



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Entrevista com Juliana Pinheiro Cantanhede – Introdução alimentar

O aleitamento materno exclusivo até os **6 meses** de vida é uma das principais recomendações para garantir saúde, proteção e desenvolvimento adequado do bebê. Nesse período, o leite materno oferece todos os nutrientes de que a criança precisa, além de fortalecer a imunidade e criar um vínculo importante entre mãe e filho.

A partir dos 6 meses, o bebê continua precisando do leite materno, mas passa também a necessitar de outros nutrientes que vêm dos alimentos. É quando começa a **introdução alimentar**, uma etapa fundamental para que a criança aprenda a comer, descubra novos sabores e texturas e desenvolva hábitos saudáveis para toda a vida.

Mas esse também é um momento em que surgem muitas dúvidas. Por falta de conhecimento, de tempo, de organização ou até de condições financeiras, algumas famílias acabam apressando o processo, pulando etapas ou, pior, oferecendo alimentos ultraprocessados e prejudiciais à saúde da criança. Estudos recentes já mostram que **10,1%** das crianças com menos de cinco anos apresentam excesso de peso, fenômeno associado ao consumo de ultraprocessados nessa idade.

Quer entender como fazer esse processo da forma correta e segura? Leia ou ouça a entrevista com a nutricionista **Juliana Pinheiro Cantanhede**, da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

ENTREVISTA COM: Juliana Pinheiro Cantanhede, nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

Juliana, com quantos meses o bebê vai começar a comer alimentos além do leite materno? E quais alimentos são recomendados?

JULIANA:

A partir dos 6 meses, a criança precisa de mais nutrientes e deve receber outros alimentos junto com o leite materno. Quanto maior a variedade de alimentos in natura ou minimamente processados (frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, carnes, ovos e tubérculos), maior a oferta de nutrientes para um crescimento saudável.

É importante oferecer os alimentos que fazem parte da cultura da família e que sejam mais acessíveis na região e, de preferência, que estejam na safra. Também é sempre melhor oferecer a fruta inteira, amassada ou em pedacinhos, evitando os sucos. Ao comer a fruta inteira, a criança exercita a musculatura da boca e sente a textura do alimento. Já o suco, principalmente quando é coado, perde fibras importantes, que ajudam a evitar a prisão de ventre. Além disso, o suco costuma levar açúcar e pode aumentar o risco de cáries e excesso de peso.

Nessa mesma idade, o bebê também já pode começar a receber água filtrada ou fervida. Antes disso, o leite materno atende às necessidades de hidratação do bebê. A partir dos 6 meses, já pode iniciar a ingestão de água filtrada ou fervida.

O leite materno deve continuar a ser oferecido mesmo depois de começar a introdução alimentar?

JULIANA:

Sim. O leite materno deve continuar sendo oferecido mesmo após o início da introdução alimentar. Embora o bebê passe a precisar de outros alimentos a partir dos seis meses, o leite materno segue sendo uma importante fonte de energia, nutrientes e proteção contra doenças.

O ideal é mantê-lo até **dois anos ou mais**, pois ele complementa a alimentação, fortalece a imunidade e continua trazendo benefícios tanto para a criança quanto para a mãe.



Pode bater a comida no liquidificador ou é melhor amassar?

JULIANA:

No início da introdução alimentar, a criança deve receber os alimentos **amassados com o garfo** e, aos poucos, evoluir para pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para aprender a mastigar. Também podem ser oferecidos alimentos macios em pedaços maiores, para que ela pegue com a mão e consiga levar à boca.

Não é recomendado oferecer preparações líquidas nem usar liquidificador ou peneira, pois isso pode dificultar a aceitação de alimentos mais consistentes no futuro e reduzir a oferta de nutrientes.

A consistência ideal é firme: ela não escorre da colher e exige mastigação. Isso ajuda no desenvolvimento da face, dos ossos da cabeça, da respiração e do próprio ato de mastigar.

Posso usar sal e temperos na comida do bebê?

JULIANA:

A criança pode e deve comer a mesma comida da família desde o início, preparada com **pouco sal**, temperos naturais e pequenas quantidades de óleos vegetais, como soja, girassol, milho ou azeite de oliva. Esses óleos são fonte de energia importante para o desenvolvimento infantil, mas devem ser usados com moderação, evitando frituras.

Temperos naturais como **cebola, alho, salsa e ervas** estão liberados. Já temperos prontos em pó, em cubos ou líquidos devem ser evitados.

Quais alimentos devo evitar de oferecer à criança antes de 1 ano?

JULIANA:

É recomendado evitar vários alimentos. A criança não deve consumir **açúcar, mel, doces, sucos adoçados** ou alimentos muito salgados. Também é importante não oferecer nenhum alimento ultraprocessado, como biscoitos, salgadinhos, refrigerantes, gelatina, macarrão instantâneo, temperos prontos e mingaus industrializados, já que contêm muito açúcar, aditivos e farinhas muito refinadas.

Mesmo os mingaus caseiros não são indicados antes dos dois anos, pois não acrescentam benefícios. Nessa fase, a alimentação deve ser baseada em alimentos **in natura ou minimamente processados**, garantindo variedade, textura e sabor adequados para a criança.

Nessa fase já pode aparecer alergia e intolerância alimentar?

JULIANA:

Durante a introdução alimentar, é possível que surjam alergias ou intolerâncias, pois a criança está experimentando alimentos novos e o organismo ainda está em desenvolvimento.

As alergias podem causar manchas vermelhas, coceira, vômito, diarreia, inchaço nos lábios ou nos olhos e, em casos mais graves, dificuldade para respirar. Já as intolerâncias costumam provocar desconfortos digestivos, como gases, dor abdominal e diarreia.

Sempre que surgir alguma reação após a ingestão de um alimento, é importante **não oferecer novamente** e procurar orientação de um profissional de saúde.



(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Um dos aspectos importantes na orientação dos líderes às famílias é sobre a introdução alimentar para os bebês. Maria Inês, como se dá essa orientação?

MARIA INÊS:

A introdução alimentar é um momento muito importante no desenvolvimento do bebê. Quando ele completa seis meses de aleitamento materno exclusivo, é hora de começar a experimentar novos sabores, texturas e alimentos diversos.

É fundamental que os alimentos oferecidos sejam variados, naturais e preparados de maneira simples, evitando sal, açúcar e produtos industrializados. Prefira os alimentos regionais, que são mais frescos, disponíveis e baratos.

Mais do que oferecer comida, esse período exige paciência, tanto para a mãe quanto para o bebê, que pode estranhar algo novo. A paciência dos pais faz grande diferença. Cada bebê tem seu ritmo, suas aceitações e recusas.

As refeições devem ser tranquilas, com supervisão constante. A introdução alimentar ajuda a formar hábitos saudáveis ao longo da vida. A Pastoral da Criança tem muitas dicas de receitas para esse período. Converse com nossos líderes.

(TESTEMUNHO) Marciana Lays Gomes, nutricionista e líder da Pastoral da Criança na Paróquia São Domingos Sávio, Riacho Fundo, Brasília, Distrito Federal.

Marciana, como os líderes da Pastoral da Criança orientam as famílias sobre a introdução dos novos alimentos para o bebê após os seis meses de vida?

MARCIANA:

Nós, líderes da Pastoral da Criança, acompanhamos e orientamos as famílias quanto à importância da introdução alimentar a partir dos seis meses de vida. Sempre reforçamos que o leite materno continua sendo fundamental: ele permanece fazendo parte da rotina, mas, a partir dos seis meses, os alimentos também se tornam importantes para o desenvolvimento, para que a criança cresça com saúde.

Nós ensinamos e explicamos quais alimentos devem ser inseridos e como isso deve ser feito, evitando açúcar, reduzindo o sal e priorizando temperos naturais. Também lembramos a importância de incentivar a criança a aceitar essa novidade.

Incentivamos que a refeição seja um momento de carinho, atenção e paciência por parte da família, porque esse vínculo fortalece e ajuda a criança a aprender a comer bem.

Nosso compromisso como líderes é apoiar a família para que essa fase seja tranquila, segura e cheia de descobertas, tornando esse processo uma parte prazerosa para a criança.

(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Presidente da Pastoral da Criança.

DOM FREI SEVERINO:

Como é bom ver os bebês crescerem e se desenvolverem com saúde. É por isso que a Pastoral da Criança incentiva tanto o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida.

Quando o bebê chega aos seis meses, só o leite materno não é mais suficiente. Então, é importante continuar amamentando, mas também oferecer novos alimentos, como frutas, legumes, verduras e



cereais. Para o bebê, começa uma nova etapa, muito importante para o seu crescimento.

As famílias precisam ter paciência, porque nem sempre os bebês aceitam essas mudanças facilmente. Porém, com carinho, atenção e persistência, logo essa nova rotina é incorporada e o bebê passa a comer de tudo.

Mas é importante lembrar: tem que ser **comida de verdade**. Nada de refrigerantes ou comida industrializada. Que Deus abençoe nossas crianças e que elas sejam saudáveis.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1796 - 23/02/2026 - Introdução alimentar