



# Orientações para o cumprimento dos Cardápios de Berçário I e II



**Nutricionista Cristiane Santini**  
**Nutricionista Gabriela da Silva**

**Itajaí, 2016**



## **Introdução**

Antes dos seis meses de vida, o organismo da criança não está preparado para receber alimentos diferentes do leite materno, portanto o aleitamento deve ser exclusivo. Porém algumas crianças iniciam a alimentação complementar por opção da família antes dos seis meses e os cuidados são estendidos aos Centros de Educação Infantil do Município.

A introdução adequada de alimentos complementares auxilia na prevenção de doenças como desnutrição, anemia, obesidade, pressão alta, diabetes, entre outras doenças. Além do exposto, é muito importante na formação de hábitos alimentares saudáveis, pois é nesse momento que a criança passa a conhecer a infinidade de sabores que o acompanharão pelo resto de sua vida.

Abaixo segue algumas considerações importantes sobre a introdução alimentar de acordo com cada faixa etária.

## **Orientações para o Berçário I**

### Crianças de 0 a 4 meses:

- Servir somente a fórmula infantil (de partida) Nestogeno 1 quatro vezes ao dia e oferecer a água (filtrada ou fervida) nos intervalos

### Crianças de 4 a 6 meses:

- Se a introdução alimentar já ocorreu (pelos pais), servir as papas conforme a alimentação em casa.

- Durante esta faixa etária, é preferível a introdução somente das papas de frutas, porém se a criança já come (em casa) a papa salgada esta será mantida na creche.

- Caso a criança já consuma as papas, reduzir a oferta do Nestogeno 1:

- Criança que consome somente a papa de fruta: oferecer o Nestogeno 1 duas vezes ao dia.



- Criança que consome as papas de fruta e salgada: oferecer o Nestogeno 1 uma vez ao dia.

- Servir somente o caldo dos feijões/lentilha.
- O arroz deve ser bem cozido a ponto de poder ser amassado.
- Para as crianças que encontrarem dificuldade em consumir ou rejeitam o arroz, deve ser oferecido somente a papa de legumes com o caldo da carne.

### Crianças de 6 a 8 meses

Importante: A introdução dos alimentos complementares deve ser lenta e gradual. O bebê tende a rejeitar as primeiras ofertas dos alimentos, pois tudo é novidade: a colher, a consistência e o sabor.

- A introdução dos alimentos deve ser feita utilizando utensílios como colher e copo, evitando sempre o uso da mamadeira.
- Os alimentos devem ser bem cozidos, em água suficiente para amaciá-los. Ao colocá-los no prato, amassar bem com o garfo até atingir a consistência pastosa (papa/purê).
- As crianças que apresentam dificuldade com a carne ou frango desfiado deverão consumir somente o molho desta preparação, neste molho não deve ser utilizado extrato de tomate, somente temperos naturais.
- O uso do liquidificador deve ser evitado, estudos demonstram que as crianças que comem o alimento triturado demoram mais para desenvolver a habilidade da mastigação. Além disso, a papa batida no liquidificador não permite que a criança aprenda a conhecer novos sabores.
- As refeições liquidificadas só estão liberadas para as crianças que encontrem muita dificuldade com o alimento na forma pastosa (papa/purê). Nestes casos o liquidificador deve ser de uso exclusivo para tal finalidade.
- Servir somente o caldo dos feijões/lentilha.
- O arroz deve ser bem cozido a ponto de poder ser amassado.

### Crianças de 8 a 12 meses

- A formação dos hábitos alimentares é muito importante e começa muito cedo. É comum



a criança aceitar novos alimentos apenas após algumas tentativas e não nas primeiras. O que pode parecer rejeição aos novos alimentos é resultado do processo natural da criança em conhecer novos sabores e texturas, e da própria evolução da maturação dos reflexos da criança. São necessárias em média, oito a dez exposições a um novo alimento para que ele seja aceito pela criança.

- Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e GRADATIVAMENTE em pedaços pequenos até que comece a aceitar preparações sólidas.
- A consistência inadequada dos alimentos pode causar comprometimento de vários fatores do desenvolvimento infantil como: má formação da região oral, respiração bucal e dificuldade na aceitação da alimentação sólida.
- A partir dos oito meses os alimentos podem ser oferecidos amassados, desfiados, picados ou cortados em pedaços pequenos para estimular a mastigação. Lembrando que esta transição deve ocorrer de forma gradual e observando a aceitação.



### **Orientações para o Berçário II**

- Crianças menores de um ano (ou que acabaram de completar) matriculadas no Berçário II, devem seguir as orientações da faixa etária de 8 a 12 meses, até que consigam receber a mesma refeição do restante da turma.
- Para as crianças que recém completaram um ano de idade ou que tenham dificuldade em aceitar o pão e o biscoito, estes alimentos podem ser substituídos pela fruta do cardápio do Berçário I (ou a fruta disponível na unidade).
- Alguns alimentos são contra indicados para crianças menores de um ano, tais como: biscoito, leite de vaca, café, iogurte, bolo, achocolatado, entre outros. Se a unidade observar que existe alguma criança menor de um ano utilizando o cardápio de Berçário II,

favor comunicar as nutricionistas da Secretaria Municipal de Educação com urgência.

- Se houver algum aluno menor de um ano no Berçário misto ou Berçário II toda a turma terá que utilizar o cardápio de Berçário I.

### **Referências**

Ministério da Saúde. Dez passos para uma alimentação saudável: Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Um guia para o profissional da saúde na atenção básica. 2ª edição, Brasília- DF, 2010.

Ministério da Saúde. Dez passos para uma alimentação saudável: Guia alimentar para crianças menores de 2 anos: Álbum seriado, Brasília- DF, 2003.

Prefeitura Municipal de Curitiba. Alimentação Infantil: Cartilha de orientações aos pais. Curitiba- PR.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. Manual de orientação: alimentação do lactente, alimentação do pré-escolar, alimentação do escolar, alimentação do adolescente, alimentação na escola. São Paulo, 2006.