



Cardápio do bebê

6 MESES

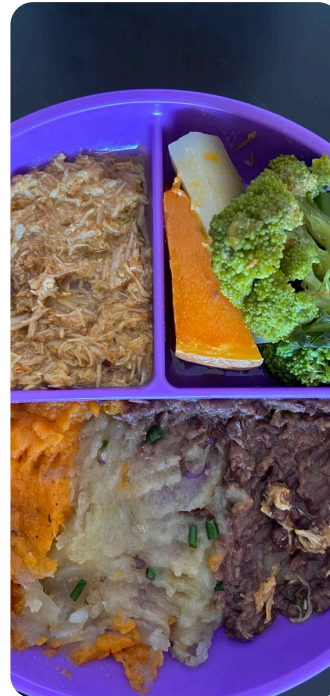
Guia prático para a introdução alimentar:
como oferecer, o que oferecer e cardápios
semanais para o primeiro mês.

Material de orientação geral. Não substitui a avaliação individual
com nutricionista ou pediatra.

Praticando uma alimentação responsiva

COMO OFERECER

O bebê pode receber os alimentos amassados oferecidos na colher, mas também deve experimentar com as mãos e explorar as diferentes texturas dos alimentos como parte natural de seu aprendizado sensório-motor. Deve-se estimular a interação com a comida, evoluindo de acordo com o seu tempo de desenvolvimento. **Pode oferecer também amassadinho, desde que deixe o bebê pegar nos alimentos e abrir a boquinha de forma gentil.**



Papais e cuidadores

- Preparar o ambiente
- Oferecer e escolher os alimentos
- Definir os horários

Bebê

- Escolher o que deseja experimentar
- Quanto deseja comer
- E se deseja comer (o bebê precisa pegar, sentir a textura, o sabor, até ficar confortável para comer)

Introdução dos alimentos alergênicos

ASBAI E SBP

Segundo a Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia (ASBAI) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), os alimentos considerados potencialmente alergênicos (ex.: ovo, peixe, leite, trigo, amendoim, castanhas e demais oleaginosas) podem ser introduzidos a partir dos 6 meses de vida. Atualmente não há evidências científicas que comprovem benefícios em introduzir precocemente (antes dos 6 meses) nem em retardar para depois de 1 ano a introdução desses alimentos.

Como sugiro

Ofereça 1 alimento por vez.

- **6º mês:** ovo, trigo (macarrão, aveia) e peixe (pescada-amarela, robalo, salmão).
- **7º mês em diante:** camarão; amendoim (deve ter o selo Pró-Amendoim) triturado; castanha triturada ou em forma de bebida vegetal; leite (iogurtes, leite integral, manteiga sem sal em preparos).

Depois dos 7 meses até os 12 meses: introdução dos demais alergênicos, sempre mantendo o ritmo — um por vez, com intervalo para observação.

Sugestão de sequência prática (6 meses iniciais)

SEMANA 1 Ovo

- Começar com ovo bem cozido (gema + clara).
- Iniciar com ¼ de colher de chá → aumentar gradualmente.
- Oferecer 2–3 vezes na semana.
- Após 3 dias sem reação, pode seguir para o próximo alergênico.

SEMANA 2 Trigo

- Pode ser oferecido em macarrão — iniciar com 1 colher de sobremesa.
- Mesmo protocolo: pequenas quantidades → observar por 2–3 dias.

SEMANA 3 Peixe

- Preferir peixes com baixo teor de mercúrio (melhor opção: tilápia, pescada, robalo).
- Servir cozido, desfiado — 1 colher de sobremesa rasa.
- Oferecer 2–3 vezes na semana.



A forma de oferecer

COMO OFERECER?

1 Coloque no prato pequenas quantidades dos alimentos. Você pode começar com **cerca de 1 colher de sopa rasa de um alimento de cada grupo**. Essa quantidade é apenas um ponto de partida: pode ser que a criança não aceite tudo ou queira mais um pouco, podendo chegar a três colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas. Ofereça água ao longo do dia.

3 Se a criança recusar algum alimento, espere alguns dias e volte a oferecê-lo junto com alimentos que ela já conheceu e teve boa aceitação. Se continuar a recusá-lo após várias tentativas, experimente mudar a forma de preparo. Não gostou da cenoura amassada? Tente oferecer em pedaços maiores, para que possa pegar com a mão.

5 Ajude a criança a se alimentar, mas deixe que ela use as mãos para segurar o alimento ou uma colher de tamanho adequado para pegá-los. Mantenha contato visual com ela.

2 Os alimentos devem ficar separados e bem amassados com garfo, e não devem ser liquidificados nem peneirados. As carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados). Alimentos crus, como frutas e alguns legumes, podem ser raspados ou amassados.

4 Se a comida estiver um pouco seca, adicione um pouco do caldo do cozimento dos legumes, dos feijões ou das carnes. Preparações úmidas são mais facilmente aceitas, já que a mastigação ainda está sendo desenvolvida.

Frutas e legumes

PREPARO E HIGIENE

Frutas

As frutas, que são ótimos lanches para crianças, podem ser guardadas limpas na geladeira — algumas já descascadas, picadas e acondicionadas em pote fechado — por até três dias. Frutas que não escurecem, como mamão, manga, morango e abacaxi, podem ser guardadas higienizadas, sem casca e picadas para facilitar o seu consumo.

Além de serem consumidas cruas, as frutas podem ser consumidas cozidas ou assadas, em forma de purês ou compotas sem açúcar. Prefira frutas mais maduras para essas preparações.

Frutas com casca: higienizar com hipoclorito de sódio (marca vendida em supermercado) ou com a combinação de 2 colheres de sopa de água oxigenada 10 volumes + 2 colheres de sopa de vinagre de álcool branco + 2 litros de água. Deixar por 15 minutos. Enxaguar e armazenar ou servir.

Caso a fruta venha aberta e o bebê tenha contato com a casca (casca de melão ou melancia), passe uma escovinha com sabão neutro.

Como fazer os legumes

1. **Na panela comum**, com pouca água, para ajudar a preservar as vitaminas dos alimentos. Caso sobre água do cozimento, você pode usá-la para preparar arroz, feijão e carnes.
2. **Na panela**, sugiro o cozimento da beterraba. Pode cozinhar e depois congelar as porções por até 30 dias.
3. **No vapor**, em panela própria ou em cuscuzeira. Quando os alimentos apresentam textura macia e cores vibrantes, bonitas e atraentes, é sinal de que o ponto de cozimento está ótimo. Essa forma tem maior aproveitamento dos nutrientes do alimento.



Leguminosas e observações

PREPARO

Leguminosas — etapas sugeridas para o cozimento

1. Os grãos devem ser selecionados e lavados.
2. Deixar de molho de 12 a 24 horas, trocando a água pelo menos duas vezes. O processo de remolho ajuda a agilizar o cozimento e a diminuir a presença de substâncias que causam gases intestinais e de substâncias que interferem no aproveitamento de alguns nutrientes. A água usada no remolho deve ser descartada antes do cozimento.
3. Tempere com folha de louro, legumes, carne suína.

Observações

1. Frutas que não escurecem, como mamão, manga, morango e abacaxi, podem ser guardadas higienizadas, sem casca e picadas para facilitar o seu consumo.
2. Carnes para fazer na pressão, ricas em ferro e de melhor digestão: músculo, acém, coxão mole, lombo paulista.
3. A carne moída deve ser magra, como patinho, e moída duas vezes para facilitar a mastigação.
4. Costela e lombo suíno são ótimos para o feijão.



Estimule o aprendizado durante a refeição

AUTONOMIA

Como estimular

- Colocando-a para comer junto da família, fazendo um prato somente para ela;
- deixando-a livre para segurar os alimentos/utensílios;
- variando as formas de apresentação dos alimentos: um prato bonito, colorido, cheiroso e saboroso motiva a criança a comer;
- interagindo com ela e dizendo sempre o nome dos alimentos que ela está comendo;
- parabenizando e elogiando o consumo dos alimentos/refeições.

Autonomia

Incentivar a autonomia da criança é fundamental para construir uma boa relação com a comida. Esse exercício pode acontecer em situações do cotidiano relacionadas à alimentação, como deixar que ela escolha os alimentos entre opções saudáveis oferecidas a ela; experimentar novos sabores, cheiros e texturas; tentar comer sozinha; comer junto com a família, entre outras.

Preparar um ambiente favorável para que isso aconteça, respeitar o tempo de cada criança, observar e responder aos seus sinais de fome e de saciedade e às suas outras reações favorecem o protagonismo da criança na sua história com a alimentação.

Evite atitudes como

FOME E SACIEDADE

- forçar a criança a comer;
- oferecer atrativos como TV, celular, tablet enquanto a criança come;
- utilizar aparelhos eletrônicos enquanto oferece comida à criança;
- alimentar a criança enquanto ela anda e brinca pela casa;
- esconder alimentos que a criança não gosta em preparações.

Evite dizer frases do tipo:

“Se raspar o prato todo, vai ganhar sobremesa!”

“Vou ficar tão triste se você não comer!”

“Se você não comer, não vai brincar!”

“Por favor, só mais uma colherzinha!”

E fique atento aos sinais de fome e saciedade da criança! Sinais de saciedade: vira a cabeça ou o corpo.

Desenvolvimento e sinais de fome e saciedade da criança aos 6 meses de idade

Aspectos do desenvolvimento infantil relacionados com a alimentação

- Senta com pouco ou nenhum apoio.
- Diminui o movimento de empurrar com a língua os alimentos para fora da boca.
- Mastiga.
- Surgem os primeiros dentes.

Sinais de fome e de saciedade mais comuns

Sinais de fome: chora e se inclina para a frente quando a colher está próxima, segura a mão da pessoa que está oferecendo a comida e abre a boca.

Sinais de saciedade: vira a cabeça ou o corpo, perde interesse na alimentação, empurra a mão da pessoa que está oferecendo a comida, fecha a boca, parece angustiada ou chora.

O que oferecer? O leite materno deve continuar a ser oferecido até 2 anos ou mais, não sendo necessário dar leite de vaca ou fórmula infantil. **Os novos alimentos devem complementar o leite materno e não o substituir.**

Fonte: Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (Ministério da Saúde, 2019).

Como montar o almoço / jantar

QUANTIDADES NO PRATINHO

- A nutri sempre coloca várias opções, mas, caso não tenha exatamente o alimento sugerido, **siga esta tabela**.
- O prato deve contemplar **todos os grupos** — coloque **1 de cada grupo**.
- O grupo de legumes pode ser **1 legume + 1 verdura** ou **2 legumes + 1 verdura**.

Cereal / raízes e tubérculos

Escolha 1 · 1 a 2 colheres de sopa

Batata inglesa

Batata-doce branca, roxa ou laranja

Mandioquinha

Inhame

Macaxeira

Cará

Arroz branco, integral ou da terra

Milho

Macarrão

Fubá / flocos de milho

Trigo para quibe

Leguminosas

Escolha 1 · 1 colher de sopa

Feijões (todos os tipos)

Ervilha seca

Lentilha

Grão-de-bico

Soja

Legumes

Escolha 1 ou 2 · 1 a 2 colheres de sopa (legumes + verduras)

Abóbora / jerimum

Abobrinha

Berinjela

Beterraba

Cenoura

Chuchu

Ervilha-torta

Maxixe, jiló

Couve-flor

Tomate

Rabanete

Legumes / verduras verdes

Couve-manteiga

Espinafre

Brócolis

Pepino

Rúcula

Agrião

Almeirão

Quiabo

Proteína animal

Escolha 1 · 40 g (tamanho da mão do bebê)

Carne bovina

Carne suína

Frango

Peixes (exceto espada, atum e cação)

Carneiro

Bode

Camarão



Rotina do bebê

HORÁRIOS

Ao acordar

Leite materno — 1:00 a 1:30
h após, oferecer a fruta

8:30 / 9:00

Oferecer 1 frutinha

Leite materno

11:30 / 12:00

Iniciar almoço

13:00 / 13:30

Leite materno

15:00

Fruta

15:00 / 15:30

Leite materno

18:30

Leite materno

Semanas 1 e 2

CARDÁPIO

Semana 1

Refeição	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Lanche da manhã	Melancia + mordedor de melancia	Abacate	Melancia + mordedor de melancia	Manga palmer	Abacate	Laranja	Maçã raspada
Almoço	Leite materno	Cenoura cozida e amassada	Brócolis	Brócolis + cenoura	Jerimum + brócolis	Brócolis + jerimum + batata inglesa cozida	Couve-flor + cenoura cozida e amassada + batata inglesa
Tarde	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno

Semana 2

Refeição	Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14
Ao acordar	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno
Lanche da manhã	Manga	Melancia	Maçã raspada	Abacate	Maçã raspada	Mamão	Banana
Almoço	Brócolis Cenoura Batata-doce	Brócolis Cenoura Batata inglesa ¼ de ovo cozido	Brócolis Cenoura Batata-doce Frango	Couve-flor Cenoura Batata inglesa Frango	Brócolis Cenoura Batata inglesa ¼ de ovo cozido	Couve-flor Cenoura Carne de músculo ou moída Batata inglesa ou banana-da-terra	Brócolis Jerimum Batata inglesa Frango Feijão-verde
Lanche da tarde	Maçã raspada	Abacate	Mamão com 1 colher de chá de farelo de aveia	Maçã cozida	Manga	Melancia	Abacate

Cardápios 1 e 2 — observações e compras

SEMANAS 1 E 2

Observações

- Para oferecer os vegetais, cozinhe no vapor. Cozinhe no vapor, amasse e coloque um fio de azeite. Quando for ofertar frango ou carne, pode cozinhar os legumes juntos e amassar no prato separado.
- Você pode cozinhar os alimentos no caldo de carne ou de legumes para passar mais nutrientes para a preparação.
- Você pode usar temperos naturais; inicie com: alho, cebola, salsinha, cebolinha e alho-poró.
- Peixe: usar pescada-amarela ou robalo.
- O leite materno continua em livre demanda; sugiro intervalo entre 1:00 e 1:30 h.

Lista de compras — semanas 1 e 2

- ☐ Abacate
- ☐ Banana orgânica
- ☐ Manga palmer ou espada
- ☐ Mamão papaia ou formosa
- ☐ Laranja
- ☐ Maçã nacional
- ☐ Melancia

- ☐ Brócolis
- ☐ Couve-flor
- ☐ Cenoura
- ☐ Chuchu
- ☐ Jerimum

- ☐ Banana-da-terra
- ☐ Batata inglesa
- ☐ Ovo caipira (capoeira)
- ☐ Carne moída (patinho) ou carne de músculo
- ☐ Frango (pode oferecer orgânico ou bio)

- ☐ Feijão-verde

Semana 3

CARDÁPIO

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Café da manhã	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno
Lanche da manhã	Tangerina	Pera no vapor	Manga espada	Abacate	Pera no vapor	Banana com aveia	Tangerina
Almoço adicionar 1 colher de chá de azeite sobre a comida	Brócolis Jerimum Batata inglesa ½ ovo cozido	Cenoura Chuchu Batata inglesa Peixe cozido Lentilha ou feijão	Cenoura cozida Beterraba Carne moída Batata-doce Feijão	Brócolis Jerimum Banana-da-terra cozida (purê de banana-da-terra) Frango Lentilha	Cenoura Chuchu ½ ovo Feijão	Brócolis Abobrinha no vapor Frango Arroz Feijão	Moqueca de peixe Chuchu + jerimum Banana-da-terra Feijão-verde
Lanche da tarde	Mamão	Banana	Laranja	Banana	Manga espada	Mamão	Creminho de maracujá
Jantar	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno
Ceia	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno

Cardápio 3 — observações e receitas

SEMANA 3

Observações

- Para oferecer os vegetais, cozinhe no vapor para maior aproveitamento dos alimentos.
- Você pode cozinhar os alimentos no caldo de carne ou de legumes para passar mais nutrientes para a preparação.
- Você pode usar temperos naturais; inicie com: alho, cebola, salsinha, cebolinha e alho-poró.
- Receita da moqueca em anexo no livro de receitas.

Receitas extras

Creminho de maracujá

1. Passe pela peneira a polpa de $\frac{1}{2}$ maracujá pequeno para separar as sementes; reserve as sementes.
2. Coloque no mixer a polpa peneirada + 1 banana madura + 2 colheres (sopa) de leite de coco caseiro e bata bem até formar um creminho.
3. Decore com as sementinhas (opcional) e sirva.

Rendimento: em média 2 porções. Pode congelar.

Creminho de açaí

INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 polpa de açaí (somente açaí e água)

MODO DE PREPARO

1. Congele a banana e bata com o açaí até ficar cremoso. Sirva geladinho.

Geleia de ameixa

INGREDIENTES

- 8 ameixas secas sem caroço
- $\frac{1}{2}$ maçã
- 400 ml de água filtrada

MODO DE PREPARO

1. Leve ao fogo baixo a água e a ameixa sem caroço partida ao meio.
2. Quando a água começar a secar, coloque a meia maçã ralada e deixe até a água secar.
3. Triture e reserve na geladeira por até 5 dias.

Lista de compras

SEMANA 3

Lista de compras — semana 3

- ☐ Banana orgânica
- ☐ Manga palmer ou espada
- ☐ Mamão papaia ou formosa
- ☐ Abacate
- ☐ Maçã nacional
- ☐ Maracujá
- ☐ Pera portuguesa
- ☐ Tangerina

- ☐ Brócolis
- ☐ Couve-flor
- ☐ Cenoura
- ☐ Abobrinha
- ☐ Jerimum

- ☐ Batata inglesa
- ☐ Mandioquinha ou banana-da-terra
- ☐ Batata-doce
- ☐ Arroz arbóreo
- ☐ Ovo caipira (capoeira)
- ☐ Patinho moído duas vezes

- ☐ Frango orgânico
- ☐ Coxinha da asa
- ☐ Tilápia ou pescada-amarela
- ☐ Lentilha
- ☐ Grão-de-bico
- ☐ Feijão-branco
- ☐ Inhame

A partir da 4ª semana

CARDÁPIO

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado e domingo
Café da manhã	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno
Lanche	Maçã ou pera ou melancia ou melão	Maçã ou pera ou melancia ou melão	Abacate ou abacaxi ou kiwi	Maçã ou pera ou melancia ou melão	Maçã ou pera ou melancia ou melão	Fruta da estação
Almoço	Brócolis ou abobrinha Cenoura ou jerimum Frango Arroz ou batata inglesa Feijão	Chuchu ou pepino ou vagem ou beterraba ou couve-flor Carne moída ou cozida e desfiadinha Macarrão ou batata-doce Feijão	Vagem ou maxixe ou folhinha refogada e picada Couve-flor ou repolho cozido e refogado Ovo cozido ou peixe ou carne suína Lentilha ou ervilha ou grão-de-bico	Brócolis ou abobrinha Cenoura ou jerimum Carne moída ou cozida e desfiadinha Inhame ou macaxeira	Chuchu ou pepino ou vagem ou beterraba ou couve-flor Frango Arroz ou batata inglesa ou macarrão Lentilha ou ervilha ou grão-de-bico	Legume verde ou branco Legume laranja ou vermelho ou roxo Carne ou peixe ou ovo ou carne suína Feijão ou lentilha ou grão-de-bico
Lanche da tarde	Banana ou pera ou goiaba	Banana ou maçã ou pera	Pitaya ou outra fruta da estação	Creminho de fruta (duas frutas juntas)	Abacate ou abacaxi ou kiwi	Fruta ou receitinha com frutas
Jantar até 7 meses	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno
Após 7 meses, entra o jantar	Legumes ou verduras Proteína animal Cereal ou raiz ou tubérculo					
Ceia	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno

Alimentos não indicados

ATÉ 1 ANO OU MAIS

Alimentos não indicados até 1 ano ou mais:

× Mel

× Açúcar (biscoito maisena, açúcar de coco, mascavo, refinado) — até 2 anos

× Sal — sódio: 340 mg até 1 ano de idade

× Água de coco como substituto da água

× Café, cafeína

× Refrigerante

× Adoçantes

× Cogumelos

× Pimenta, curry e noz