



Alimentação da criança ao longo do dia aos

6 meses de idade

CRIANÇAS AMAMENTADAS

CAFÉ DA MANHÃ	Leite materno
LANCHE DA MANHÃ	Fruta e leite materno
ALMOÇO	Como montar o prato do bebê: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos 1 alimento do grupo dos feijões 1 alimento do grupo das carnes e ovos 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras Quantidade aproximada: 2 a 3 colheres de sopa no total. <i>Essa quantidade serve apenas para a família ter uma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.</i> Observação: Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.
LANCHE DA TARDE	Fruta e leite materno
JANTAR	Leite materno
ANTES DE DORMIR	Leite materno

Observação: o leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser. Ofereça água ao longo entre as refeições.

Ofereça os alimentos em pequenas quantidades. Comece com cerca de 1 colher de sobremesa de cada grupo alimentar. 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.

Mantenha os alimentos separados e bem amassados com garfo. Não use liquidificar ou peneira. Carnes devem estar bem cozidas e em pedaços pequenos picados ou desfiados e os crus podem ser raspados ou amassados.

Se a criança recusar algum alimento, reintroduza-o após alguns dias junto com alimentos que ela já goste. Se persistir a recusa, tente mudar a forma de preparo, como oferecer em pedaços maiores que ela pegue com a mão.

Para alimentos secos, adicione um pouco de caldo do cozimento de legumes, feijões ou carnes. Isso ajuda a torná-los mais úmidos e facilita a aceitação, especialmente durante o desenvolvimento da mastigação.

Ajude a criança a se alimentar, mas estimule a autonomia. Deixe que ela use as mãos para segurar o alimento ou uma colher de tamanho adequado para pegá-los.





Dra. Bruna Valentino Ragazzi
dra.brunavalentino



Alimentação da criança ao longo do dia aos

6 meses de idade

*Por volta dos 6 meses, **a maioria dos bebês estão prontos** para começar a comer novos alimentos. **Adiar a época** de introdução dos outros alimentos **pode dificultar** que a criança aceite a alimentação no futuro.*

*— “**Mas, dra. Bruna, o meu bebê cospe tudo!**”*

Essa é uma frase frequente no consultório. Pode acontecer de, ao oferecer a comida, o bebê cuspir, parecendo não gostar.

*Mas isso ocorre porque, desde que nasce, **para poder mamar no peito, o bebê faz o movimento de colocar a língua para fora**. Esse movimento diminui a partir de 4 ou 5 meses, mas ainda pode estar presente aos 6 meses, **causando a impressão de recusa do alimento**.*





Alimentação da criança ao longo do dia aos

6 meses de idade

Como oferecer?

- Coloque no prato pequenas quantidades dos alimentos. Você pode começar com cerca de 1 colher de sobremesa de um alimento de cada grupo.
- Se a criança recusar algum alimento, espere alguns dias e volte a oferecê-lo com alimentos de que ela já gosta. Se ela continuar a recusá-lo após várias tentativas, experimente mudar a forma de preparo. Ela não gostou da cenoura amassada? Tente oferecer em pedaços maiores para que ela possa pegar com a mão.
- 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.
- 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.

Figura 11 – Evolução da consistência das preparações: almoço e jantar



Fonte:

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos: versão resumida. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_versao_resumida.pdf.

Acesso em: 23 mar. 2026.