

PREFEITURA MUNICIPAL DE MONTES CLAROS - MG  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES PARA BERÇÁRIO

- **CHEGADA DA CRIANÇA NA ESCOLA (período de adaptação):**

Prezados servidores, a partir dos 9 meses de idade, a criança já deve receber alimentos na mesma consistência da família. Entretanto, é importante que você questione os pais e/ou responsáveis de como está sendo a alimentação ofertada em casa, para que, caso necessário, seja feita a transição da consistência da alimentação da criança.

**Sugerimos as seguintes perguntas:**

- “A criança está amamentando?”
- “A criança tem consumido quais alimentos?”
- “A consistência é a mesma da família ou ainda são ofertados alimentos amassados?”
- “Normalmente, qual a quantidade consumida?” (em colheres de sopa)

Caso as respostas sejam divergentes da rotina e costume da alimentação ofertada na escola, principalmente em relação à consistência, nos primeiros dias, a criança deverá receber os alimentos levemente amassados e, dia após dia, evoluir progressivamente para a consistência normal. Observar imagens abaixo.

Caso as respostas estejam alinhadas com a rotina alimentar da escola, esta deve proceder como de costume com as demais crianças.

As imagens a seguir mostram exemplos de refeições com consistências diferentes por idade da criança.



As imagens trazem quantidades de alimentos para diferentes faixas etárias. As refeições para crianças de 6, 8 e 12 meses estão servidas em pratos de sobremesa e a refeição para adulto, em prato grande e raso.

PREFEITURA MUNICIPAL DE MONTES CLAROS - MG  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR

- **CRIANÇAS A PARTIR DE 1 ANO DE IDADE:**

**Desenvolvimento e sinais de fome e saciedade da criança**

<b>Aspectos do desenvolvimento infantil relacionados com a alimentação</b>	<b>Sinais de fome e de saciedade mais comuns</b>
<p>Anda com algum ou nenhum auxílio. Come com colher. Segura o alimento com as mãos. Segura o copo com ambas as mãos. Apresenta maior habilidade para mastigar. Os dentes molares começam a aparecer.</p>	<p><b>Sinais de fome:</b> combina palavras e gestos para expressar vontade por alimentos específicos, leva a pessoa que cuida ao local onde os alimentos estão, aponta para eles.</p> <p><b>Sinais de saciedade:</b> balança a cabeça, diz que não quer, sai da mesa, brinca com o alimento, joga-o longe.</p>

Fonte: Adaptada do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos, 2019.

→ **Como oferecer os alimentos?**

- Ofereça os alimentos em pedaços maiores e na consistência normal;
- Estimule a criança a comer sozinha;
- Estabeleça um local tranquilo para a criança se alimentar e evite distraí-la com equipamentos eletrônicos.

→ **Qual quantidade ofertar?**

Aproximadamente 5 a 6 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a escola ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

→ **Estimule a criança:**

- Colocando-a para comer junto as outras crianças;
- Deixando-a livre para segurar os alimentos/utensílios;
- Porcionando o alimentos separadamente, variando as formas de apresentação dos alimentos: um prato bonito, colorido, cheiroso e saboroso motiva a criança a comer;
- Interagindo com ela e dizendo sempre o nome dos alimentos que ela está comendo;

PREFEITURA MUNICIPAL DE MONTES CLAROS - MG  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR

- Dedicando tempo e paciência aos momentos de refeição da criança;
- Parabenizando e elogiando o consumo dos alimentos/refeições.

→ ***Evite atitudes como:***

- Forçar a criança a comer;
- Oferecer atrativos como TV, celular, tablet enquanto a criança come;
- Utilizar aparelhos eletrônicos enquanto oferece comida à criança;
- Alimentar a criança enquanto ela anda e brinca pela escola;
- Esconder alimentos que a criança não gosta em preparações.

→ ***Evite dizer frases do tipo:***

- “Se raspar o prato todo, vai ganhar sobremesa!”
- “Vou ficar tão triste se você não comer!”
- “Se você não comer, não vai brincar!”
- “Por favor, só mais uma colherzinha!”

→ ***Em qual posição a criança deve estar ao se alimentar?***

A criança deve estar sentada, com uma postura reta, em um local confortável e seguro. Ou seja, sem estar inclinada para trás, sem riscos de queda e suficientemente livre para movimentar os braços e o corpo. Sempre supervisionada por um adulto.

→ ***Atenção a temperatura da comida:***

Verifique se a comida não está muito quente provando-a no prato com uma colher diferente da colher da criança. Caso precise esfriá-la, mexa com a colher. Evite soprar, pois os micro-organismos que estão na sua boca podem passar para a comida.

→ ***Como identificar a aceitação da criança a cada alimento?***

A criança pode gostar do alimento na primeira vez que o experimenta ou pode precisar provar o alimento várias vezes até se familiarizar com ele. Caretas não significam que a criança não esteja gostando do alimento, mas somente que é um sabor novo, diferente do que estava acostumada. Se ela continuar a rejeitar o alimento, não desista. Deixe passar alguns dias e ofereça-o preparado de outras formas. Algumas crianças precisam provar mais de oito vezes um alimento para gostar dele

# ATENÇÃO!

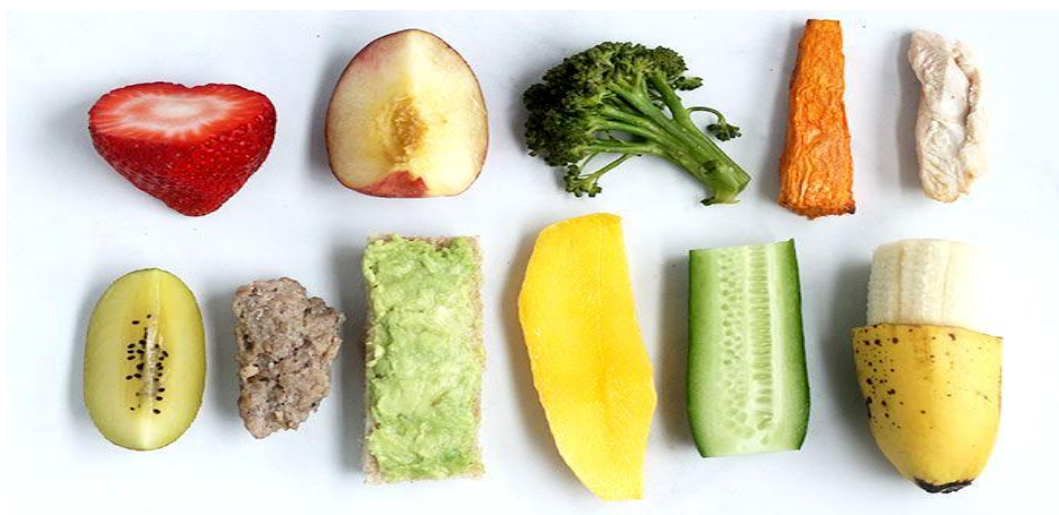


## → Frutas:

- Nessa idade, a partir de 1 ano de idade, as frutas devem ser ofertadas como estão representadas nas imagens 3 e 4.
- Frutas pequenas ou com caroços, como uva e melancia, requerem maior atenção. Nesses casos, devem ser retiradas as sementes e cortadas em pedaços bem pequenos (dividir cada fruta em 2 a 4 pedaços) preferencialmente cortadas em + (cruz).

### Exemplos de frutas:

1. Fruta raspada.
2. Fruta amassada.
3. Frutas em pedaços para serem pegas pelas mãos da criança.
4. Corte de frutas sem risco de sufocamento.



Fonte: Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos, 2019.

PREFEITURA MUNICIPAL DE MONTES CLAROS - MG  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR

→ **Líquidos:**

- Ofereça água nos intervalos das refeições;
- Oferte no máximo 120ml de suco de fruta sem açúcar, no término das refeições, quando especificado no cardápio.



→ **Carnes e ovos:**

- - Nunca oferecer carnes malpassadas, sempre bem cozidas e, se necessário, desfiadas (observar a evolução da mastigação das crianças);
- No preparo dos ovos, sempre deve-se cuidar para não aquecer em excesso.



Exemplos das formas de servir as carnes e ovos.

PREFEITURA MUNICIPAL DE MONTES CLAROS - MG  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR

→ **ALIMENTOS PROIBIDOS:**

- Pipoca;
- Café;
- Açúcar;
- Mel;
- Adoçante;
- Alimentos ultraprocessados.



## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: Acesso em: 26 jul. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos. Brasília, 2019. Disponível em: Acesso em: 26 jul. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. Resolução/CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020. Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília, 2020.