



PREFEITURA DE  
**TOLEDO**

SECRETARIA  
DA **EDUCAÇÃO**

# **ORIENTAÇÕES** *Introdução* *Alimentar*

*Centros Municipais de Educação Infantil*

Juliana Cristina Veit - Nutricionista  
Liliane Borges dos Reis Paludo - Nutricionista

2025

# COMO REALIZAR A INTRODUÇÃO ALIMENTAR

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser

## AOS 06 MESES DE IDADE

**Café da manhã** — leite materno **ou** fórmula **Lanche**

**da manhã** — fruta e leite materno **ou** fórmula

**Almoço** (conforme figura ao lado). Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada\* — 2 a 3 colheres de sopa no total **Lanche da tarde** — fruta e leite materno **ou** fórmula

**Jantar** — leite materno **ou** fórmula **Antes de dormir** — leite materno **ou** fórmula

## ENTRE 07 E 11 MESES DE IDADE

**Café da manhã** — leite materno **ou** fórmula **Lanche da manhã** — fruta e leite materno **ou** fórmula **Almoço** (conforme figura abaixo).

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada\*:

Entre 07 e 08 meses — 3 a 4 colheres de sopa no total

Entre 09 e 11 meses — 4 a 5 colheres de sopa no total

**Lanche da tarde** — fruta e leite materno **ou** fórmula

**Jantar** — semelhante ao almoço **Antes de dormir** — leite materno **ou** fórmula

## ENTRE 1 E 2 ANOS DE IDADE

**Café da manhã** — leite materno **ou** fórmula e fruta **ou** cereal (pães caseiros, aveia, cuscuz de milho) **ou** raízes e tubérculos (mandioca, batata-doce, inhame)

**Lanche da manhã** — fruta e leite materno **ou** fórmula

**Almoço** (conforme figura ao lado). Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada\* — 5 a 6 colheres de sopa no total.

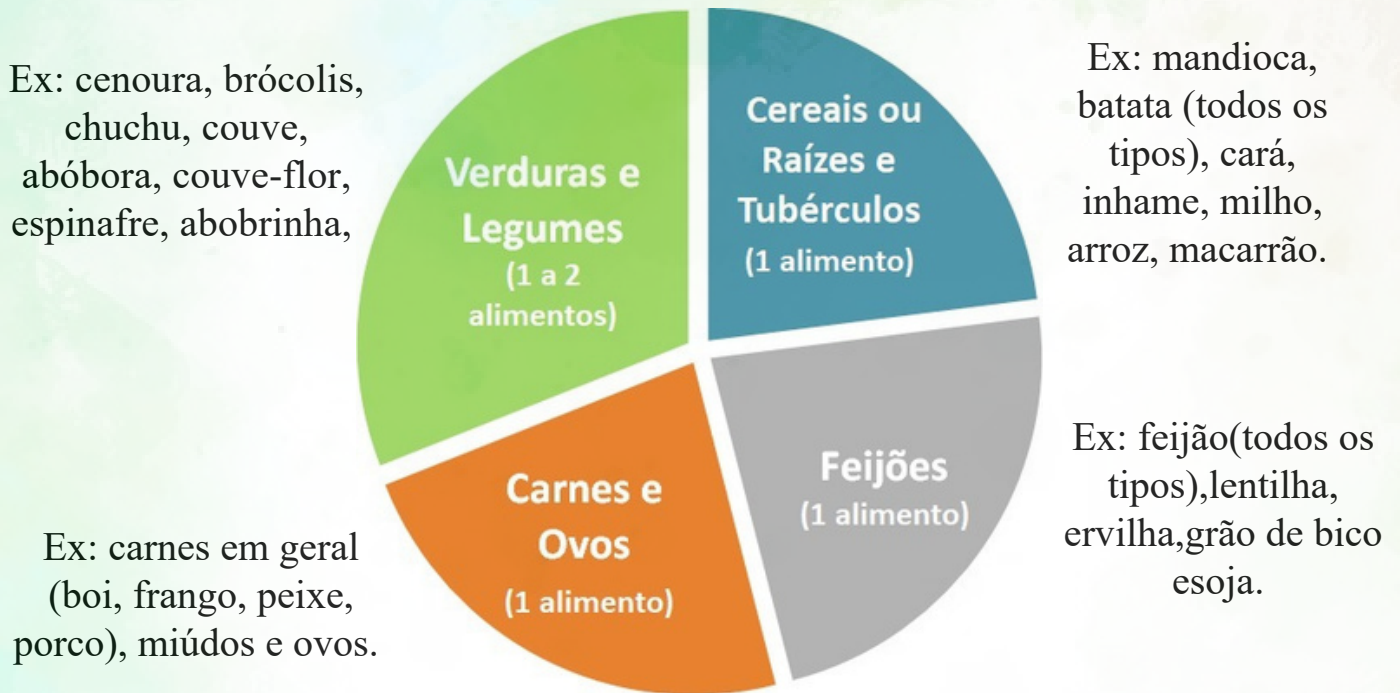
**Lanche da tarde** — semelhante ao café da manhã

**Jantar** — semelhante ao almoço

**Antes de dormir** — leite materno **ou** fórmula

\*Essa quantidade serve apenas para a escola e a família terem alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas. Algumas crianças vão aceitar mais, outras vão aceitar menos.

## EXEMPLO DE ALMOÇO E JANTAR



## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- Agora o bebê precisa água. Ofereça água entre as refeições.
- Monte um prato colorido, separando os alimentos no prato para que a criança conheça o sabor de cada um deles.
- Deixe a criança segurar utensílios e alimentos, mesmo que faça bagunça e sujeira.
- A gengiva do bebê fica endurecida, pois os dentes estão se preparando para nascer. Por isso, não se preocupe, o bebê já consegue amassar os alimentos. Não liquidifique ou triture os alimentos no mixer.
- A consistência da alimentação deve evoluir aos poucos, conforme o desenvolvimento da criança. Iniciar com comida amassada com garfo, evoluir para os alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados ou ainda alimentos macios em pedaços grandes (para que a criança pegue com a mão e leve à boca). Evolua até chegar à consistência da comida da família.

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES



- Para cozinhar, utilize óleo vegetal ou azeite em pequena quantidade.
- Use sal em pequena quantidade e somente para crianças acima de 1 ano. Utilize somente temperos naturais para dar sabor aos alimentos (cebola, alho, salsa, coentro, orégano, tomilho...).
- Prefira sempre oferecer a fruta *in natura* ao invés do suco. Frutas, verduras e legumes da época são sempre ótimas opções.
- Se a refeição estiver bem seca, adicione um pouco do caldo do cozimento dos legumes, feijão ou carne.
- Açúcar não deve ser ofertado para crianças menores de 2 anos e em nenhuma idade no CMEI.
- Coloque a criança para comer junto com as outras (sentada, em um ambiente tranquilo), com um prato e talher só dela. Interaja com a criança sempre dizendo o nome do alimento que ela está consumindo.

- Para evitar a anemia, capriche nos alimentos fontes de ferro: carnes, feijão, fígado, ovo, verduras de cor verde-escuro (espinafre, chicória, couve) – a absorção do ferro desses vegetais é aumentada quando consumidos com uma fonte de vitamina C: laranja, abacaxi, acerola, goiaba, manga caju, limão, mamão, tangerina, romã.
- A vitamina A é importante para a visão do seu bebê, inclua alimentos fonte desse nutriente, como fígado, ovo, legumes de cor alaranjada (abóbora, cenoura), verdura de cor verde escuro (couve, chicória, espinafre) e frutas como mamão e manga

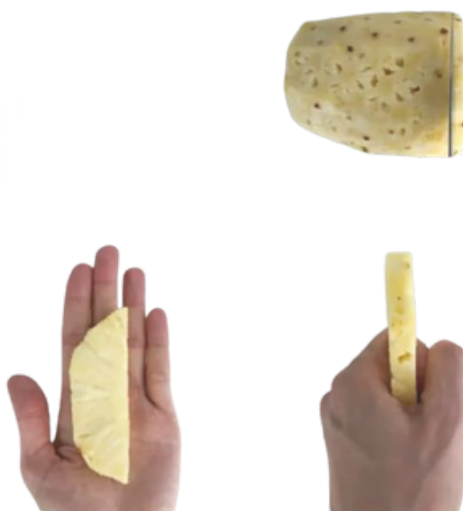
# MANEIRAS DE OFERTAR FRUTAS

## Abacaxi:



**6-8 meses:** Você pode oferecer o abacaxi mais docinho e também quando estiver mais ácido.

Depois de descascar o abacaxi, basta **cortar em fatias finas (1/2 dedo de largura), retirando apenas a parte central que é mais dura**. Você pode cortar ao longo do abacaxi ou cotar em **meia rodela**.



Pode cortar também em formato de **palitos finos: 1/2 dedo de largura, a partir do corte de meia rodela**.

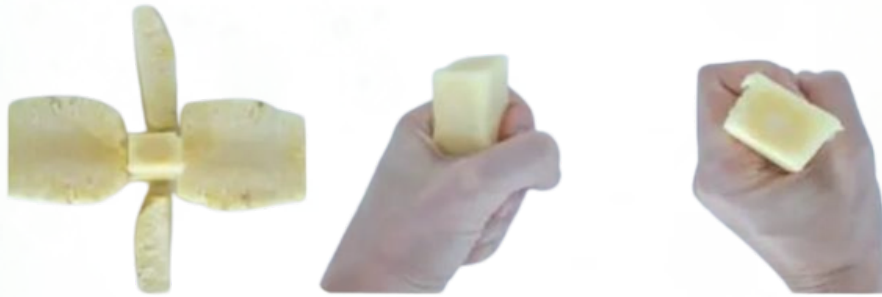


O suco não é recomendado para menores de 1 ano por não oferecer benefícios nutricionais e por possuir alta concentração de açúcar, pois quase toda a fibra da fruta é perdida.

Se ofertar o abacaxi picado, pode causar **muito reflexo de Gag**.

Amassar também não é uma opção para abacaxi, pois muito suco da fruta se perde.

Por isso, sugerimos que você ofereça o **miolo do abacaxi com um pouco da polpa em volta** (como indicado na imagem abaixo). Como a parte central é muito dura e um bebê de 6-8 meses não consegue quebrar (assim como um brinquedo ou mordedor), ele irá apenas chupar e consumir os nutrientes à volta do miolo.



Se possível, aos 7-8 meses ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.

**+9 meses:** Após o bebê desenvolver o movimento da pinça (dedo indicador toca no polegar), corte em pedaços pequenos.



## Ameixa:



**6-8 meses:** Corte uma fatia da ameixa até o caroço e faça o **corte xadrez (ou tela)**: mantenha a casca e faça vários cubos pequenos usando a ponta da faca. Assim, a polpa soltará com maior facilidade. **Descarte o caroço.** Quando o bebê terminar de comer a polpa, pode **descartar a casca**.



Outra forma é cortar uma fatia fina de ameixa sem a casca para o bebê roer, ou em fatias mais grossas, como em **4 ou em 8 partes**, mantendo a casca.

Quando o bebê terminar de comer a polpa **acompanhe para descartar a casca**. Mas **não coloque a mão dentro da boca do bebê**, apenas puxe quando ela estiver para fora da boca.



Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar a **ameixa amassada (somente a polpa) se estiver bem madura e macia**. Quando a ameixa estiver firme, você pode raspar com a ajuda de uma colher de inox.



Se possível, aos 7-8 meses faça a transição e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.

**+9 meses:** Após o bebê desenvolver o movimento da pinça, corte em pedaços pequenos. Não precisa retirar a casca.



## Banana:



**6-8 meses:** A banana é macia *in natura*, não oferece risco de engasgo se oferecida inteira, mas escorrega muito. Nas primeiras semanas, mantenha parte da casca para facilitar a pega.

Dica: se a banana estiver madura, facilita muito. A maior parte da casca deve estar bem amarelinha (o mínimo de verde, também não estar marrom), a **textura deve ser macia o suficiente para apertar com os dedos**.

Quando a banana for grande, reduza o tamanho cortando pela metade (se for muito grande, o bebê vai ter dificuldade em segurar).

Lembre-se de higienizar a casca, pois certamente o bebê vai colocar na boca.



Outra opção é **partir a banana em 3**, no sentido do comprimento, separando com o dedo. Assim não fica tão escorregadia.



Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar **banana amassada**. Se possível, aos **7-8 meses** faça a transição e ofereça o alimento como indicado acima.



## Caqui:



**6-8 meses:** Existem vários tipos de caqui que variam bastante de consistência. Se o caqui escolhido for mais firme, você deve fazer o corte em tela para que a polpa solte com maior facilidade.

### Para cortar em tela:

1. Corte uma fatia do caqui até o centro. Faça vários pequenos cortes na polpa, sem cortar a

casca, deixando em formado xadrez.



Se estiver **macio (que amasse com facilidade apertando os dedos)** você pode, oferecer em tela, como acima ou em gomos:

1. Retire o talo e as folhas
2. Retire a ponta inferior
3. Retire a semente do centro
4. Corte em aproximadamente 8 partes



Se escolher um caqui bem mole, você pode oferecer direto na colher ou em um copinho. Retire as folhas e faça uma tampa na parte superior do caqui. Raspe a fruta dentro do caqui com uma colher, ofereça ao bebê e deixe que ele se aproxime da colher. Ou, Raspe o caqui e coloque dentro de um copinho. Ofereça ao bebê, ajudando-o a virar o copinho.



Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar o **caqui amassado**. Prefira os caquis mais macios.



Se possível, aos 7-8 meses faça a transição e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.

**+9 meses:** Se o caqui for macio você pode começar a oferecer em pedaços menores, já que o bebê já começa a melhorar sua coordenação.

Mas se ele for duro, ofereça em fatias finas para reduzir a chance de engasgo.



Se for macio



Se for mais firme

## Goiaba:



**6-8 meses:** Como a goiaba é escorregadia, corte em meia rodela com parte da casca e ofereça ao bebê. Lembre de higienizar bem antes de cortar. Pode oferecer **com sementes**, pois elas são pequenas e incapazes de causar engasgo.



**+9 meses:** Depois que o bebê desenvolver o movimento de pinça, corteem **pedaços menores**.



## Kiwi:



**6-8 meses:** Lave o kiwi e corte em fatias, no sentido do comprimento, mantendo parte da casca, para que fique menos escorregadio.



Logo que o bebê conseguir morder a casca, você poderá descartá-la e optar pelo corte “porco espinho”, para facilitar a pega.



Você também pode retirar a casca do kiwi cortando-o ao meio e com uma colher de chá, passe entre a polpa e casca, em movimento circular até que se solte por completo.

Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar o **kiwi amassado**.



Se possível, aos 7-8 meses faça a transição e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.

**+9 meses:** Retire a casca do kiwi e corte em pedaços menores, se o bebê já tiver o movimento de pinça.



## Laranja:



**Sempre retire as sementes.** Uma boa dica, é colocar o gomo ou fatia contra a luz para verificar se não tem mais sementes.

**6-8 meses:** Nas primeiras semanas, **basta descascar a laranja e cortar em 2 ou em 4** (oferecer sem a membrana branca).

O bebê vai basicamente chupar a laranja e deixar todo o bagaço.



Outra opção é **cortar em rodela, como a tampinha.** Depois que o bebê chupa a laranja, ele tende a soltar o bagaço.



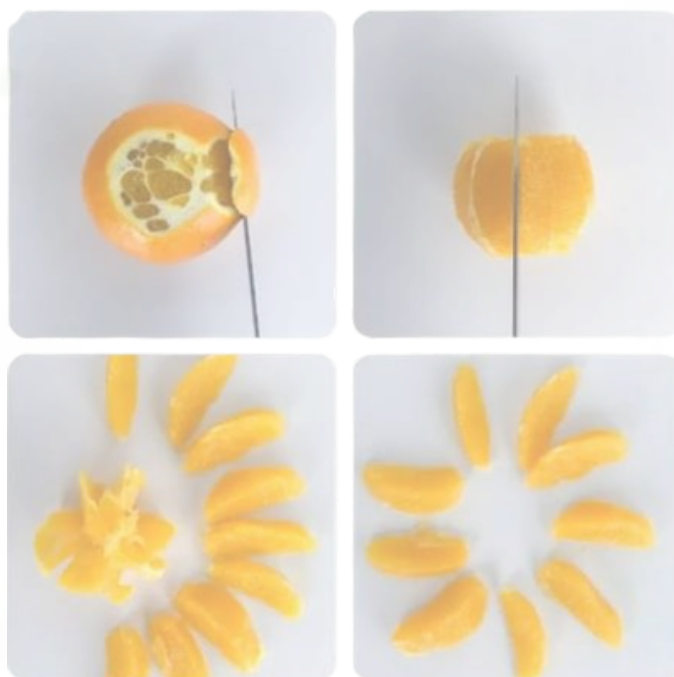
Uma outra opção é **cutar em 8 mantendo a casca**. Assim, o bebê vai chupar a laranja segurando a casca com facilidade e ainda pode usar ela como mordedor.

No entanto, a casca **pode causar irritação na pele sensível de alguns bebês**. Se for o seu caso, **escolha outro corte**.



É possível também fazer o **corte supreme**:

1. Corte a parte superior e inferior da laranja.
2. Remova toda a casca externa e a membrana branca aderida à casca.
3. Corte os gomos, entre as membranas.
4. Remova cada fatia, separando das membranas.



## Maçã:



**6-8 meses:** A maçã é uma fruta com **alto risco de engasco**.

**Corte em 2 ou 4 partes, retire as sementes, retire a casca e cozinhe com pouca água ou no vapor, até que fique macia. Ao apertar, deve ser facilmente amassada.**

**Outra boa opção (e mais prática), é cozinhar no micro-ondas por 30 segundos. Tente afundar o garfo antes para ver se ficou macia o suficiente.**



Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar a **maçã cruaraspada ou cozida amassada**.



Se possível, aos 7-8 meses **faça a transição** e ofereça o alimento como na primeira imagem.

**+9 meses:** Como a maçã tem alto risco de engasgo por ser uma frutadura, o ideal é oferecer cozida em pedaços menores.

Uma outra opção é oferecer a maçã **crua ralada**, se o bebe tiver o movimento de pinça.



E quando o bebê tiver desenvolvido habilidade de mastigação (provavelmente aos 9 meses, se ele já come pedaços desde os 6), é possível cortar a maçã crua em lâminas muito finas, com a ajuda de um descascador de legumes.



## Mamão:



**6-8 meses:** Faça fatias no sentido do comprimento, **retire as sementes e corte com 1 dedo de largura aproximadamente.**

Como o mamão é muito liso e escorregadio, uma opção inicial é manter parte da casca.



Se o bebê for já capaz de cortar a casca com os dentes, retire a casca e passe um pouco de aveia em flocos finos (caso a criança já tenha entrado em contato com esse alimento anteriormente). Assim, o bebê conseguirá pegar com maior facilidade (mas ainda continua escorregando bastante).



Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar **mamão amassado**.



Se possível, aos 7-8 meses faça a transição e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.

## Manga:



**6-8 meses:** Com a faca, atravesse a manga, rente ao caroço. A partir dessa “tampa”, é possível fazer 3 tipos de corte:

Em **fatias compridas:** mantenha parte da casca, para evitar que a manga escorregue.



**Polpa cortada em xadrez:** mantenha a casca. Depois é só dobrar a casca para fora.



“**Tampa**” **cortada ao meio:** se a manga é grande, é possível cortar essa “tampa” pela metade para facilitar que o bebê a segure.

**O caroço também é uma opção.** Se o bebê conseguir segurar com as maozinhas, deixe ele se divertir.



Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, é possível ofertar a **manga amassada**. Ou, ainda, oferecer o caroço da manga (conforme demonstrado acima) com um pouco de manga em volta, essa será uma ótima oportunidade dele desenvolver a mastigação sem que um pedaço grande do alimento fique na boca.



Se possível, aos 7-8 meses faça a transição e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.

**+9 meses:** Depois que o bebê começar a fazer movimento de pinça, descasque a manga e corte em **pedaços menores**.



Uma maneira prática e rápida de cortar em pedacinhos menores é utilizando um copo de borda fina. Com a faca, atravesse a manga, rente ao caroço. Vamos usar essa “tampa” para fazer o corte. Faça o **corte xadrez**, cortando a polpa na vertical e depois na horizontal mantendo a casca. Agora pegue um copo e de baixo para cima vá raspando bem rente a casca. Sirva com um garfinho ou se quiser deixar o momento mais divertido, deixe o bebê pegar os pedacinhos com a mão.

## Melancia:

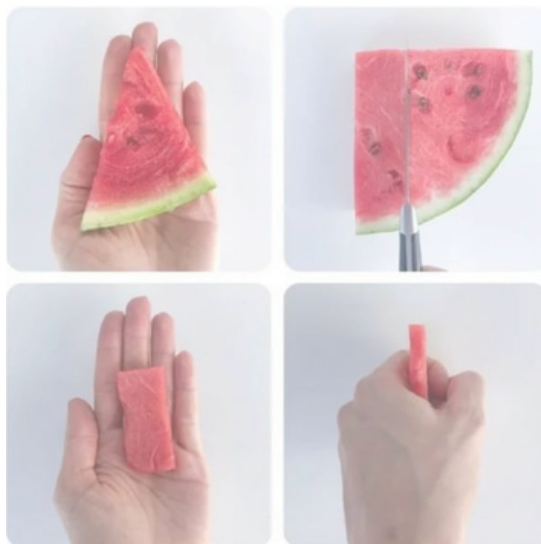


**6-8 meses:** A partir de um pedaço com espessura fina (1/2 dedo), corte uma fatia comprida e larga (2 dedos) para facilitar a pega.

**Retire as sementes pretas aparentes** – as sementes não oferecem risco de engasgo, mas você pode tirar as maiores.

**Quanto mais escura a melancia estiver, mais macia estará.**

Pode ser cortada também, com parte da casca, mas sempre com espessura fina. Dessa forma se reduz bastante o GAG.



É difícil oferecer melancia na colher. É uma fruta que perde muito suco quando é esmagada.

No início, você pode oferecer uma fatia de melancia com a casca e um pouco da polpa vermelha, como na foto.

Como é uma parte mais dura, o bebê iniciante na introdução alimentar ainda não consegue tirar pedaços. Então ele irá chupar somente o pouquinho de polpa que você vai deixar na fatia. **Lembrar sempre de higienizar a casca da melancia antes dos cortes.**



**+9 meses:** Após o bebê desenvolver o movimento de pinça, corte em pedaços menores – para que ele coloque inteiro na boca – e retire a casca. A partir de agora, a quantidade de suco que vai escorrer pelas mãos vai diminuir muito.



## Melão:



**6-8 meses:** O melão deve estar maduro, pois assim fica mais macio.

Corte uma **fatia comprida**, como meia lua ou larga (2 dedos) e **espessura fina (1/2 dedo)**.

Se ele estiver super macio não é preciso cortar tão fino. Retire a casca e as sementes.



Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar o **melão amassado**.



Se possível, aos 7-8 meses faça a transição e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.

**+9 meses:** Após o bebê desenvolver movimento de pinça, corte em pedaços menores e retire a casca e as sementes.



## Mexerica/bergamota/tangerina:



**Sempre retire as sementes.** Uma boa solução é colocar o gomo ou fatia contra a luz para verificar se não tem mais sementes.

**6-8 meses: Descasque a fruta, corte-a na metade, retire as sementes pois podem causar engasgo.**

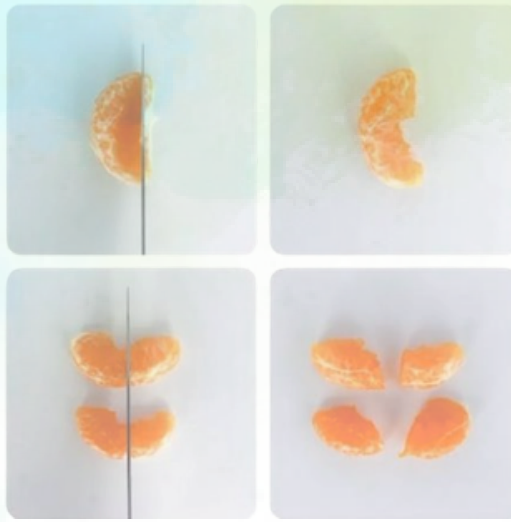


**6-8 meses – Opção para não servir em pedaços**

Ao invés de oferecer como suco (recomendado apenas após 1 ano), corte a tangerina ao meio, segure e deixe o bebê chupar direto da fruta.



**+9 meses:** Retire a membrana central e as sementes e corte os gomos ao meio.



**+12 meses:** Apenas retire a membrana central mais firme e assementes.

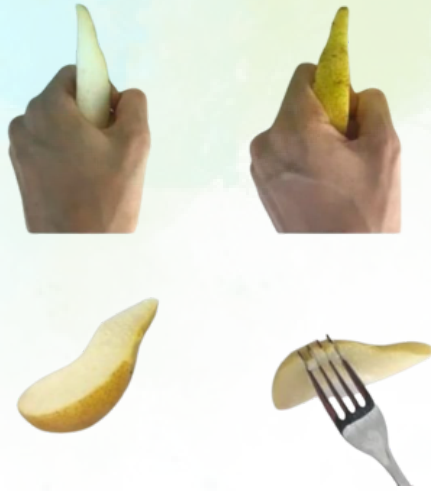


**Pêra:**



**6-8 meses:** Se estiver **macia**, corte em **palitos de aproximadamente 1 dedo de largura**, sem precisar tirar a casca. Se a pera estiver **dura**, pode oferecer risco de engasgo se oferecida crua em pedaços. Então  **corte em 2 ou 4 partes, retire as sementes, retire a casca e cozinhe com pouca água ou no vapor**, até que fique macia. **Ao apertar com força leve, deve amassar bem.**

Outra opção (e mais prática), é **cozinhar no micro-ondas por 30 segundos.**



Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar a **pera raspada ou cozida e amassada**.

Se possível, aos 7-8 anos meses faça a transição e ofereça a alimento como indicado na primeira imagem.



**+9 meses:** Corte em pedaços menores se a pera estiver macia e se o bebê já tiver o movimento de pinça.

Se a pera estiver **dura**, você pode **oferecer ralada** ou em **lâminas muito finas** com a ajuda de um descascador de legumes.



## Pêssego:



**6-8 meses:** O pêssego e a nectarina são macios e podem ser oferecidos em fatias, com a casca mesmo (o bebê irá descartar a casca). Se desejar, você pode oferecer descascada, porém ficam mais escorregadias.

Você também, pode fazer pequenos cortes em xadrez na fruta cortada pela metade, mantendo a casca, como mostrado na foto abaixo. Assim, a polpa solta com mais facilidade.



Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar o **pêssego amassado**.



Se possível, aos 7-8 meses faça a transição e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.

**+9 meses:** Depois que o bebê desenvolver o movimento de pinça, mantenha a casca e corte em pedaços menores.



## Uva:

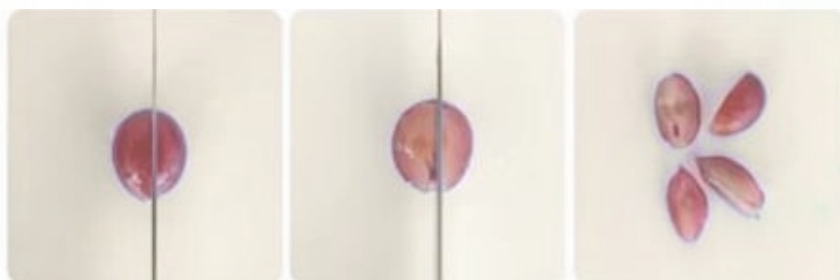


**6-8 meses:** A uva é uma fruta com **alto risco de engasgo**.

O ideal é cortar em 4 no sentido do comprimento e, de preferência, sem sementes. Como algumas variedades de uvas têm sementes grandes e muito duras é mais aconselhado retirá-las para que não haja o risco de irritar o bebê ao engolir.

Como fica muito pequena, **o ideal é oferecer quando o bebê já tiver o movimento de pinça (por volta dos 9 meses)**.

Se decidir oferecer antes, misture em algum preparo, como em uma panqueca ou bolinho, para que o bebê consiga pegar e comer.



**+9 meses:** Corte a uva sempre no **sentido do comprimento em 4 partes**. Com a evolução da mastigação você pode passar a cortar em 2 no sentido do comprimento. Retire as sementes, se desejar.



Como a uva é muito pequena e simplesmente picar seria difícil do bebê lidar na boca e triturar, **sugerimos aguardar e oferecer aos 9 meses ou quando tiver sido feita a transição alimentar para sólidos.**

# MANEIRAS DE OFERTAR LEGUMES

## Abobrinha:



**6-8 meses:** Corte em rodela com  $\frac{1}{2}$  de do de espessura.

**Também pode ser em palitos.** Corte a abobrinha ao meio e em **4 partes no sentido do comprimento.**

**Não precisa descascar a abobrinha e nem retirar as sementes para oferecer ao bebê.** No início da introdução alimentar ele não conseguirá comer a casca, mas a polpa bem cozida e macia, sim.



Caso não queira com alimentos em pedaços, você pode ofertar a abobrinha **bem cozida, sem a casca e amassada.** Se possível, aos 7-8 meses faça a transição e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.



**+9 meses:** Se o bebê já fizer o movimento de pinça, corte em **pedaços menores** depois de cozida



## Batata inglesa/batata doce/batata salva/mandioquinha:



**6-8 meses:** Aqui nesse grupo estão os tubérculos com nome de batata:

- Batata doce
- Batata monalisa/inglesa
- Batata salsa/baroa/mandioquinha

Descasque a batata e corte o comprimento de um dedo indicador e a largura de um dedo e meio.

Cozinhe e ofereça a batata **bem macia, a ponto de esmagar facilmente com a ponta dos dedos.**



Se você não quer iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar abata cozida **amassada.**

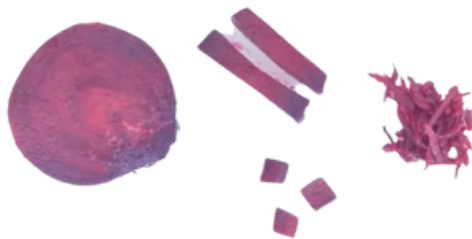


Se possível, aos 7-8 meses faça a transição e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.

**+9 meses:** se o bebê já tiver o movimento de pinça, corte a batata cozida em pedaços menores ou em rodelas. Fica uma delícia assada dessa forma.

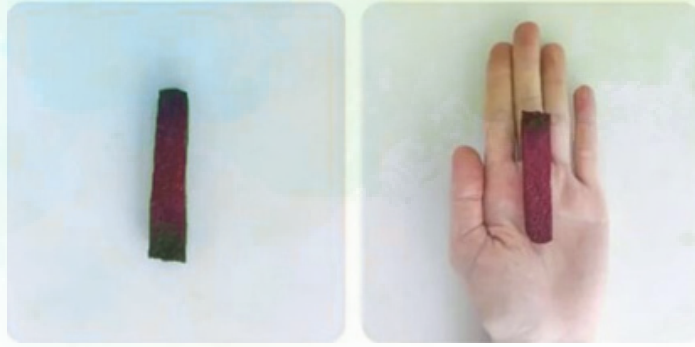


## Beterraba:

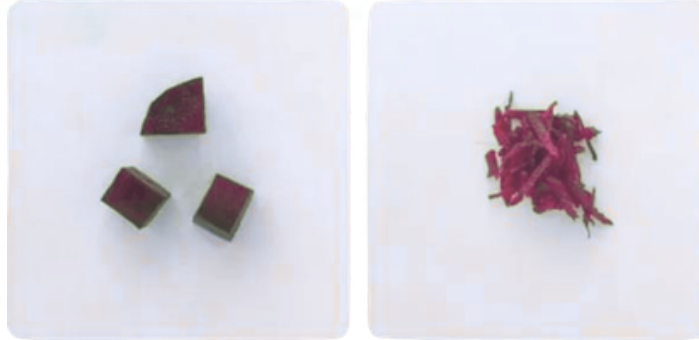


**6-8 meses:** Corte a beterraba em palitos com o comprimento aproximado do dedo indicador e espessura de 1 dedo.

Descasque antes do cozimento ou depois, dependendo da preparação da sua preferência. Ela deve ficar macia.



**+9 meses:** Corte em **pedaços menores** e cozinhe da mesma forma que nos meses anteriores também pode **ralar** a beterraba crua no ralo **médio/grosso**.



## Berinjela:



**6-8 meses:** Corte em **rodela**s com **1 dedo de espessura**. Também em **palitos**. Corte a berinjela ao meio e depois divida em **4 partes no sentido do comprimento**. Prepare da forma desejada.





Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar a **berinjela cozida, sem a pele e amassada**.

Se possível, aos 7-8 meses faça a transição e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.



**+9 meses:** Se o bebê já fizer o movimento de pinça, corte em pedaços menores.



## Brócolis:



**6-8 meses:** O brócolis tem um formato **fácil para o bebê pegare** por isso costumam fazer bastante sucesso como um dos primeiros alimentos.

**Cozinhe e divida** as arvorezinhas, mantendo em um tamanho queo bebê consiga pegar.



Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar o brócolis **amassado e bem picadinho**.

Se possível, aos 7-8 meses **faça a transição** e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.



**+9 meses:** Pode dividir as arvorezinhas em **pedaços menores**, se o bebê já fizer o movimento de pinça.



## Cenoura:



**6-8 meses:** É um legume duro, então é importante cozinhar bem antes de oferecer.

**Descasque a cenoura, corte a ponta do talo e corte-a ao meio (se for uma pequena).**

As **cenouras maiores** devem ser **cortadas 2 vezes** no sentido do **comprimento**.



Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar a cenoura **cozida amassada**.

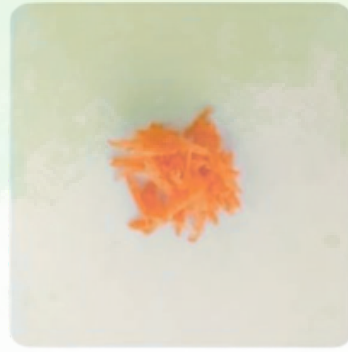
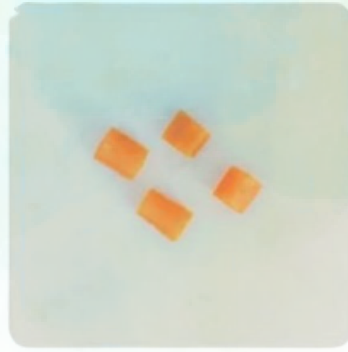


Se possível, aos 7-8 meses faça a transição e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.

**+9 meses:** Se já fizer o movimento de pinça, corte em **pedaços menores, descascada e cozida**.

Outra forma, é **ralar a cenoura com o ralo médio/grosso**.

Você pode também utilizar a **cenoura em preparos**.



## Couve flor:



**6-8 meses:** A couve-flor tem um formato fácil para o bebê pegar, por isso, costuma fazer bastante sucesso como um dos primeiros alimentos.

**Cozinhe e divida as arvorezinhas,** mantendo em um tamanho que o bebê **consiga pegar.**



Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar **acouve-flor amassada.**



Se possível, aos 7-8 meses **faça a transição** e ofereça o alimento como indicado na primeira

imagem. **+9 meses:** Pode dividir as arvorezinhas em pedaços menores, se o bebê já fizer o movimento de pinça

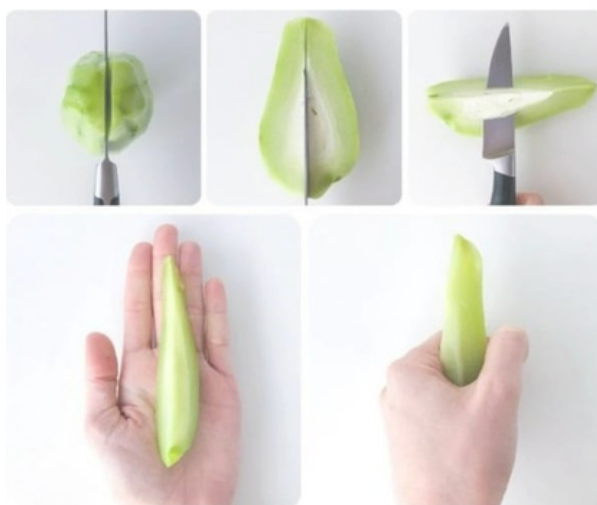


## Chuchu:



**6-8 meses:** Ofereça o chuchu **descascado, cozido e cortado em tiras de aproximadamente 1 dedo.**

Corte antes de cozinhar para acelerar o cozimento e veja aqui em como preparar:



**+9 meses:** Se o bebê já tiver o movimento de pinça, corte o chuchu **cozido em pedaços menores.**



## Moranga/Cabotiá:



**6-8 meses:** Descasque a abóbora e corte em **fatias finas**, de  $\frac{1}{2}$ dedo de espessura ou em **palitos**, um pouco mais compridos que o indicador.

O corte vai depender do tipo de abóbora que vai oferecer.

Quando a fatia da abóbora for muito grande, corte ao meio (o bebê pode ter dificuldade em segurar).



Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, ou se a abóbora ficar **muito macia** e o bebê a esmagar, você pode ofertar a abóbora **amassada**, como um **purê**, na colher.

Se possível, aos 7-8 meses **faça a transição** e ofereça o alimento como indicamos na primeira imagem



**+9 meses:** Se o bebê já fizer o movimento de pinça, corte em **pedaços menores**.



## Quiabo:



**6-8 meses:** Retirar as pontinhas mais duras do quiabo.

Pode oferecer **inteiro ou cortado ao meio no sentido do comprimento (assado, cozido ou refogado)**, com as sementes (elas saem inteiras no cocô).



**6-8 meses – Na colher:** Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar o quiabo **bem cozido e amassado**.



Se possível, aos 7-8 meses **faça a transição** e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.

**+9 meses:** Se o bebê já fizer o movimento de pinça, corte em pedaços menores depois de cozido.



## Repolho:



**6-8 meses:** Como outras folhas, é difícil para o bebê mastigar o repolho pela sua textura. O ideal nessa fase é usar em preparos, como bolinhos. A acelga tem textura parecida e pode ser oferecida da mesma forma.

Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar o repolho **cozido picadinho e misturado a um tubérculo amassado** (inhame, batata, mandioca).

Se possível, aos 7-8 anos meses faça a transição e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.

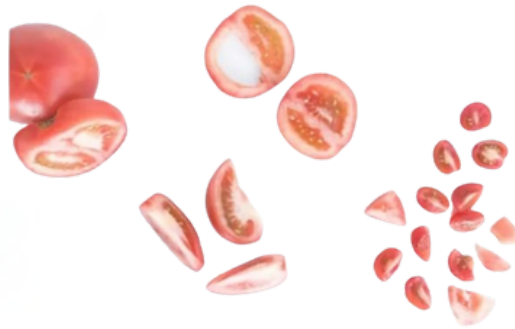


**+9 meses:** Pique o **repolho cozido em pedaços bem pequenos** se o bebê já tiver o movimento de pinça.

O **repolho cru ralado** no fino também é uma boa opção.



## Tomate:



**6-8 meses:** Corte em 4 ou em 8 partes, dependendo do tamanho, como gomos. Ou em rodela.

Pode oferecer com a casca (o bebê vai dispensá-la) e as sementes saem no cocô.



Caso não queira iniciar com alimentos em pedaços, você pode ofertar tomate **amassado (use a polpa, sem a casca)**.

Se possível, aos 7-8 meses **faça a transição** e ofereça o alimento como indicado na primeira imagem.



**+9 meses:** Momento de oferecer o tomate cortado em **pedaços menores**.

O **tomate cereja** já pode ser oferecido, **mas sempre cortado no sentido do comprimento em 4 partes**. Se decidir oferecer antes do movimento de pinça (toca o polegar no indicador) que acontece pelos 9 meses, misture em algum preparo, como em uma panqueca ou bolinho, para que o bebê consiga pegar e comer.



# REFLEXO DE GAG E ENGASGO

Se você estiver desavisado e presenciar um episódio de GAG, pode ter um baita susto e criar uma falsa emergência na sua cabeça. Então vamos conhecer a diferença entre GAG e Engasgo: **o reflexo de GAG é um reflexo protetor contra o engasgo** (veja aqui como ele acontece: <https://www.youtube.com/watch?v=jVt7TVF4uoU> ). Quando o GAG acontece, a criança aciona o fechamento da passagem para a via aérea e direciona o alimento para o caminho certo (via digestiva) ou acaba vomitando o conteúdo. Na maior parte das vezes, o susto passa e a criança segue a vida como se nada tivesse acontecido. Por vezes, a criança pode também ficar irritada, chorosa, assustada, normal, né?! O engasgo ocorre quando o alimento vai para o caminho errado (via respiratória) e então bloqueia a passagem de ar.

**Sinais de engasgo** • A criança ter uma mudança na cor (roxa ou muito avermelhada);

- O bebê não consegue chorar ou respirar (engasgo total). Ou seja, se está chorando, está respirando!
- Presença de um acesso de tosse com respiração ofegante (engasgo parcial)
- Você percebe a criança desfalecendo, sem reação.

**Se isso acontecer o que eu faço?** • Grite por ajuda.

- Aplique a Manobra de Heimlich.
- Ligue para o **Corpo de Bombeiros telefone 193** ou **SAMU telefone 192** e diga seu endereço: nome da rua, número, nome do bairro e a cidade onde está.

# MANOBRA DE HEIMLICH

## MANOBRA DE HEIMLICH

VOCÊ DEVE CONHECER!



1

1. VIRE A CRIANÇA DE COSTAS PARA VOCÊ, INCLINE A CABEÇA DELA UM POUCO PARA BAIXO E SEMPRE APOIANDO NA SUA COXA.



2

2. BATA ENTRE AS ESCÁPULAS UTILIZANDO A PARTE HIPOTENAR DA SUA MÃO. REALIZE ESTE ATO POR ATÉ 5 VEZES PARA DESOBSTRUIR AS VIAS AÉREAS.



3

3. CASO A CRIANÇA PERMANEÇA ENGASGADA, VIRE A CRIANÇA DE FRENTE PARA VOCÊ E REALIZE ATÉ 5 COMPRESSÕES TORÁCICAS COM DOIS DEDOS (3º E 4º METACARPO).

Veja a manobra nesse vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=tC-OiNIHpci>

Referências:

BLW Brasil App – Aprenda como fazer a introdução alimentar.

Ministério da Saúde, 2021. GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS.

Manobra de Heimlich: <https://www.youtube.com/watch?v=tC-OiNIHpci>