

7 Passos para introduzir o peixe na alimentação complementar

AUTORIA:

LUANY LEOPOLDO COSTA AZEVEDO - MÉDICA VETERINÁRIA

ANDRÉ LUIZ MEDEIROS DE SOUZA - MÉDICO VETERINÁRIO

MAIRA DUARTE CARDOSO - MÉDICA VETERINÁRIA

FERNANDO AUGUSTO PEREIRA TUNA - BIÓLOGO

NATHALIA GUIMARÃES ARAUJO CANDELA - NUTRICIONISTA



UNIG
UNIVERSIDADE IGUAÇU



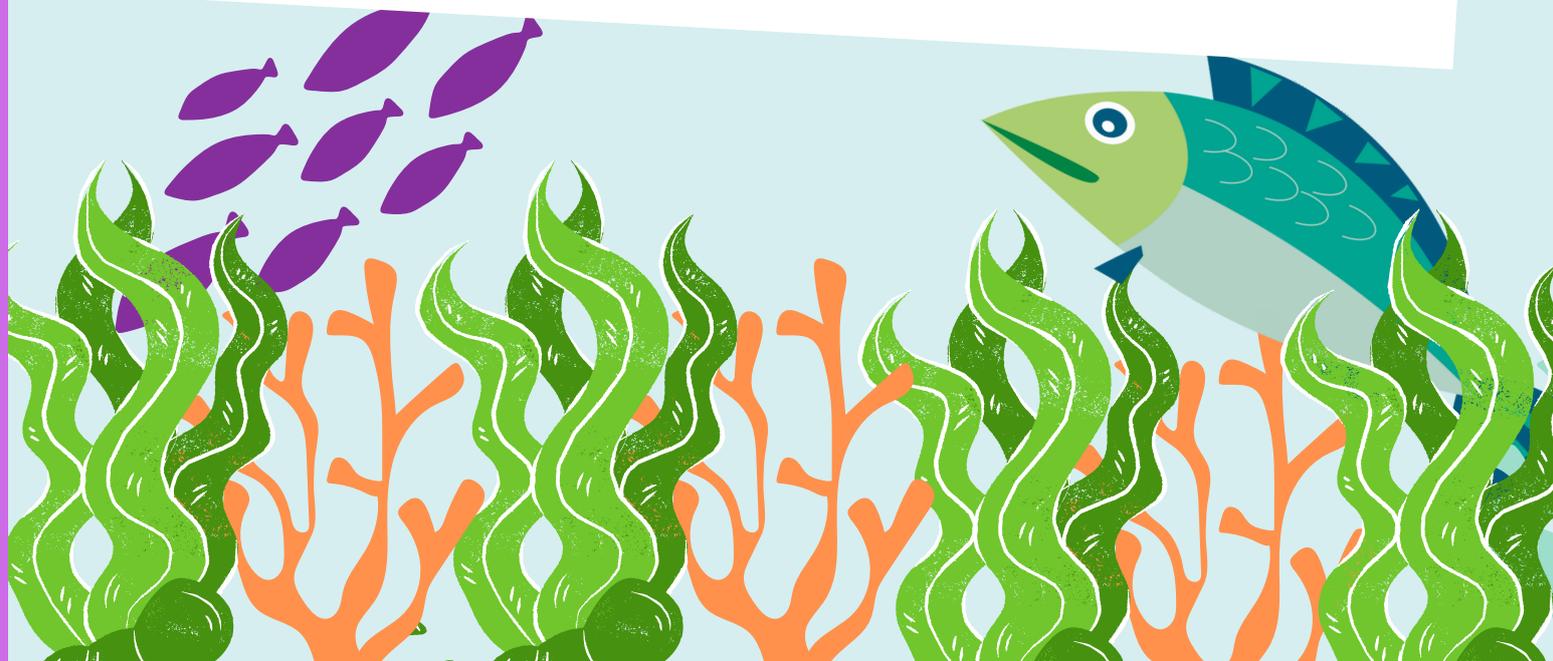


Alimentação complementar

CORRESPONDE AO PERÍODO ENTRE OS SEIS MESES DE VIDA E DOIS ANOS DE IDADE DA CRIANÇA NO QUAL A MESMA ENCONTRA-SE APTA A RECEBER ALIMENTOS SÓLIDOS PARA COMPLEMENTAR O ALEITAMENTO MATERNO.

O PEIXE É UM ÓTIMO ALIMENTO PARA SER OFERTADO JÁ A PARTIR DOS SEIS MESES DE VIDA DA CRIANÇA DEVIDO A TODOS OS SEUS NUTRIENTES QUE BENEFICIAM O DESENVOLVIMENTO INFANTIL.

A SEGUIR, DEMONSTRAREMOS ALGUNS PASSOS QUE AUXILIARÃO NA OFERTA DO ALIMENTO PARA O PÚBLICO INFANTIL.





1 Escolha da espécie

- EVITE ESPÉCIES COM MUITAS ESPINHAS OU EM TAMANHO PEQUENO, DIFICULTANDO SUA RETIRADA.
- TILÁPIA, TRUTA, TAMBAQUI E PIRARUCU SÃO ALGUMAS DAS ESPÉCIES DE ÁGUA DOCE RECOMENDADAS, BEM COMO, PESCADA, BADEJO, BATATA E ROBALO QUE SÃO ESPÉCIES DE ÁGUA SALGADA, TAMBÉM INDICADAS PARA A OFERTA INFANTIL.
- EVITE ESPÉCIES DE TOPO DE CADEIA ALIMENTAR, COMO ATUM E CAÇÃO, POIS TENDEM A ACUMULAR METAIS TÓXICOS QUE PODEM SER PREJUDICIAIS AO DESENVOLVIMENTO INFANTIL.



2

A compra do peixe



- O PEIXE PODE SER ENCONTRADO FRESCO, REFRIGERADO OU CONGELADO, SENDO TODOS APROPRIADOS QUANDO EM CONDIÇÕES HIGIÊNICO-SANITÁRIAS ADEQUADAS.
- ATENTE-SE QUANTO A PRESENÇA DE GELO NA COMPRA DO PEIXE FRESCO, QUE DEVE COBRIR TODO O PEIXE.
- OBSERVE AS CARACTERÍSTICAS DE FRESCOR DO ALIMENTO COMO: OLHOS OCUPANDO TODA ÓRBITA E TRANSLÚCIDOS; ESCAMAS BEM ADERIDAS; BRÂNQUIAS ROSEAS E ÚMIDAS; ABDÔMEN FIRME, VÍSCERAS ÍNTEGRAS E ÂNUS FECHADO.
- OBSERVE AS CARACTERÍSTICAS HIGIÊNICO-SANITÁRIAS DO LOCAL DE COMPRA E DOS MANIPULADORES.





3 O preparo do peixe

- O PEIXE É UM ALIMENTO MUITO PERECÍVEL, PORTANTO, CUIDADO NO ARMAZENAMENTO DO ALIMENTO.
- HIGIENIZE BEM AS MÃOS E BANCADAS PARA O PREPARO DO MESMO PARA UMA BOA CONSERVAÇÃO.
- USE ÁGUA FERVIDA E FILTRADA PARA O PREPARO DAS REFEIÇÕES.
- O PEIXE JÁ CORTADO EM FILÉ FACILITA O PREPARO, POIS CONTÉM MENOS ESPINHAS.
- VARIE AS FORMAS DE PREPARO PARA QUE A CRIANÇA SE ADAPTE A TODAS ELAS.



4

Cuidados na oferta do alimento

- **NUNCA OFERECER O ALIMENTO CRU.**
- **OFEREÇA O PEIXE A PARTIR DOS SEIS MESES, A PRINCÍPIO APENAS AMASSADO COM O GARFO E NUNCA TRITURADO - PARA A CRIANÇA SE FAMILIARIZAR COM SABOR E TEXTURA.**
- **NÃO OFEREÇA ÀS CRIANÇAS SOBRAS DO ALIMENTO DA REFEIÇÃO ANTERIOR.**
- **CERTIFIQUE-SE DE QUE FORAM RETIRADAS TODAS AS ESPINHAS DO PEIXE.**

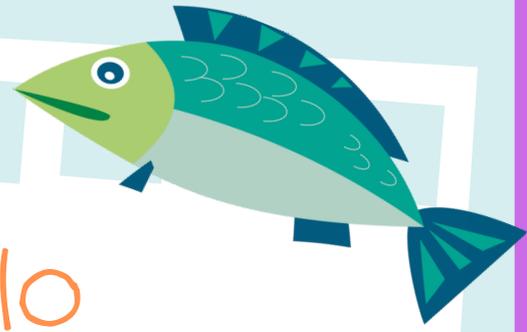




5 Procure auxílio de um profissional capacitado

- A INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS SÓLIDOS DEVE SER ACOMPANHADA PELO PEDIATRA.
- O RISCO À ALERGIA ALIMENTAR REDUZ A MEDIDA QUE A CRIANÇA É EXPOSTA PRECOCEMENTE AO AGENTE; PORÉM, CASO ALGUM FAMILIAR SEJA ALÉRGICO AO PEIXE, ISSO TAMBÉM DEVE SER CONVERSADO E AVALIADO JUNTO AO PEDIATRA.
- ALGUMAS CRIANÇAS TÊM DIFICULDADE NA ACEITAÇÃO DOS ALIMENTOS E UM NUTRICIONISTA PODE AUXILIAR, INCLUSIVE COM RECEITAS APROPRIADAS UTILIZANDO O PEIXE PARA AS CRIANÇAS.





6 A rejeição pelo alimento

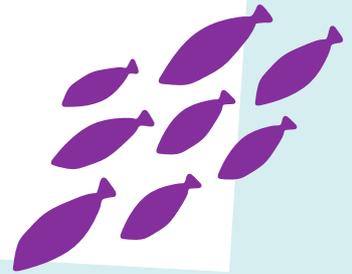
- **PARA ACEITAR UM NOVO ALIMENTO A CRIANÇA PRECISA EXPERIMENTÁ-LO, EM MÉDIA, DE 8 A 10 VEZES.**
- **QUANDO A CRIANÇA JÁ SE SENTA À MESA, O CONSUMO DO ALIMENTO PELA FAMÍLIA IRÁ INCENTIVÁ-LA A EXPERIMENTAR.**
- **EVITE OFERECER OS ALIMENTOS MUITO TRITURADOS E MISTURADOS PARA QUE A CRIANÇA TENHA A OPORTUNIDADE DE IDENTIFICAR NOVOS SABORES E TEXTURAS.**
- **SE A CRIANÇA RECUSAR O ALIMENTO, OFEREÇA NOVAMENTE EM OUTRAS REFEIÇÕES OU ATRAVÉS DE OUTRAS FORMAS DE PREPARO.**





7 O estímulo é essencial

- **TENHA PACIÊNCIA E DEDIQUE SEU TEMPO AOS MOMENTOS DE REFEIÇÃO DA CRIANÇA.**
- **INTERAJA COM A CRIANÇA DIZENDO SEMPRE O NOME DOS ALIMENTOS QUE ESTÃO CÔMENDO.**
- **COLOQUE-A PARA COMER JUNTO DA FAMÍLIA, COM UM PRATO INDIVIDUAL.**
- **PERMITA QUE A CRIANÇA SEGRE OS ALIMENTOS E UTENSÍLIOS DANDO-A AUTÔNOMIA.**
- **PARABENIZE-A PELO CONSUMO DOS ALIMENTOS.**





Referências bibliográficas

- BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS: UM GUIA PARA O PROFISSIONAL DA SAÚDE NA ATENÇÃO BÁSICA. – 2. ED., 2. REIMPR. – BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015.

- BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMARIA À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE. GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS. BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019.

- CARDOSO, M. D.; TUNA, F. A. P.; SOUZA, A. L. M. TEM PEIXE NO PAPÁ DO NENÉM – UM GUIA SOBRE O PEIXE NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR. FUNDAÇÃO INSTITUTO DE PESCA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. RIO DE JANEIRO, 2020.

CONTATO: LUANYLEOPOLDO@HOTMAIL.COM
LUANY LEOPOLDO



UNIG
UNIVERSIDADE IGUAÇU

