

Evolução que
TRANSFORMA

Nutrição materno infantil Introdução Alimentar- Curso Papinhas

Prof^a Paula uessugue



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- Se a mãe não puder amamentar ?

As crianças que recebem as industrializadas fórmulas infantis, a introdução alimentar deverá ser da mesma forma, das crianças amamentadas exclusivamente.

6 meses = introdução alimentar

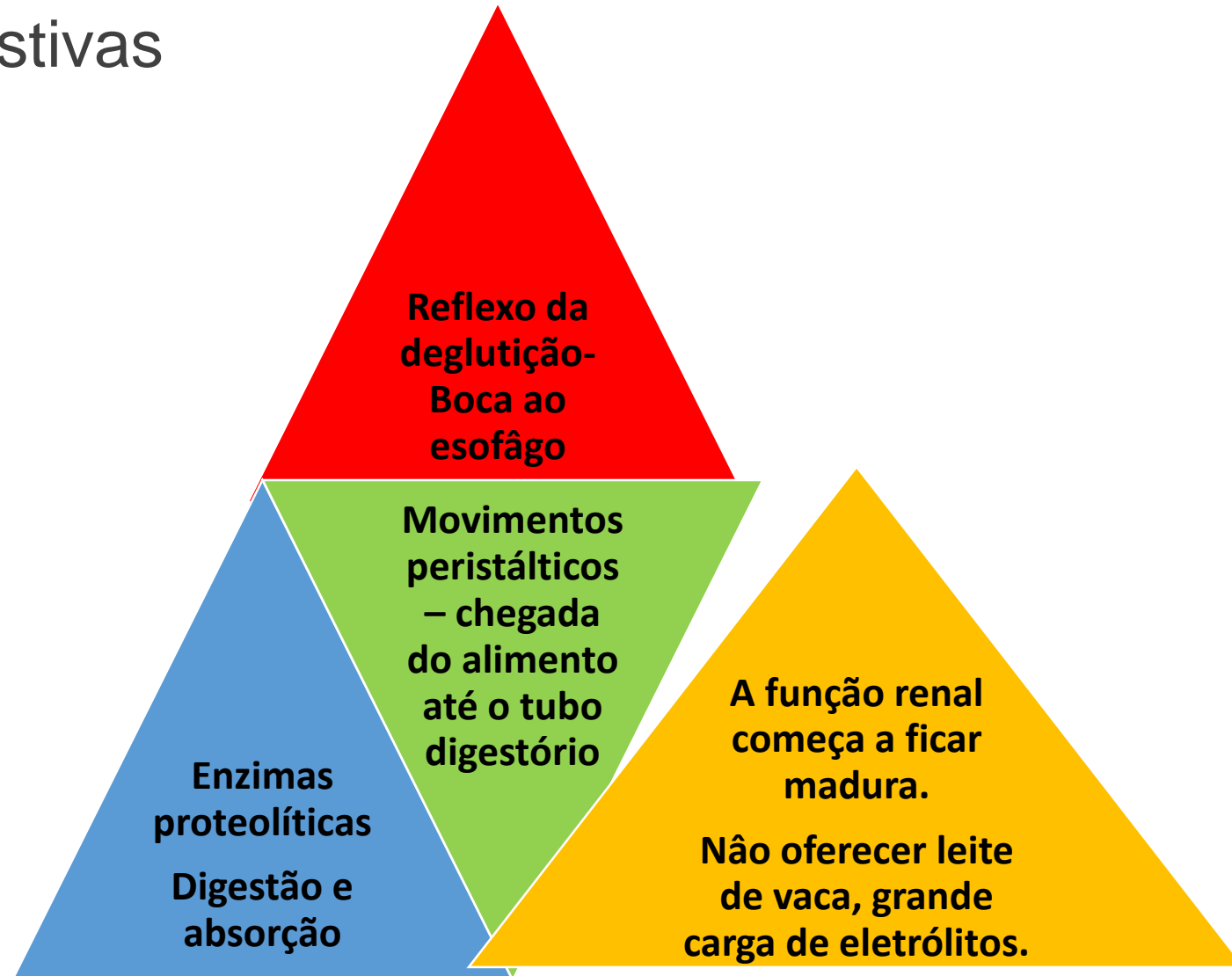


Introdução Alimentar- Curso Papinhas



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- Enzimas digestivas
- 6 meses



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

Evolução que
TRANSFORMA

- Quem autoriza a Introdução Alimentar
 - Médico pediatra (receituário)
 - Evolução nutricionista
 - O desejo de alimentar antes dos 6 meses, tem que ser justificado, os motivos.

- Não há justificativa para iniciar antes dos 4 meses



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- MASTIGAÇÃO

- 6 MESES= GENGIVA durinha, possibilitando mastigação (mesmo que não tenha dentes)

Mastigação= exemplo familiar- sentar a mesa



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- AMBIENTE FAMILIAR

Introdução Alimentar- Curso Papinhas

Evolução que
TRANSFORMA

- COMO É O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DA FAMÍLIA ?

Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- AMBIENTE DE ESCOLHA PARA AS REFEIÇÕES
 - LOCAL TRANQUILO (sem TV ligada ou tablet)
 - DEMONSTRE CONFIANÇA NO MOMENTO DA REFEIÇÃO
 - SEMPRE QUE POSSÍVEL COMA JUNTO COM A CRIANÇA.

Introdução Alimentar- Curso Papinhas

Evolução que
TRANSFORMA

- COMER JUNTO FAZ TODA A DIFERENÇA

Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- MENOR EXPECTATIVA , PARA MENOR FRUSTAÇÃO
- PACIÊNCIA (CRIANÇA ESTÁ APRENDENDO A COMER)
- SACIEDADE(CRIANÇA DESCONHECE AINDA)
- NO PRIMEIRO MOMENTO SE A CRIANÇA NÃO ACEITAR NÃO TEM PROBLEMA.



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- A PARTIR DOS 6 MESES O ALIMENTO É COMPLEMENTAR AO LEITE E NÃO AO CONTRÁRIO



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- EXPECTATIVA
 - Atividade lúdica (interessante e curiosa)
 - Sem metas rígidas, nem tempo de refeição
 - O próprio bebê sabe a quantidade que tem que comer.
 - Tenha refeição junto da criança, para despertar interesse pela comida
 - Sem pressa: lembre-se que é um treino



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- Utensílios para iniciar
-CADEIRÃO



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- NÃO UTILIZAR ESSES UTENSÍLIOS PARA INICIAR



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR

- EVITAR COLO



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR

-BABADORES



Bibadores



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR

TALHERES



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR
NÃO UTILIZAR



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR

PRATOS



SOMENTE PARA FRUTA



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

Evolução que
TRANSFORMA

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR

COPOS PARA ÁGUA

COPOS DE TREINAMENTO

NÃO OFERECER NA MAMADEIRA



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALGUNS UTENSÍLIOS PARA INICIAR
- Para ajudar na sujeira, panos, toalhas de mesa, jornal, plástico.



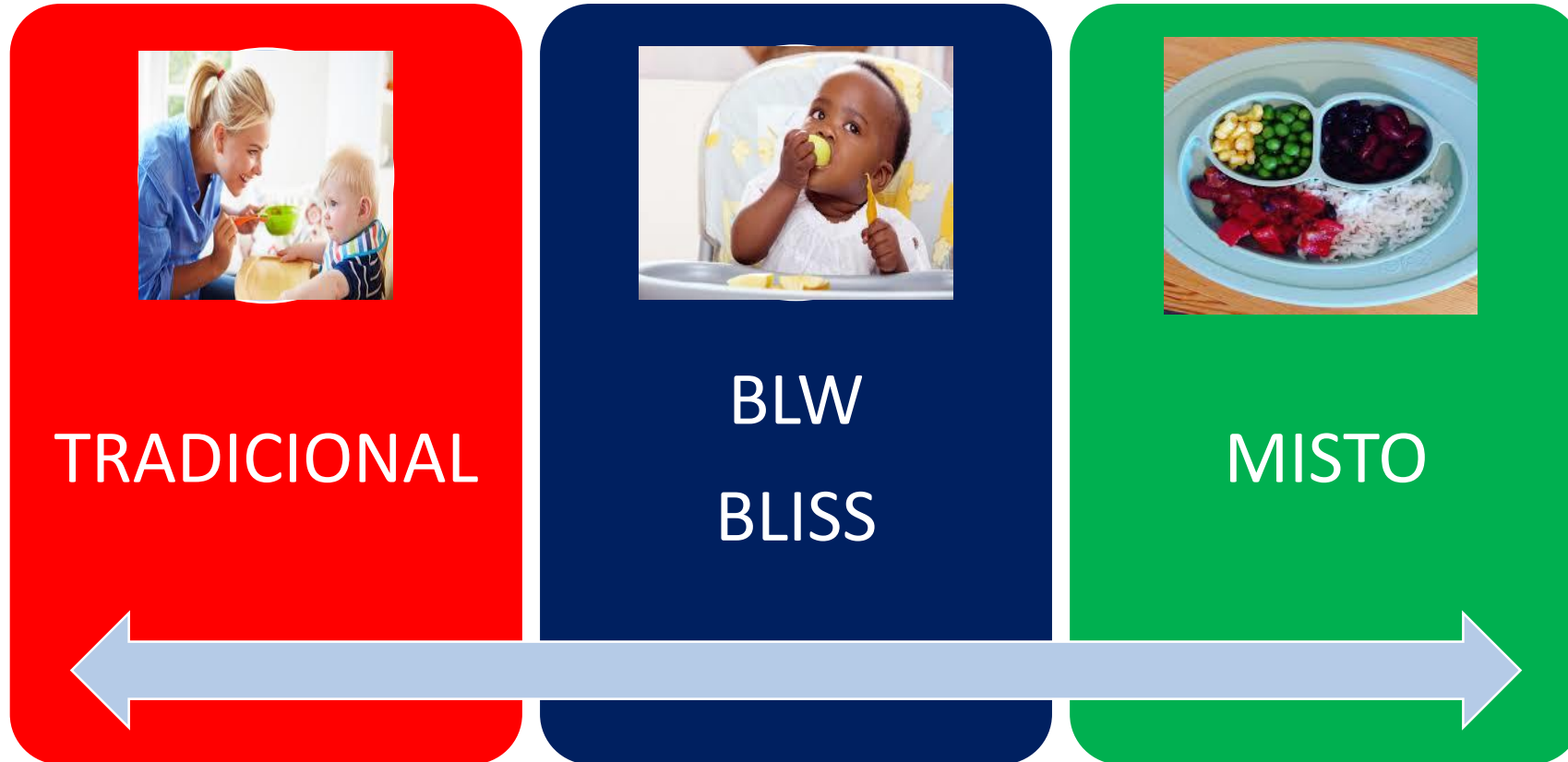
Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- E AGORA POR ONDE COMEÇAR ?



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- FORMAS DE OFERECER



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- BLW = BABY LED WEANING
- INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS SÓLIDOS
- PEDAÇOS GRANDES, QUE A CRIANÇA CONSIGA PEGAR – NÃO FAZ MOVIMENTO DE PINÇA
- SEGURA COM A MÃO E LEVA A BOCA SOZINHO



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- BLW = BABY LED WEANING

-OFERECER DE 3 A 5 TIPOS DE ALIMENTOS
DIFERENTES

CARBOIDRATO, PROTEÍNA ANIMAL



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- BLW = BABY LED WEANING

Alimentos que **não devem** ser oferecidos no método BLW:

- Uva
- Ovo de codorna
- Amendoim
- Pipoca



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- BLW = BABY LED WEANING

Benefícios

- Estimula a autonomia
- Estimula a autorregulação (sabe quando parar de comer)
- Amplia a experiência alimentar do bebê
- Contribui para o desenvolvimento psicomotor
- Incentiva a família a comer de forma mais saudável



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

Evolução que
TRANSFORMA

- BLW = BABY LED WEANING

Desvantagens

- OMS e Ministério da saúde não recomendam para abordagem da introdução alimentar complementar
- Motivo: falta de estudos conclusivos, mesmo tendo dados importantes.
- Pesquisadores multidisciplinares (Daniels Y Cols, 2015), pesquisaram pontos desfavoráveis.



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- BLW = BABY LED WEANING

Desvantagens

- Famílias que optam por esse método, tendem a oferecer alimentos poucos ricos em ferro
- Existem riscos aumentado de engasgo
- Consumo energético da criança também é questionado (quantidade de ingesta pequena, no início do aprendizado)



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- BLISS = é um anagrama para o Baby-Led Introduction to Solids ou Introdução ao Sólidos conduzida pelo bebê
- Não é desmame
- Bebês BLISS= melhor qualidade nutricional
- 1) oferecer comidas que o bebê pegue sozinho (BLW)
- 2)oferecer uma comida rica em ferro por refeição
- 3)oferecer uma comida com alta densidade energética por refeição
- 4) oferecer comida preparada de forma adequada , para evitar o engasgo (evitar comida listada, com alto índice de engasgo).



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- BLISS
- UM ALIMENTO RICO EM FERRO
- UM ALIMENTO RICO EM PROTEÍNA
- UMA FRUTA OU VERDURA
- Alimentos devem ser macios
- Cortados em pedaços grandes
- Comece com um pedaço de cada alimento
- No máximo 4 alimentos



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- BLISS

Sem pressa, sem estresse, sem televisão e sem chantagem

- Sempre experimente o alimento antes do bebê
- Não ofereça alimentos que possam formar um bolo na boca do bebê
- Evite alimentos redondos ou em formatos de moeda
- Garanta que o bebe se alimente em posição ereta
- O bebê se alimenta sozinho mas com uma supervisão constante de um adulto.



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- CONGELAMENTO DE ALIMENTOS
- MELHOR FORMA DE CONGELAMENTO (VAPOR, MENOS PERDA DE NUTRIENTES)

Utensílios (formas e saquinhos com fechamento)

Vasilhas livre BPA



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

Evolução que
TRANSFORMA

- TEMPEROS



-Não utilizar : pimenta, curry, noz moscada e o SAL;

-Utilizar: alho, cebola, alecrim, tomilho, salvia, coentro, manjericão, entre outros.



Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- ALIMENTOS PROIBIDOS ATÉ 1 ANO
 - Mel
 - Açúcar (biscoito maisena, açúcar de coco, mascavo, refinado) até 2 anos;
 - Sal (nem pitada)- Sódio 340 mg até 1 ano de idade
 - Oleaginosas (castanhas, nozes, macadâmia, gergelim, amendoim etc) nem leite vegetal;
 - Água de coco, como substituto da água
 - Café , cafeína
 - Refrigerante – até os 90 anos
 - Adoçantes
 - Pimenta, curry, noz moscada
 - Frutos do mar (camarão, lula, polvo, lagosta, mariscos), até 2 anos.

Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- Trabalho em grupo: Papinhas para bebês

Ideia: diversas dificuldades

Ministrado: alunos 6º período noturno

Supervisão: Profª Paula Uessugue

Data: 18-05-2021

Horário noturno: 19:30

Temática: 1) papinhas amassadinhas e consistências salgadas. 2) papinhas amassadinhas e consistências de frutas. 3) método BLW x BLISS. 4) papinhas práticas-técnicas de congelamento, técnicas utilizadas(o que pode e o que não pode) 5)quais utensílios (copo, talheres, prato, etc).

GRUPO on line: fazer um resumo das temáticas e apresentar de modo on line, por power point.

Introdução Alimentar- Curso Papinhas

- Referências Bibliográficas

www.bvms.saúde.gov.br/bvs/publicações/guia_alimentar_criancas_menores_2_anos.pdf

www.sbp.com.br

www.app.org

Ministério da Saude. Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília, 2013

2016

2021