados ou bem picadinhos.

Comece com 2 papas de fruta e 1 refeição principal, mas o bebê pode participar de todas as refeições, desde que bem disposto.

**Refeição principal:** um cereal ou tubérculo, uma leguminosa, uma proteína animal, uma verdura e um legume.

*A consistência deve ser firme.*

Tempere com **alho, cebola, cheiro verde e outros temperos naturais.**





**Dica:** use os mesmos alimentos da sua refeição para as papinhas. Tempere normalmente e **sem sal**, separe as porções para a criança e adicione o sal na sua comida.

**Água filtrada ou potável** deve ser ofertada, conforme a necessidade e vontade de cada criança, principalmente entre as refeições.

Todas as frutas podem ser oferecidas à criança. **Não** é recomendado oferecer **suco de frutas** (mesmo os naturais).

# CARDÁPIO DO BERÇÁRIO - 6 MESES A 6 MESES E 29 DIAS DE IDADE



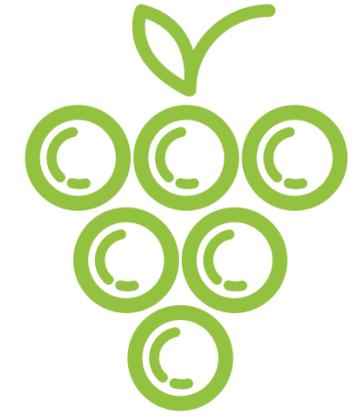
## Água\*

Oferecida preferencialmente entre as refeições



## Refeição principal

Cereal ou tubérculo, verduras/legumes, leguminosa e proteína animal



## Papa de fruta

Uma fruta como sobremesa nas refeições principais



DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
Leite materno ou Fórmula infantil	Refeição principal + Papa de fruta	Leite materno ou Fórmula infantil	Papa de fruta + Leite materno ou Fórmula Infantil	Leite materno ou Fórmula infantil

\*Os líquidos serão fornecidos em mamadeira

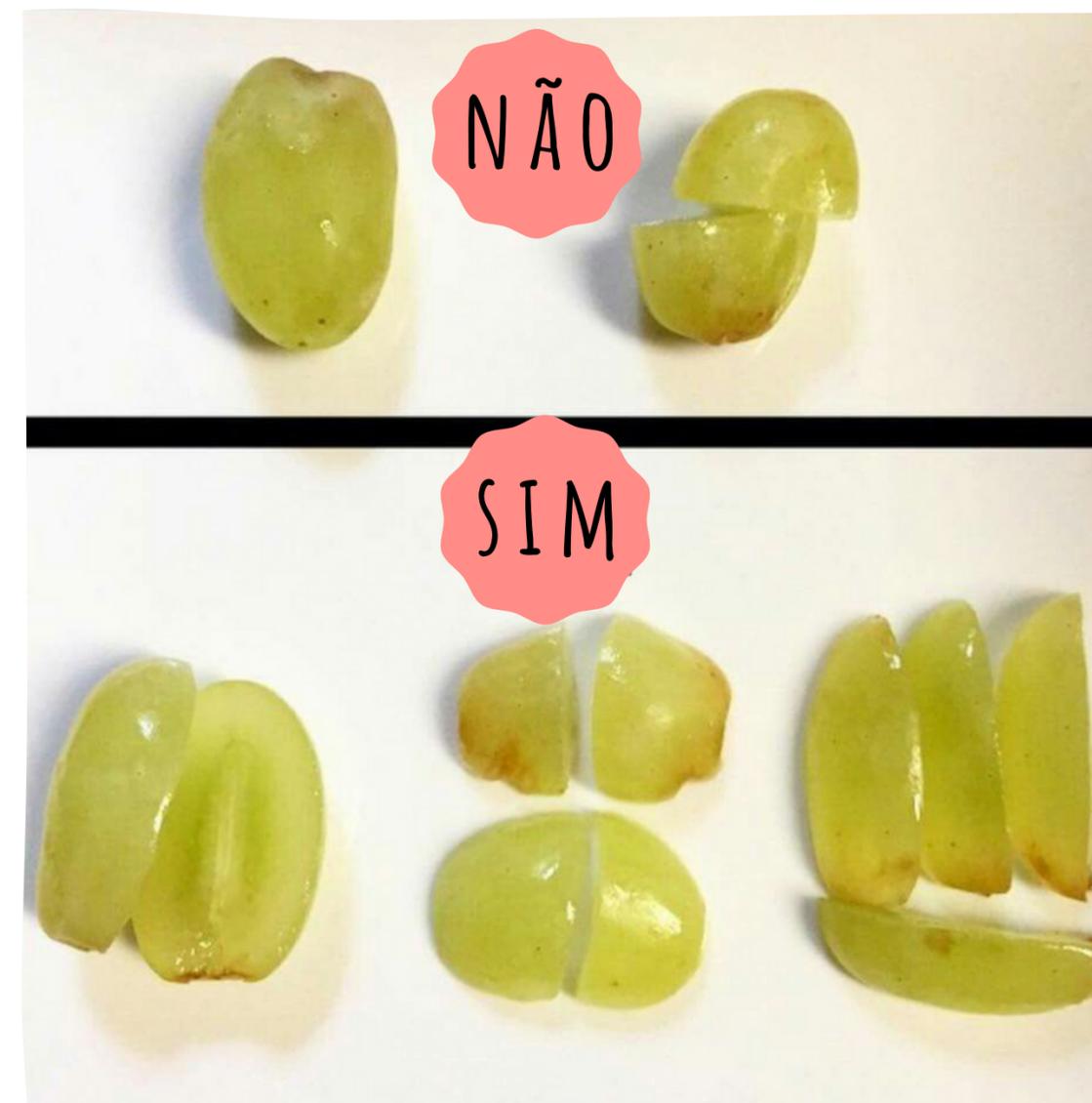
## A partir dos 7 meses:

A consistência evolui conforme o bebê for crescendo: amassando menos, deixando pedaços maiores e macios para *estimular a mastigação*.

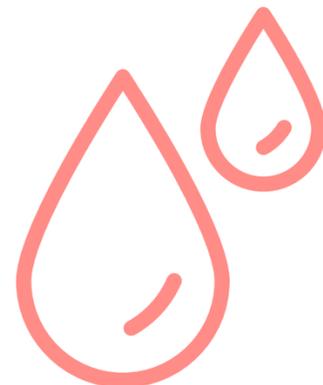
São oferecidas 2 papas de frutas + 2 refeições principais (almoço e jantar).

Uvas, rodela de legumes e frutas, ovos de codorna, cerejas e entre outros *alimentos redondos* devem ser cortados no sentido vertical para evitar o engasgo.

A partir dos *10 meses* a comida tem a consistência parecida com a do adulto.

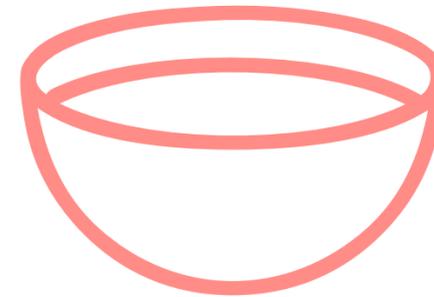


# CARDÁPIO DO BERÇÁRIO - 7 A 12 MESES DE IDADE



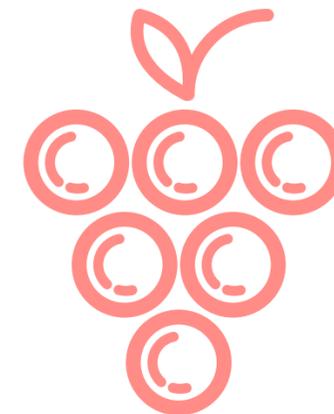
## Água\*

Oferecida preferencialmente entre as refeições



## Refeição principal

Cereal ou tubérculo, verduras/legumes, leguminosa e proteína animal



## Papa de fruta

Uma fruta como sobremesa das refeições principais

DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
Leite materno ou Fórmula infantil	Refeição principal + Papa de fruta	Leite materno ou Fórmula infantil	Refeição principal + Papa de fruta	Leite materno ou Fórmula infantil

\*Os líquidos serão fornecidos em mamadeira ou copo de transição

# COMO MONTAR O PRATINHO DO BEBÊ?

Verduras e Legumes



Cereais e tubérculos

Leguminosas

Proteínas: bovina, suína, peixe e ovos.

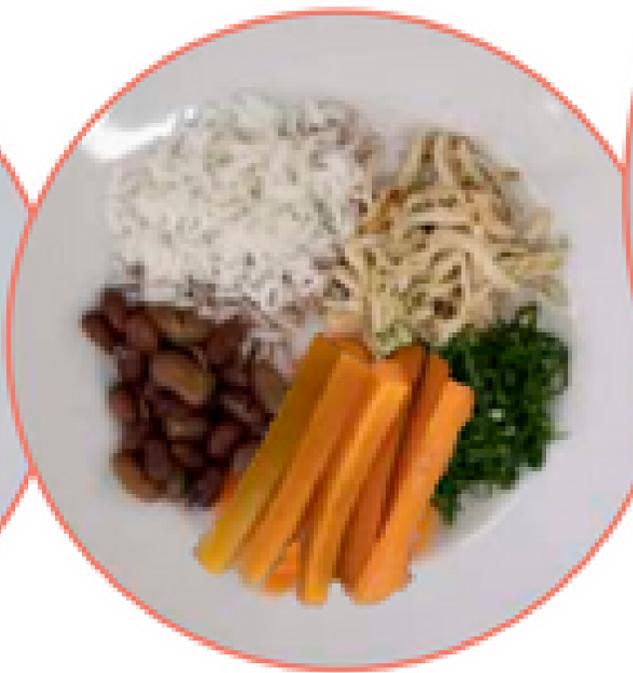
# EVOLUÇÃO DA CONSISTÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO



6 meses



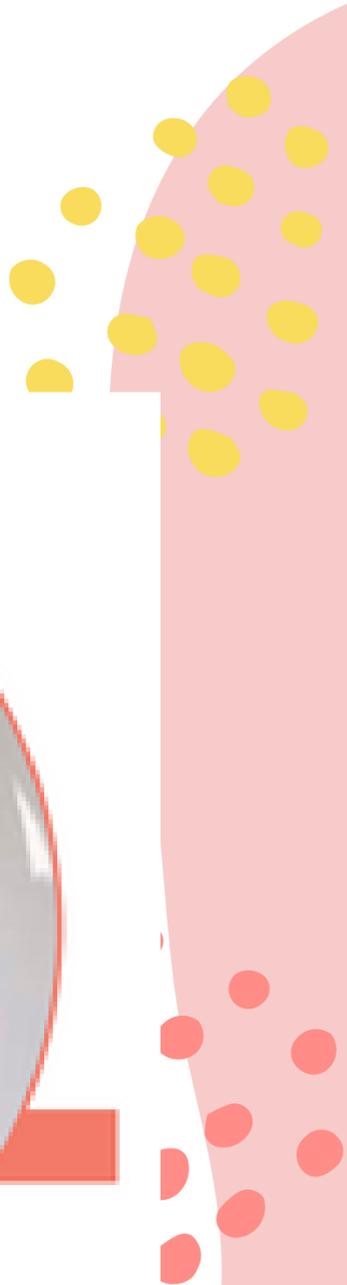
8 meses



12 meses



Adulto



# COMO FICA A OFERTA DE LEITE?

## Leite Materno

Livre Demanda

## Fórmula Infantil

600ml/dia

Não ofertar logo após o  
almoço e jantar

O leite materno ou a fórmula infantil é o principal alimento até os 12 meses!

# ALIMENTAÇÃO A PARTIR DE 1 ANO

A velocidade de crescimento da criança diminui e o ambiente passa a ser **mais interessante**, assim os alimentos se tornam menos atrativos.

O bebê pode resistir a experimentar novos alimentos ou recusar alimentos de que gostava anteriormente.

**Isso passa com o tempo...** continue oferecendo os alimentos, e modifique as formas de preparo.

O bebê apresenta **maior habilidade** para mastigar, por isso a alimentação pode ser a mesma da família (desde que com componentes saudáveis).

## ESQUEMA ALIMENTAR - ENTRE 1 E 2 ANOS

### Café da manhã:

Fruta e leite materno/ leite de vaca OU  
Cereais (pães caseiros, aveia, cuscuz de milho)  
e leite materno/ queijo OU  
Raízes e tubérculos e leite materno/ leite de vaca

### Lanche da manhã:

Fruta e Leite Materno/ Leite de vaca

### Almoço e Jantar

Cinco grupos de alimentos (cereais, proteína animal, tubérculos, hortaliças e frutas)

### Lanche da Tarde

Fruta e Leite Materno/ leite de vaca OU  
Leite materno e cereal (pães caseiros, cuscuz de milho, aveia)

### Antes de dormir

Leite Materno/ Leite de Vaca



# CARDÁPIO DA MATERNAL - CARACTERÍSTICAS E MUDANÇAS

De acordo com a Legislação do PNAE

CARDÁPIO DE  
TODAS AS FASES  
UNIFICADOS

OFERTA DE  
ALIMENTOS  
INTEGRAIS

OFERTA DIÁRIA E  
VARIADA DE FRUTAS,  
VERDURAS E LEGUMES

AUSÊNCIA DE  
AÇÚCARES

AUSÊNCIA DE  
ALIMENTOS  
ULTRAPROCESSADOS

ALIMENTAÇÃO  
EQUILIBRADA E  
VARIADA

# CARDÁPIO DA MATERNAL - A PARTIR DE 1 ANO

## DESJEJUM



## ALMOÇO



## LANCHE



## JANTAR

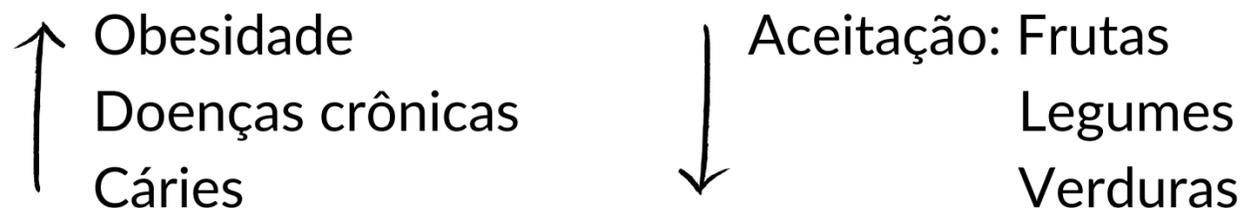


## CEIA



# Questionamentos frequentes

**Por que não é recomendado oferecer alimentos com açúcares e mel até os 3 anos de idade?**



**Por que não pode passar os alimentos na peneira ou no liquidificador?**

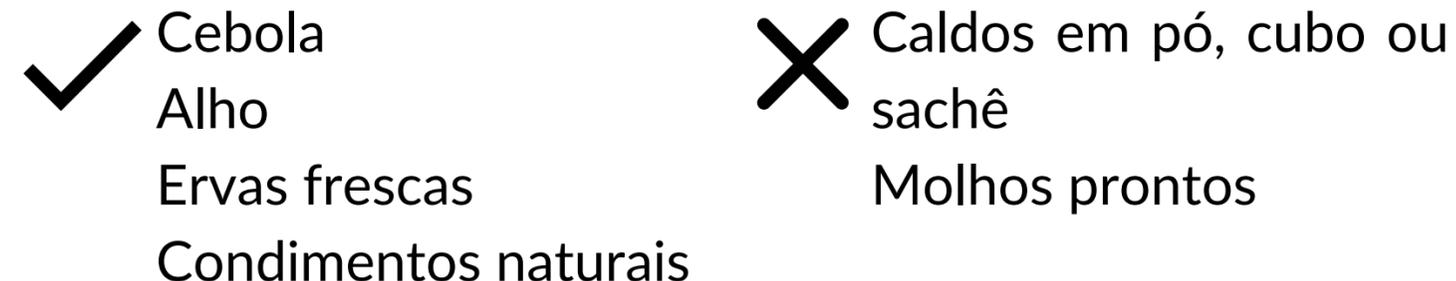


**Por que não é recomendada a oferta de suco de fruta?**

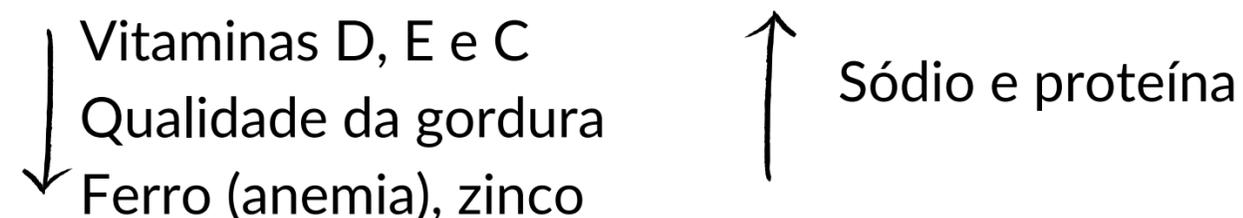


**Pode-se utilizar sal para temperar a comida?**

Utilizar o mínimo necessário somente após 1 ano de idade.



**Por que não é recomendado oferecer leite de vaca para menores de 1 ano de idade?**



# Questionamentos frequentes

## **O que fazer se o meu bebê não se adaptou com a fórmula (marca) servida na escola?**

Pedimos que evitem levar fórmula diferente da servida na escola, mas se for realmente necessário, os pais ou responsáveis deverão levar laudo médico com a indicação da fórmula e, após aprovação, serão responsáveis pelo envio da fórmula (lacrada, etiquetada com o nome da criança e dentro do prazo de validade);



## **O que fazer se o meu bebê tiver indicação médica de alimentação diferenciada (alimentos e/ou fórmulas)?**

Deve ser disponibilizado à direção da escola o **laudo médico atualizado**, com **data, CID, nome da doença e assinatura do profissional**. Após análise das nutricionistas o cardápio e/ou as fórmulas serão adaptados e fornecidos pelo Município.



# Obrigada!



[abastecimento.nutricao@barueri.sp.gov.br](mailto:abastecimento.nutricao@barueri.sp.gov.br)



**4199 1800**