O Dono da Cozinha

AFETO QUE COMEÇA À MESA

PLANNER ALIMENTAR INFANTIL

Meus Primeiros Sabores

6 a 12 meses



Um começo cheio de descobertas

Organização, presença e carinho à mesa.

Este planner pertence a: _____

MÓDULO 01 • IDEIAS E ESPAÇO PARA A SUA HISTÓRIA

Como utilizar

Um companheiro para a sua rotina, sem pressa e sem perfeição.

Acolha o seu próprio ritmo

Use as sugestões como possibilidades, não como metas. As idades organizam o material e não determinam o desenvolvimento da criança.

Escolha, organize e registre

Conheça as orientações, escolha combinações que façam sentido para a família e use o planejamento semanal. Registre descobertas e dúvidas sem transformar a refeição em uma avaliação.

Imprima o que fizer sentido

As páginas 10 a 15 são reutilizáveis: imprima novamente quando precisar. Preencha à mão a semana, os alimentos apresentados, as compras e suas observações.

Com acompanhamento profissional

Este material organiza a rotina e não substitui acompanhamento pediátrico ou nutricional. Necessidades específicas, alergias e dificuldades alimentares exigem orientação individualizada.

As sugestões não incluem receitas, porções obrigatórias ou horários fixos. As páginas de registro foram pensadas para preenchimento manual.

Primeiros passos da introdução alimentar

Mais presença, variedade e respeito a cada descoberta.

A partir dos 6 meses

O Ministério da Saúde recomenda apresentar alimentos in natura ou minimamente processados a partir dos 6 meses, além do leite materno. O aleitamento é recomendado até 2 anos ou mais. Se a criança não é amamentada, converse com a equipe de saúde sobre sua alimentação.

Um momento tranquilo

Sente a criança de forma segura, com apoio adequado e supervisão constante. Observe sinais de fome e saciedade; acolha a recusa, sem forçar, distrair com telas ou exigir que termine o prato.

Água e comida de verdade

Ofereça água própria para consumo em vez de sucos e outras bebidas. Priorize frutas, legumes, verduras, feijões, cereais, raízes e carnes, em consistência adequada.

O que não oferecer

Não ofereça mel antes de 12 meses. O guia também orienta não oferecer açúcar, mel como adoçante ou produtos com açúcar até 2 anos, nem alimentos ultraprocessados.

Higiene faz parte do cuidado

Lave as mãos de quem prepara e oferece a refeição e as mãos da criança. Higienize alimentos, utensílios e superfícies; mantenha alimentos perecíveis refrigerados e carnes e ovos bem cozidos.

Em caso de dúvidas sobre postura, deglutição ou desenvolvimento, procure a equipe de saúde antes de adaptar a oferta.

MS — Guia Alimentar (2019), passos 1–3, 5–6, 8–10; orientações oficiais de prevenção de engasgos.

Grupos alimentares e variedade

Diferentes alimentos ampliam as possibilidades à mesa.

Grupo	Ideias para variar
Cereais, raízes e tubérculos	Arroz, milho, aveia, batata, mandioca e batata-doce.
Feijões e outras leguminosas	Feijão, lentilha, ervilha e grão-de-bico.
Legumes e verduras	Abóbora, cenoura, chuchu, abobrinha, brócolis e couve.
Carnes e ovos	Frango, carne bovina, peixe sem espinhas e ovo bem cozido.
Frutas	Banana, mamão, pera, manga e abacate.

Variedade ao longo da semana

Alterne alimentos dos grupos conforme a disponibilidade, os costumes e a orientação recebida. Não é necessário oferecer todos os alimentos em um único dia.

Sabores reconhecíveis

Apresente os alimentos de modo que a criança reconheça sabores e texturas. Você pode aproveitar os alimentos da família, ajustando a consistência e evitando excesso de sal.

Uma escolha possível para hoje

Cereal ou raiz: _____
Leguminosa: _____
Legume ou verdura: _____
Carne ou ovo: _____

MS — Guia Alimentar (2019), passos 2 e 7; exemplos editoriais de alimentos in natura.

Texturas e evolução da alimentação

Aprender a comer é um processo, não uma corrida.

Comece com comida amassada

No início, ofereça alimentos amassados com garfo. Não liquidifique nem peneire para transformar a refeição em líquido. Carnes precisam de apresentação adequada, como bem picadas ou desfiadas.

Avance com acompanhamento

A consistência pode evoluir para alimentos menos amassados e pequenos pedaços macios, conforme o desenvolvimento e as habilidades alimentares da criança, sem datas obrigatórias. Respeite seus sinais de fome e saciedade, sem forçar a oferta.

Cuidados para prevenir engasgos

A criança deve estar sentada, com supervisão de um adulto durante toda a refeição. Não ofereça alimentos enquanto corre, brinca ou está deitada. Evite alimentos duros, pequenos e redondos, como castanhas inteiras, pipoca e uvas inteiras.

Cortes e consistência seguros

Remova ossos, espinhas, caroços e partes duras. Não ofereça pedaços duros de alimentos crus. Mantenha carnes e ovos bem cozidos. Peça orientação profissional sobre cortes e consistências adequados à criança.

Esteja preparado

Aprenda prevenção e primeiros socorros com um profissional capacitado. Este material não ensina manobras. Em uma emergência, acione o SAMU: 192.

A ilustração da capa representa alimentos, não a forma de oferecê-los. Adapte sempre cortes e textura; não ofereça os alimentos inteiros por imitar a imagem.

MS — Guia Alimentar (2019), passos 4, 9 e 10; Ministério da Saúde, prevenção de engasgos e SAMU 192.

Combinações para as refeições

Sugestões de combinações para refeições principais. Cada linha é uma possibilidade, não uma obrigação alimentar.

Cereal ou raiz	Leguminosa	Legume / verdura	Carne ou ovo
Arroz	Feijão	Abóbora	Frango
Batata	Lentilha	Abobrinha	Carne bovina
Mandioca	Feijão	Chuchu	Ovo
Batata-doce	Grão-de-bico	Brócolis	Frango
Arroz	Ervilha	Cenoura	Peixe sem espinhas
Batata	Feijão	Couve	Carne bovina

Adapte antes de oferecer

São combinações de alimentos, não receitas. Todos devem ter textura adequada. Carnes e ovos precisam estar bem cozidos; retire ossos e espinhas. Considere alergias e orientações individuais.

Trocas que cabem na rotina

Adapte as sugestões aos alimentos disponíveis na sua região e às necessidades individuais da criança. Varie dentro dos grupos; as trocas não são equivalências nutricionais calculadas.

Nossa combinação preferida

_____

_____

_____

Não há quantidade obrigatória nem necessidade de terminar o prato. Respeite os sinais de fome e saciedade.

Exemplos editoriais baseados nos grupos do MS — Guia Alimentar (2019), passos 2, 4, 7 e 9.

Mais sabores para descobrir

Frutas e novas possibilidades, um encontro de cada vez.

Fruta	Possibilidade de apresentação
Banana	Amassada com garfo.
Mamão	Sem sementes e amassado.
Pera	Macia; cozinhe se estiver dura e amasse.
Manga	Polpa madura, sem caroço, amassada.
Abacate	Polpa amassada, sem açúcar.
Maçã	Cozida e amassada, sem caroço ou sementes.

A fruta não precisa de açúcar

Ofereça o sabor natural. Não acrescente açúcar, mel ou adoçantes. Prefira fruta à oferta de suco.

Repita sem pressionar

Uma recusa não define uma preferência para sempre. Volte a apresentar o alimento em outro momento, com tranquilidade, sem recompensas ou insistência.

Ideias da nossa família

Frutas da estação: _____
O que queremos apresentar: _____
Dúvidas sobre textura: _____

Estas formas de apresentação são exemplos conservadores. Ajuste à criança e às orientações profissionais; não substituem avaliação de deglutição.

MS — Guia Alimentar (2019), passos 2–5, 8–9; exemplos editoriais adaptados.

Uma semana de possibilidades

Exemplo 1 • sugestões para organizar, não um cardápio obrigatório.

Dia	Fruta — ideia	Refeição — combinação
Segunda	Banana	Arroz, feijão, abóbora e frango.
Terça	Mamão	Batata, lentilha, abobrinha e carne.
Quarta	Pera macia	Mandioca, feijão, chuchu e ovo.
Quinta	Manga	Arroz, ervilha, cenoura e peixe sem espinhas.
Sexta	Abacate	Batata-doce, feijão, brócolis e frango.
Sábado	Maçã cozida	Arroz, lentilha, couve e carne.
Domingo	Banana	Batata, feijão, abóbora e ovo.

Leia como um banco de escolhas

A tabela não representa toda a alimentação do dia e não indica número de refeições. O planejamento é flexível, não uma prescrição nutricional. O leite e a rotina alimentar devem seguir o acompanhamento da criança.

Ajustes da semana

Alimentos que já temos: _____
Trocas possíveis: _____
Preparações da família para aproveitar: _____
_____

Adapte à idade, às habilidades alimentares e ao desenvolvimento da criança. Siga os cuidados da página 5: texturas adequadas, sem açúcar ou mel, e respeito à saciedade.

Exemplo editorial, não prescrição; MS — Guia Alimentar (2019), passos 2, 4, 7 e 9.

Variedade na semana seguinte

Exemplo 2 • trocas simples para renovar as descobertas.

Dia	Fruta — ideia	Refeição — combinação
Segunda	Mamão	Arroz, grão-de-bico, chuchu e frango.
Terça	Banana	Mandioca, feijão, abóbora e carne.
Quarta	Maçã cozida	Batata, ervilha, abobrinha e ovo.
Quinta	Abacate	Arroz, lentilha, brócolis e frango.
Sexta	Manga	Batata-doce, feijão, cenoura e peixe sem espinhas.
Sábado	Pera macia	Arroz, feijão, couve e ovo.
Domingo	Mamão	Batata, lentilha, abóbora e carne.

Organização sem rigidez

Escolha alimentos disponíveis, aproveite a comida da família e adapte as sugestões. A rotina pode mudar: fome, saciedade e necessidades da criança vêm antes do planejamento.

O que funcionou para nós

Combinações para repetir: _____
Novos alimentos para considerar: _____
O que facilitou a rotina: _____
_____

As sugestões não determinam horários, porções ou progressão por idade. Ajuste com a equipe de saúde quando necessário.

Exemplo editorial, não prescrição; MS — Guia Alimentar (2019), passos 2, 4, 7 e 9.

Nosso planejamento semanal

Uma semana possível, com espaço para mudanças.

Nome: _____ Semana / período: _____

Dia	Frutas / descobertas	Refeições / combinações	Observações
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Semana de ____ / ____ a ____ / ____ • Criança: _____
Estas colunas são espaços de organização, não indicam frequência obrigatória de refeições.

Registro de alimentos apresentados

Cada descoberta tem sua história.

Nome: _____ Semana / período: _____

Data	Alimento	Textura / apresentação	Observações

Registre sem cobrança: o contato com o alimento já faz parte da descoberta. Não use esta página para diagnosticar alergias.

Descobrindo novos sabores

Observar com curiosidade, acolher sem comparar.

O alimento de hoje

Alimento: _____ Data: ____ / ____
Como foi oferecido: _____
Quem estava junto: _____

Como foi esse encontro?

Tocou, cheirou, explorou, levou à boca ou preferiu observar?

_____
_____
_____

O que percebemos

Contexto, sinais de fome e saciedade, disposição e outras observações:

_____
_____
_____

Uma próxima oportunidade

O que podemos ajustar com tranquilidade?

_____
_____
_____

Sem notas e sem metas: uma recusa isolada não determina uma preferência definitiva. Respeite o tempo e os sinais da criança.

Registro de possíveis reações

Informações para conversar com a equipe de saúde.

Antes de preencher

Esta página não confirma alergia nem permite identificar a causa de um sintoma. Não faça testes ou reintroduções por conta própria se houve suspeita de reação.

O que foi observado

Data e horário: _____
Alimentos e forma de oferta: _____
_____
Tempo entre oferta e sintoma: _____
Sinais observados e duração: _____
_____
_____

Cuidados e orientação recebida

Quem foi contatado: _____
Conduta orientada pelo profissional: _____
_____
_____
Retorno / acompanhamento: _____

Dificuldade para respirar, inchaço de boca ou língua, desmaio ou rápida piora exigem atendimento de urgência. Acione o SAMU: 192. Não espere preencher o registro.

Ministério da Saúde — orientações oficiais sobre anafilaxia e SAMU 192. Registro organizacional, sem finalidade diagnóstica.

Lista de compras

O essencial para uma semana mais tranquila.

Nome: _____ Semana / período: _____

Categoria	Alimento / item	Quantidade a comprar
Frutas		
Frutas		
Legumes e verduras		
Legumes e verduras		
Cereais, raízes e tubérculos		
Cereais, raízes e tubérculos		
Feijões e leguminosas		
Carnes e ovos		
Carnes e ovos		
Outros itens da rotina		

Antes de sair: confira despensa, geladeira e planejamento. A quantidade é definida pela família, não uma porção alimentar prescrita.
Já temos em casa: _____

Anotações e orientações profissionais

Um espaço para guardar o que importa para a sua família.

Nosso acompanhamento

Profissional: _____
Data: ____ / ____ Próximo encontro: ____ / ____

Perguntas e orientações

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Referências e cuidado editorial

Referência editorial: Ministério da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. Brasília, 2019. Texto autoral; sem reprodução de receitas ou imagens do guia.

Ministério da Saúde: Conheça os doze passos para uma alimentação saudável na primeira infância (2022).

Biblioteca Virtual em Saúde / Ministério da Saúde: Engasgo; Anafilaxia. SAMU 192. Fontes oficiais consultadas em 14/11/2026.

Ministério da Saúde · 12 passos para uma alimentação saudável

Ministério da Saúde · Prevenção de engasgos

Biblioteca Virtual em Saúde · Choque anafilático

Educação de Sorocaba · Oferta segura de alimentos

O planner não substitui avaliação profissional. As combinações são exemplos flexíveis, sem prescrição individualizada. Para recomendações específicas não contempladas aqui, solicite avaliação da equipe de saúde.