



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO Três Barras do Paraná – PR
Setor de Nutrição e Merenda Escolar

Nutricionista Responsável Técnica: Simone R. Basso Brandini – CRN8: 2606



A introdução vai muito além de oferecer papinha

É nesse momento que a criança aprende a comer:

- Desenvolve habilidades orais
- Cria memórias sensoriais
- Começa a formar seu comportamento alimentar

Recomendação 1:

Comece entre 6 e 8 meses (e não antes)



- Sustenta bem o tronco
- Perde o reflexo de protusão da língua
- Demonstra interesse por comida
- Não é sobre a idade exata. É sobre prontidão

Recomendação 2:

- Ofereça alimentos reais, em formatos seguros
- Nada de liquidificar tudo



O bebê precisa:

- Ver a cor
- Sentir a textura e o cheiro
- Manipular os alimentos

Isso é essencial para o desenvolvimento sensorial e motor oral.

Recomendação 3:

- Evite oferecer sucos, açúcar e ultraprocessados
- O bebê não precisa de suco. Precisa de fruta in natura.



- Açúcar? Nem pensar!
- A recomendação é: nada de açúcar antes dos 2 anos.

Recomendação 4:

Variedade desde o início

- A diversidade alimentar é um fator protetor contra a seletividade futura.

Arroz ou Tubérculos	Hortalças Verdes	Hortalças Coloridas	Leguminosas	Proteína
<ul style="list-style-type: none">• Arroz branco• Arroz integral• Macarrão• Mandioca• Batata• Batata baroa• Batata Doce• Inhame• Cará• Milho	<ul style="list-style-type: none">• Chuchu• Abobrinha• Brócolis• Vagem• Quiabo• Maxixe• Jiló• Couve• Espinafre• Repolho verde	<ul style="list-style-type: none">• Cenoura• Abóbora• Beterraba• Couve-flor• Repolho roxo• Berinjela	<ul style="list-style-type: none">• Feijão preto• Feijão carioca• Feijão Branco• Lentilha• Ervilha• Grão de bico	<ul style="list-style-type: none">• Frango• Carne• Peixe• Fígado• Ovo



Inclua desde cedo:

- Frutas com casca
- Legumes de cores diferentes
- Verduras
- Grãos, raízes, proteínas

Cada alimento é uma chance de ampliar o repertório

Recomendação 5:

Exposição repetida sem pressão



- O bebê pode recusar. Tudo bem. Continue oferecendo.
- A exposição precisa ser leve, frequente e sem expectativas.
- Isso constrói segurança e autonomia alimentar.

A introdução alimentar é uma fase de aprendizado, não de performance!!

- O foco não é quantidade, é experiência.
- O bebê não tem que comer “tudo”.
- Ele tem que descobrir, explorar e se conectar com o alimento.

NOS CMEIS

Desde 2020, Conforme a Resolução nº 06/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), ficou proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças dos cmeis.

Temos hoje uma grande variedade de alimentos in natura e minimamente processados, que são a base para uma alimentação saudável, garantindo crescimento e desenvolvimento adequados. OS CARDÁPIOS estão sempre atualizados no site do município para acesso de todos (<https://tresbarras.pr.gov.br>)

Muito importante a parceria escola e família, pois:

Alimentar a infância é nutrir o futuro!!!