



THAYS GUEDES GONÇALVES

**APRESENTAÇÃO DE CORTES EM ALIMENTOS NA ABORDAGEM DE  
INTRODUÇÃO ALIMENTAR A PARTIR DO MÉTODO BABY-LED WEANING  
(BLW): UM E-BOOK**

CANOAS 2024.

THAYS GUEDES GONÇALVES

**APRESENTAÇÃO DE CORTES EM ALIMENTOS NA ABORDAGEM DE  
INTRODUÇÃO ALIMENTAR A PARTIR DO MÉTODO BABY-LED WEANING  
(BLW): UM E-BOOK**

Projeto de pesquisa apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão II do curso de Nutrição da Universidade La Salle - Unilasalle.

Orientação: Prof. Dr. Francisco Stefani Amaro

CANOAS 2024.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>3</b>
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>5</b>
2.1 Objetivo Geral.....	5
2.2 Objetivos Específicos.....	5
<b>3 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>6</b>
<b>4 MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>7</b>
4.1 Livro Eletrônico (e-book).....	7
4.2 Estrutura do e-book.....	7
4.3 Público-alvo.....	7
4.4 Referencial bibliográfico do livro eletrônico.....	8
<b>5 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>8</b>
5.1 Apresentar aspectos fisiológicos e nutricionais na transição entre o aleitamento materno exclusivo e a introdução alimentar;.....	8
5.2 Apresentar e conceituar o método Baby-Led Weaning (BLW);.....	9
5.3 Demonstrar através de imagens e vídeos diferentes cortes em frutas, verduras e legumes para fortalecer a introdução alimentar.....	12
<b>6 RESULTADOS.....</b>	<b>16</b>
<b>7 DISCUSSÃO.....</b>	<b>21</b>
<b>8 CONCLUSÃO.....</b>	<b>22</b>
<b>9 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>24</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Dentre as citações agrego observações de análise em pesquisa e entendimento.

A OMS e o Ministério da Saúde do Brasil orientam que o aleitamento materno exclusivo é suficiente para atender às necessidades do lactente até o sexto mês de vida. A partir desta idade, é necessário que alimentos complementares sejam introduzidos visando suprir a necessidade de determinados nutrientes que se tornam insuficientes no leite materno (Brasil, 2002; OMS 2003).

A introdução alimentar (IA) infantil é uma fase caracterizada pela transição do leite exclusivo – materno ou fórmula láctea – para os primeiros alimentos sólidos, semi-sólidos ou líquidos, em alimentação complementar (AC). Segundo a OMS, o período de alimentação complementar é aquele durante o qual outros alimentos ou líquidos são oferecidos à criança além do leite materno (Silva, 2013; OMS, 2003).

É na infância que ocorre a formação de muitos dos hábitos alimentares que se estenderão ao longo da vida. Para que a alimentação seja adequada, os alimentos consumidos precisam atender às necessidades diárias específicas de cada faixa etária em relação a energia, macro e micronutrientes (Philippi, 2015).

A introdução alimentar é o termo usado para designar a fase em que a alimentação dos bebês começa a experimentar outros alimentos além do leite materno.

O ideal é oferecer ao bebê uma alimentação variada e rica em nutrientes, tanto macro quanto micro (proteínas, carboidratos, gorduras, ferro, zinco e vitaminas). É sempre importante unir os quatro grupos alimentares principais: hortaliças e frutas, carnes e ovos, cereais e tubérculos e grãos. A composição de todos os grupos são permitir que a criança tenha energia, proteínas, sais minerais e as vitaminas necessárias para um crescimento adequado.

Em contraponto, a abordagem Baby-led Weaning (BLW) é uma forma alternativa de se introduzir os alimentos sólidos ao bebê. Criado em 2008 pela enfermeira social inglesa, PhD. Gill Rapley, o BLW propõe que o bebê tenha a oferta de alimentos complementares, diretamente em pedaços, tiras ou bastões. Essa abordagem não inclui alimentação com a colher e nenhum método de adaptação de consistência para preparar a refeição do lactente (SBP, 2017).

Segundo a criadora do método com uma abordagem que confia na capacidade do bebê de se auto alimentar, desde que apresente os sinais de desenvolvimento

adequados, também chamados de “sinais de prontidão” – sentar-se sozinho sem apoios, sustentar o pescoço, pegar brinquedos com precisão e levá-los à boca –, expondo-o a diferentes texturas e possibilitando uma interação ativa com os alimentos (Rapley & Murkett, 2017).

É o bebê que decide o que quer e quanto quer comer em cada refeição. O método BLW traz diversos benefícios em relação ao modelo tradicional: maior autonomia, melhor aceitação, maior variedade de alimentos, formação de um hábito alimentar mais saudável, menor risco futuro de obesidade.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Construção de um livro eletrônico para auxiliar pais e/ou responsáveis sobre cortes em frutas e verduras para potencializar a introdução alimentar no modelo Baby-Led Weaning (BLW).

### **2.2 Objetivos Específicos**

Apresentar aspectos fisiológicos e nutricionais na transição entre o aleitamento materno exclusivo e a introdução alimentar;

Apresentar e conceituar o método Baby-Led Weaning (BLW);

Demonstrar através de imagens e vídeos diferentes cortes em frutas, verduras e legumes para fortalecer a introdução alimentar.

### 3 JUSTIFICATIVA

A introdução alimentar é uma fase muito importante na vida de uma criança pois é onde ela tem o primeiro contato com o alimento sólido, contudo tendo muito cuidado, pois a criança poderá se engasgar caso os pedaços dos alimentos sejam muito grandes. Lembrando que esta introdução deve ser feita de modo gradual e lento.

Atualmente é utilizado o método Baby-led Weaning (BLW) que é uma forma alternativa de se introduzir os alimentos sólidos ao bebê. Bem diferente das papinhas, onde são apresentados todos os sabores misturados, no método BLW o bebê aprende a textura, o cheiro, a aparência e o gosto dos alimentos separadamente. Apresentando-se os alimentos sólidos em tamanhos apropriados para que o bebê tenha a autonomia em segurar o alimento, auxiliando no desenvolvimento da coordenação motora.

O método BLW sugere ainda que a ingestão de alimentos saudáveis, como verduras, frutas, legumes, cereais, etc. trará ao bebe boas consequências atuais e futuras, pois assim terá baixo risco de doenças como obesidade, desnutrição, crescimento inadequado, carência de nutrientes que podem levar a prejuízos no desenvolvimento motor, cognitivo e socioemocional. Outro fator importante se dá em apresentar opções de cortes dos alimentos instigando a autonomia e escolha pelo bebe.

A família é o maior incentivador na alimentação do bebê, por isso é de extrema importância que os pais e/ou responsáveis estejam e sejam conhecedores do método BLW, pois serão eles que irão apresentar os cortes dos alimentos de forma que estejam corretos e tenham uma textura apropriada (cozido/crus/firmes/moles), onde o tamanho ideal é ligeiramente maior que o punho do bebê e um formato adequado (palitos ou lâminas), deixando-os decidir/escolher quais os alimentos que pretendem ingerir. Neste processo o método BLW permite que o bebê explore os alimentos, desenvolve suas habilidades motoras e aprende a comer de forma independente.

## **4 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **4.1 Livro Eletrônico (e-book)**

O e-book, nome derivado da abreviação de *eletronic book* ou livro eletrônico, é um livro em formato digital, que pode ser realizado download e a leitura pode ser feita em smartphones, tablets, notebooks, entre outros, o que torna mais prático na rotina das pessoas na atualidade.

### **4.2 Estrutura do e-book**

O livro eletrônico será dividido em 3 capítulos, sendo que o capítulo de número um “Os aspectos fisiológicos e nutricionais na transição entre o aleitamento materno exclusivo e a introdução alimentar” abordará aspectos conceituais, ao qual irá conter desde a amamentação até a introdução alimentar. O livro foi escrito em língua portuguesa (do Brasil). A fonte utilizada foi Noto Serif Hebrew e Arial, com tamanho entre 20 até 33.

No capítulo um foi apresentado os aspectos fisiológicos e nutricionais na transição entre o aleitamento materno exclusivo e a introdução alimentar.

No capítulo de número dois será apresentado o conceito do método Baby-Led Weaning (BLW). No terceiro capítulo serão descritos os cortes de frutas, verduras e legumes e suas informações nutricionais com fotos e vídeos. Serão apresentadas as frutas (banana, maçã, laranja, mamão e morango), as verduras e legumes (brócolis, batata, cenoura, beterraba e moranga) pois são bastante nutritivas e de baixo custo benefício.

O e-book foi construído utilizando-se da plataforma Canva, a cor de fundo do livro eletrônico foi utilizado branco, a capa apresenta imagens de frutas que foi retirada do canva. A cor predominante utilizada para escrever o e-book foram as cores pretas e rosa, nas páginas possuem detalhes rosas para dar destaque.

Depois de finalizado, apresentado em banca de trabalho de conclusão de curso e realizada as devidas correções, o livro eletrônico será disponibilizado gratuitamente dentro das redes sociais da autora (Facebook e Instagram).

### **4.3 Público-alvo**

O e-book será voltado para os pais e/ou responsáveis alfabetizados para inicialização da introdução alimentar.

### **4.4 Referencial bibliográfico do livro eletrônico**

A natureza da coleta de dados e informações foi feita por meio de pesquisa sobre o assunto a partir da busca em bases de dados como SciELO, PubMed e BVS, site da autora da abordagem em BLW (rapleyweaning.com), publicações no Ministério da Saúde do Brasil e na OMS (Organização Mundial da Saúde) e no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos. Palavras chaves: introdução alimentar, alimentação complementar, Baby-Led Weaning e BLW, Weaning, Baby-Led Introduction to Solids, Complementary feeding, período de publicação a partir de 2008 nos idiomas em português e inglês.

## **5 REFERENCIAL TEÓRICO**

Neste capítulo serão descritos os referenciais teóricos que darão sustento ao próprio estudo.

### **5.1 Apresentar aspectos fisiológicos e nutricionais na transição entre o aleitamento materno exclusivo e a introdução alimentar;**

O aleitamento materno é de extrema importância nos primeiros dias de vida do bebê, é recomendado pela OMS e o Ministério da Saúde do Brasil amamentar até os dois anos de idade ou mais, sendo exclusivo até o sexto mês. O leite tem todos os nutrientes que um bebê precisa (Brasil, 2002; OMS 2003).

A amamentação favorece diversos benefícios tanto ao bebê quanto a mãe, pois contém os nutrientes necessários para o bom desenvolvimento do bebê, é de fácil digestão, protege contra doenças, principalmente respiratória e gastrointestinais, além da anemia e protege contra infecções, é um vínculo entre mãe-filho onde o bebê se sente seguro e amado no colo da mãe (OMS,2003).

O aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida é suficiente para atender às necessidades do bebê. A partir desta idade, é necessário que alimentos sólidos sejam introduzidos visando suprir a necessidade de determinados nutrientes que se tornam insuficientes no leite materno (OMS,2003).

A partir do sexto mês de vida e sinais de prontidão começamos a introdução alimentar. A introdução alimentar é o termo usado para designar a fase em que a alimentação dos bebês começa a experimentar outros alimentos além do leite materno. A introdução dos alimentos deve ser lenta e gradual, no início é uma apresentação de alimentos, onde a ingestão é pouca, para que a criança se adapte a esta nova fase e assim comece a se alimentar (OMS,2003).

Sempre oferecer à criança diferentes alimentos ao dia, uma alimentação variada é uma alimentação colorida e saudável. Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes durante as refeições. A introdução de alimentos no método BLW traz benefícios para o bebê onde o alimento é apresentado em forma de pedaços, tiras ou bastões onde traz mais autonomia no bebê (OMS, 2010).

Não é recomendado até um ano de idade a adição de sal na comida do bebê, até o dois anos de vida não é recomendado a oferta de doces, embutidos, industrializados e mel (OMS,2003; Guia Alimentar para Crianças menores de 2 anos, 2021).

## **5.2 Apresentar e conceituar o método Baby-Led Weaning (BLW);**

### **5.2.1 Definição de Baby-Led Weaning (BLW)**

Em 2008 surgiu uma nova abordagem sobre introdução alimentar, desenvolvida pela enfermeira britânica Gill Rapley. Trata-se do *Baby-Led Weaning* (BLW) ou desmame guiado pelo bebê, considerado um método alternativo que promove a auto alimentação a partir dos seis meses, no qual os alimentos, consumidos preferencialmente pela família, são oferecidos em pedaços em forma de bastões e tiras, permitindo que a criança se alimente sozinha, propiciando independência e uma intensa exploração sensorial, diferentemente do método tradicional, no qual os pais alimentam os filhos (*parent-led*) com o uso de colher, por meio de papas e com a adaptação da textura da alimentação de forma gradual. (SBP; 2017).

Essa abordagem é uma transição entre o aleitamento materno ou fórmula para alimentos sólidos propondo inicialmente a alimentação complementar de forma em que o bebê tenha os sinais de prontidão. O método BLW permite que o bebê tenha mais autonomia de escolha e agarre o alimento desejado, provando e ingerindo ao seu ritmo (Ministério da Saúde, 2009).

Os “sinais de prontidão” são os sinais que o bebê apresenta quando está preparado para comer. Como: sentar-se sozinho sem apoio ou com o mínimo de apoio, levar objetos à boca, demonstrar interesse pela comida, ter diminuição do reflexo de protrusão da língua e que consiga mastigar e engolir sem engasgar (Guia prático da alimentação no primeiro ano de vida, 2020).

Segundo Rodrigues (2018), o BLW não é um método específico, pelo contrário, consiste numa filosofia de desmame que encoraja os pais a acreditarem na capacidade inerente aos bebês de se auto alimentarem. Contrariamente ao que acontece no método tradicional, no BLW o bebê apresenta uma atitude ativa, uma vez que todo o processo de introdução da alimentação complementar passa por ele. Os pais terão a responsabilidade de confeccionar corretamente os alimentos e apresentá-los ao bebê com uma textura apropriada (cozidos/crus, firmes/moles), um tamanho ligeiramente maior que o punho do bebê e um formato adequado (palitos ou lâminas), deixando-o decidir quais os alimentos que pretende ingerir, a quantidade que deseja e o tempo necessário para o fazer. Nesta abordagem, os pais terão uma atitude passiva e observadora, atuando apenas em caso de necessidade (Rodrigues, 2018).

Entretanto, o método BLW traz muitos benefícios ao bebê e sua família. Pois proporciona uma alimentação mais saudável, onde bem incentivada levará ao longo da vida. O objetivo deste método é permitir que o bebê explore os alimentos, desenvolvendo suas habilidades motoras e aprendendo a comer de forma independente (SOPERJ,2019).

### **5.2.2 Principais ganhos do método em relação a educação alimentar**

Devido à popularidade que o BLW vem adquirindo, sobretudo quanto aos benefícios que o método apresenta. Sendo assim, Gill Rapley alega que um dos maiores benefícios é a inclusão de novas texturas e sabores diferenciados, em vez da oferta de alimentos homogêneos. A variedade alimentar dentro do BLW permite

que as necessidades nutricionais consigam ser atingidas. Ainda de acordo com a Gill Rapley, a auto alimentação é a chave para evitar a superalimentação e os problemas futuros como a obesidade infantil (SOPERJ;2019).

Os hábitos alimentares da família ajudam muito neste processo pois tendo uma alimentação mais saudável incentiva a criança a comer saudável, diante a isso, acredita-se que o método BLW pode promover impactos nos hábitos alimentares da família, dando-lhes a oportunidade de refletir sobre a necessidade de mudanças (SOPERJ,2019).

A importância dessa fase na vida da criança é ter em vista os impactos causados ao longo da vida. É provável que o bebê no modelo BLW faça suas escolhas em relação aos alimentos, e que em seu próprio ritmo decida o quanto deseja comer e quando for a hora de parar. O fato de regular o apetite faz com que haja menos chances de comer em excesso, que é um fator determinante da obesidade (SOPERJ,2019).

Fato importante a comentar é sobre a obesidade infantil que é um sério problema de saúde pública, vem aumentando cada vez mais na população brasileira, vai além de um número na balança, pois existem outros fatores que influenciam como comportamento alimentar, mídias, fast-food, hábitos alimentares da família e o psicológico. Devido a sua evolução para doenças crônicas degenerativas não transmissíveis (DCNT), como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares. (Brasil, 2021)

A Organização Mundial da Saúde estimou que em 2025 o número de crianças obesas no planeta chegue a 75 milhões. (IBGE, 2020)

É de grande importância que os pais tenham uma orientação sobre a prevenção da obesidade desde o pré-natal e os primeiros anos de vida, para que sua família desenvolva hábitos saudáveis de vida, sobretudo no que diz respeito à alimentação e atividade física. (SBP, 2019). Os pais exercem uma forte influência sobre a alimentação nas crianças. Quanto mais os pais consumirem alimentos mais saudáveis, menor a probabilidade de se tornarem obesos. (SBP, 2019)

Segundo o artigo de Mello (2003) relatou sobre a importância da saciedade que pode ser um fator de risco para desenvolver obesidade, a importância da atividade física e a relação de hábitos alimentares. Os programas em educação em saúde nas escolas, são uma estratégia eficaz para ajudar a reduzir os problemas de saúde pública. Saber o que é necessário para emagrecer não apresenta maiores

dificuldades após algum tempo de prática. Querer, dever e poder emagrecer são questões imensamente mais complexas e exigem grande investimento emocional, intelectual e físico.

Os bebês também aprendem mais sobre a comida experimentando sua aparência, textura, cheiro e o sabor dos diferentes alimentos e sobre como a junção de alguns pode promover sabores diferenciados. Com isso, os bebês tendem a conhecer melhor os alimentos de que gostam mais ou menos ou não gostam, além de poderem reconhecer o que estão consumindo, pelo fato da apresentação do alimento priorizar sua forma natural (SOPERJ,2019).

O bebê que consegue se alimentar sozinho tem a prática para seu desenvolvimento, como por exemplo, o movimento "pinça", em que o bebê consegue pegar o alimento com os dedos. Significa que os bebês adeptos ao método BLW praticam a coordenação do reflexo olho-mão, além do fato que pegar alimentos de formas e tamanhos variados ajuda na habilidade de morder, mastigar e deglutir, ajudando a função da mastigação e desenvolva a capacidade de manusear os alimentos, o que impacta positivamente na fala e na digestão (SOPERJ,2019).

### **5.3 Demonstrar através de imagens e vídeos diferentes cortes em frutas, verduras e legumes para fortalecer a introdução alimentar.**

A partir desta parte serão apresentados aspectos relevantes na preparação dos alimentos que serão administrados às crianças. Serão abordados a parte da higienização dos alimentos para garantir a sanidade dos alimentos e em seguida trataremos sobre frutas específicas e os diferentes cortes.

#### **5.3.1 Higienização de mãos e alimentos**

A higienização tanto das mãos quanto dos alimentos é de extrema importância pois evita contaminações como: fungos, bactérias e problemas de intoxicação alimentar.

O método de higienização será tratado na forma de passo-a-passo.

1. Abra a torneira e molhe as mãos;

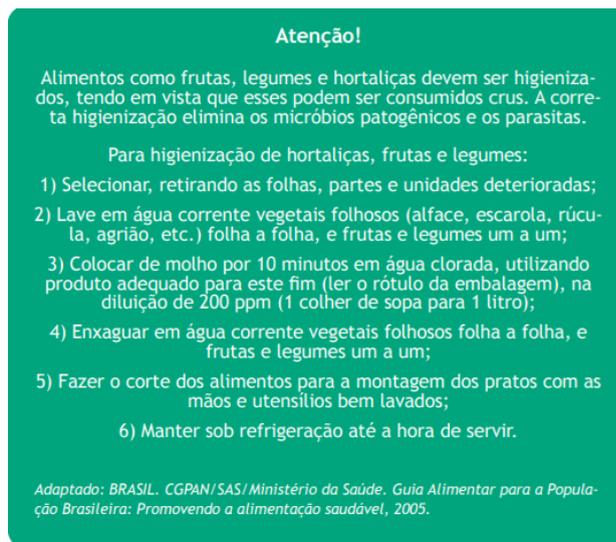
2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido e esfregue-as entre si;
3. Ensaboe as palmas das mãos;
4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa;
5. Entrelace os dedos e esfregue os espaços interdigitais;
6. Seque as mãos com papel toalha descartável.



Figura 01. (ANVISA, 2015)

### Higienização das frutas, verduras e legumes:

1. Lave em água corrente;
2. Coloque as frutas em solução de hipoclorito de sódio;  
Solução hipoclorito de sódio: utilize uma colher de sopa (10ml) de hipoclorito de sódio ou água sanitária na concentração de 2,0% ou 2,5% para cada litro de água. Coloque os alimentos em imersão nesta solução por 15 minutos.
3. Retire as frutas, verduras e legumes da solução clorada e enxágue com água corrente;
4. Pronto, o alimento está adequado para consumo.



**Figura 02. (Brasil, 2005)**

### 5.3.2 Corte de frutas e suas informações nutricionais

Foram selecionadas as frutas com mais facilidade de encontrar em mercados e que tenham um ótimo custo benefício. As frutas foram: banana, maçã, laranja, mamão e morango.

**Banana (prata):** cortar mais ou menos no meio somente a casca da banana e retirar a casca da parte de cima, a casca que fica é para que o bebê possa segurar a banana sem que ela escorregue. A *banana* é rica em fibras, vitaminas B6, vitamina C e de mineral potássio.

**Maçã (argentina):** Corte em 2 ou 4 partes, retire as sementes, retire a casca e cozinhe com pouca água ou no vapor, até que fique macia, outra opção que não precise cozinhar é cortar em lâminas bem finas. A *maçã* é rica em fibras, é fonte de vitamina A, B1, B2, niacina, vitaminas C e E, pectina e sais minerais como fósforo, magnésio, enxofre, potássio e ferro. É também muito rica em substâncias chamadas flavonóides e ácido málico.

**Laranja (suco):** Descascar a laranja, retirar as sementes e cortar em rodela grossas (mais ou menos 1 dedo de largura - 1,5cm a 2cm) ou outra opção é cortar em gomos. A *laranja* é rica em vitamina C, vitaminas B, fibras e betacarotenos.

Mamão (formosa): cortar em fatias compridas com mais ou menos a largura de um dedo, deixar a metade com casca e retirar a semente. O *mamão* é rico em fibras, vitamina C, vitamina A e antioxidantes.

Morango: cortar/retirar o cabinho verde (pedúnculo) e oferecer do tamanho real, preferir os que são maiores. O *morango* é rico em vitamina B9 e vitamina C e fibras.

São frutas que têm o gosto mais docinho, tendo também frutas que são mais ácidas e azedas mas que são bem aceitas pelos bebês.

### **5.3.3 Corte de verduras e legumes e suas informações nutricionais**

Foi selecionada as verduras e legumes com mais facilidade de encontrar, que estão na safra e que tenham um ótimo custo benefício. As verduras e legumes foram: brócolis, batata, cenoura, beterraba e moranga.

Brócolis: Cozinhe e divida as arvoezinhas (inflorescência), mantendo em um tamanho que o bebê consiga pegar. O *brócolis* é rico em fibras, vitaminas do complexo B, ácido fólico, vitamina A, vitamina C e dos minerais cobre, magnésio, manganês, zinco, potássio, cálcio, ferro e zinco.

Batata (pequena): Descasque a batata e corte o comprimento de um dedo indicador e a largura de um dedo e meio mais ou menos. Cozinhe e ofereça a batata bem macia, a ponto de esmagar facilmente com a ponta dos dedos. A *batata* é rica em fósforo, possui as mesmas vitaminas e minerais e possui poucas fibras.

Cenoura (pequena): Descasque a cenoura, cozinhe (al dente), corte a ponta do cabo e corte ao meio (se for uma pequena). As cenouras maiores devem ser cortadas 2 vezes no sentido do comprimento. A *cenoura* é rica em vitamina A, E e vitaminas do complexo B, minerais fósforo, cálcio e potássio.

Beterraba (pequena): Descasque a beterraba, cozinhe (al dente), corte em palitos com o comprimento aproximado do dedo indicador e espessura de 1 dedo. A

*beterraba* é rica em vitaminas do complexo B, minerais como ferro, potássio, sódio, cobre e zinco. É ainda uma excelente fonte de antioxidantes.

Moranga (cabotia): Descasque a moranga e corte em fatias finas, de 1 dedo de espessura ou em palitos, 2 dedos de altura que fique um pouco mais comprido que o seu dedo indicador, cozinhe e apresente ao bebê. A *moranga* é rica em vitamina A, do complexo B, vitamina C e dos minerais fósforo, potássio, cálcio, sódio e ferro.

São verduras e legumes que geralmente são bem aceitos pelos bebês por seus gostos doces e palatáveis.

## 6 RESULTADOS

A partir desta etapa será apresentado o resultado final do presente trabalho, que versa sobre Cortes de Alimentos na Introdução Alimentar a partir do método Baby-Led Weaning (BLW).

A apresentação terá a seguinte dinâmica:

Apresentação da capa / Sumário / Capítulos do 1 ao 7

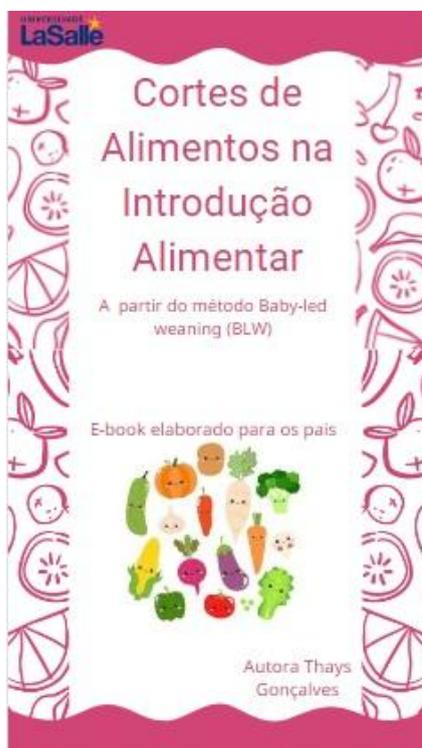


Imagem 1: capa do e-book

## *Sumário*

3	Vantagens do Aleitamento Materno
4	Início da Introdução Alimentar
5	Baby-Led Weaning (BLW)
6	Principais Ganho do Método em Relação a Educação Alimentar
8	Higienização de Mãos
9	Higienização de Frutas, Verduras e Legumes
10	Corte de Frutas e suas Informações Nutricionais
16	Cortes de Verdura e legumes e suas Informações Nutricionais



Imagem 2: sumário do e-book



Imagem 3: capítulo 1 do e-book

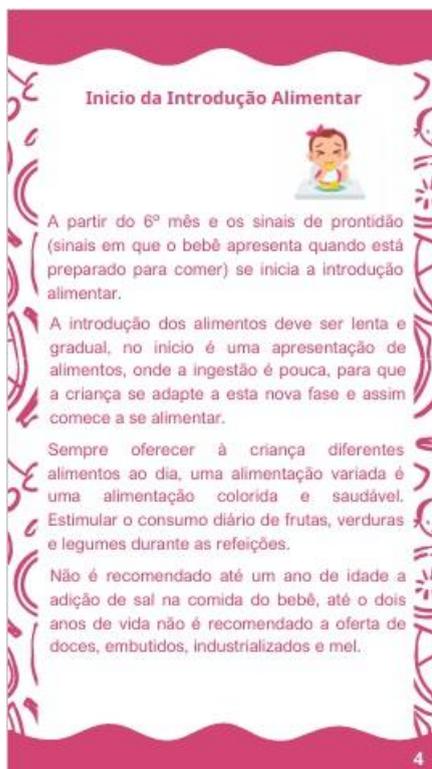


Imagem 4: capítulo 1 do e-book

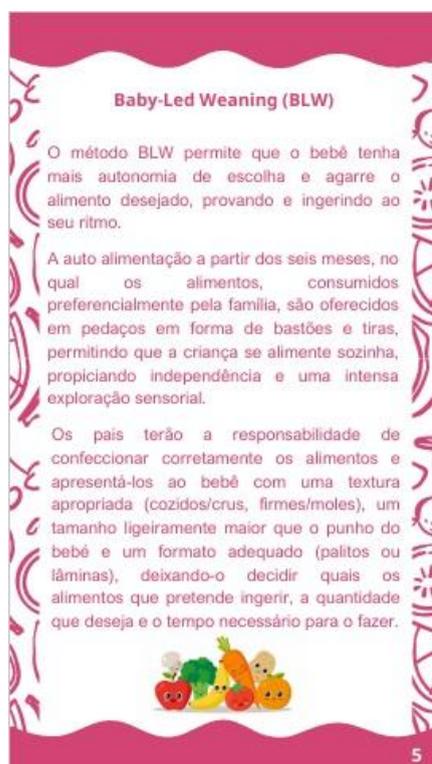


Imagem 5: capítulo 2 do e-book

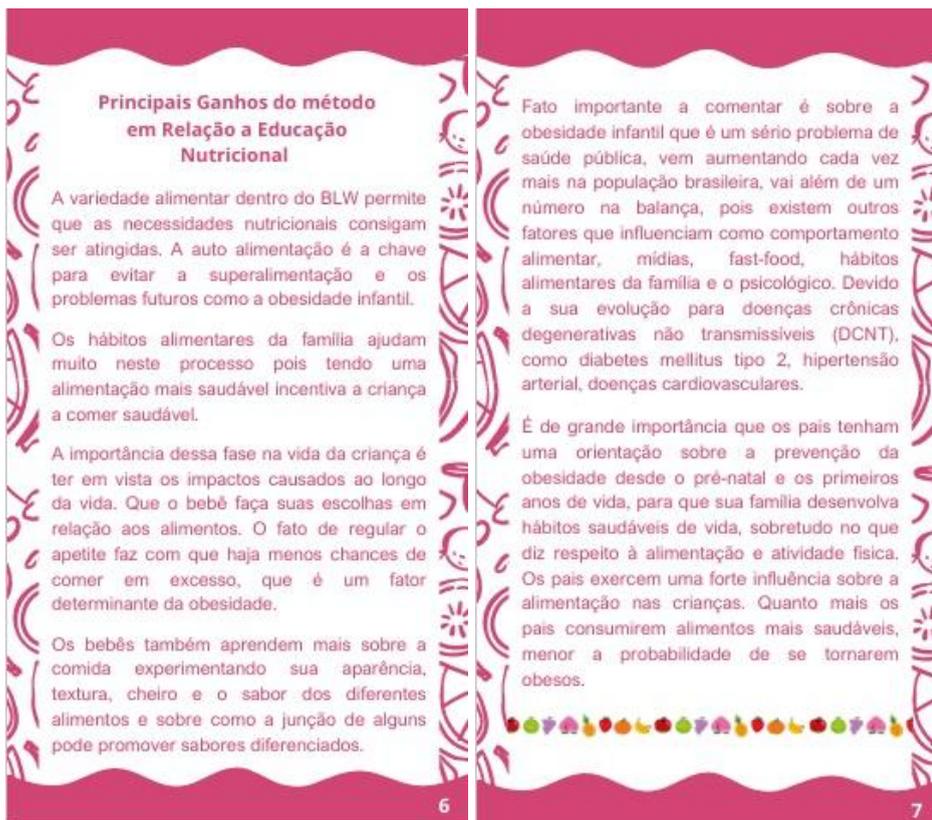


Imagem 6 e 7: capítulo 2 do e-book



Imagem 8 e 9: capítulo 3 do e-book



Imagem 10 e 11: capítulo 3 do e-book



Imagem 16 e 17: capítulo 3 do e-book

## 7 DISCUSSÃO

Em geral, há um consenso na literatura e divulgada na internet contendo uma variedade de sites, artigos, posts em redes sociais ou no youtube, a respeito do assunto introdução alimentar citando o método BLW com apresentações de cortes (Brasil, 2016).

O tamanho e a forma dos cortes de alimentos que foram realizados para a elaboração do e-book é recomendado para o início da introdução alimentar visando sempre na evolução de cada criança. Entretanto, vale ressaltar que cada criança tem seu próprio processo de desenvolvimento que deve ser respeitado e estimulado de forma gradual e contínua. (Brasil, 2016).

Alguns e-books sobre o assunto são encontrados na internet, como por exemplo o e-book com o título “Cortes e texturas para BLW”, do blog Pratinho Colorido, criado pela Barbara Toledo em 2020, engenheira de alimentos com mestrado em ciência dos alimentos, aborda o tema com ênfase em formas diferentes de preparar alimentos de forma segura ao bebê, mesmo que ele esteja iniciando a IA, o sistema de cortes e textura de acordo com a idade que acompanha o crescimento do seu filho e também, explicações sobre os métodos de preparos utilizados. Todavia este e-book é pago (Toledo, 2020).

Mais um e-book sobre o assunto foi o com o título: guia completo de cortes para BLW e BLISS, criado pela Paula Stancari em 2018, formada em nutrição e especialista em nutrição materno infantil e em saúde da família, onde oferece os alimentos de forma segura ao seu bebê desde os 6 meses. Com fotos e passo a passo de como preparar os alimentos para o BLW. Um guia completo com frutas, legumes, cereais e tubérculos. Portanto este e-book é pago (Stancari, 2018)

Outro e-book com o título “Guia Prático - Apresentação Alimentar: BLW - Baby-Led Weaning”, criado pela Jessica Kawka em 2016, formada em nutrição, especialista nutrição materno infantil e especialista em cuidado Materno Infantil com enfoque em Amamentação, através de guia você saberá: Reconhecer se seu bebê está realmente para comer; conhecer itens de segurança indispensáveis para apresentação alimentar; aprenderá escolher a cadeira de alimentação correta; entenderá os fatores que atrapalham na Apresentação Alimentar; conhecerá os alimentos recomendados para iniciar a Apresentação Alimentar; aprenderá como

oferecer os alimentos; principais cortes BLW; consistência correta; comportamento esperado do Bebê e reflexo de Gag. Porém este e-book é pago. (Kawka, 2016)

A seguir opções que podem ser acessadas sem a obrigatoriedade de pagamento, ou seja, de forma gratuita.

Como o Guia Introdução à Alimentação Complementar Participativa e BLW, criado pelas nutricionistas Camila e Amanda Bieti em 2017 (Bieti, 2017)

Outro e-book que é de forma gratuita somente se cadastrar que ficará disponível através do próprio e-mail é o Nutrindo vidas Introdução alimentar, criado pelas nutricionistas Fabíola Netto, Fernanda Barros, Gleyce Melo, Helen Paiva, Kilson Gomes, Larissa Brandão, Layla Ahmad e Rebeca Scaravelli em 2021. (Netto, Barros, Melo, Paiva, Gomes, Brandão, Ahmad, Scaravelli, 2021)

Visto em comparação aos e-books obtidos pela internet o elaborado pela autora, cita desde a importância da amamentação exclusiva até o sexto mês de vida, tanto quanto a importância da introdução alimentar respeitosa e de forma gradual, utilizando o método Baby Led Weaning (BLW) mostrando os cortes de frutas e verduras.

## **8 CONCLUSÃO**

O aleitamento materno exclusivo até o sexto mês é de extrema importância para o crescimento e desenvolvimento do bebê. Tendo assim o sexto mês completo e os sinais de prontidão, inicia o processo da introdução alimentar que é a próxima etapa no desenvolvimento do bebê quanto para os pais, pois é a etapa onde o bebê começa a conhecer os alimentos sólidos e explorá-los de forma gradual.

Assim, por meio desse estudo, foi possível demonstrar as formas de apresentações adequadas e seguras para introduzir alimentos sólidos na abordagem de introdução alimentar Baby Led Weaning (BLW) de acordo com as habilidades do bebê, proporcionando assim benefícios para o seu desenvolvimento motor, cognitivo e nutricional.

Temos ainda que o método BLW é totalmente eficiente no desenvolvimento de habilidades manuais e motoras, promovendo a aprendizagem sensorial, uma vez que a criança fica exposta a uma grande variedade de alimentos e uma grande

parcela das mães recomendaria o BLW a outros pais, alegando que esta técnica propõe refeições compartilhadas e prazerosas.

Sugere-se assim a importância da realização dessa abordagem, auxiliando as famílias durante a fase de introdução alimentar, pois traz benefícios tanto para o bebê quanto para a sua família e proporciona uma alimentação mais saudável, onde bem incentivada levará ao longo da vida.

## 9 REFERÊNCIAS

**BALDIOTTI, E. Mundo BLW minha experiência. Nova edição. Brasil: Much: 2018.**

**PADOVANI, A.R. Introdução Alimentar Participativa. 2015. Disponível em: . Acesso em: 25. mar 2024.**

**PADOVANI, A.R. Guia prático para iniciar o baby-led weaning. 2017. Disponível em: < <https://conalco.com.br/blw-guia-pratico-para-iniciar-o-blw/> >. Acesso em: 25 mar. 2024.**

**POUNTNEY, T. Fisioterapia pediátrica. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.**

**BRANDÃO, J.S. Desenvolvimento Psicomotor da Mão. Rio de Janeiro: Enelivros, 1984. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2.ed, Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184 p. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_aleitamento\\_materno\\_cab23.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf), acesso em 12 jun. 2024.**

**PADOVANI, A.R. Guia prático para iniciar o baby-led weaning. 2017. Disponível em: < <https://conalco.com.br/blw-guia-pratico-para-iniciar-o-blw/> >. Acesso em: 02 jun. 2024.**

**RAPLEY, G; MURKET,t. . Baby-led weaning: o desmame guiado pelo bebê. São Paulo: Timo, 2017.**

**BLY, L. Motor skills acquisition in first year: a illustrated guide to nor-mal development. Tucson: Terapy Skill Buibers, 1994.**

**BROWN, A.; LEE, M. A descriptive study investigating the use and nature of baby-led weaning in a UK sample of mothers. *Maternal & Child Nutrition*, v.7, n.1, p.34-47, 2010.**

**CARRUTH, B.R.; SKINNER, J.D. Feeding behaviors and other motor development in healthy children (2-24 months). *Journal of the American College of Nutrition*, v.21, n.2, p.: 88-96, 2002.**

**GALLAHUE, D.; OZMUN, J. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults (International edn). New York: McGraw-Hill Higher Education, 2002.**

**GARTNER, L. M.; Morton J, LAWRENCE, R.A.; NAYLOR, A.J.; O'HARE, D.; SCHANLER, R.J. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*, v.2, n.115, p.496– 506, 2005.**

**HOWLE, J.M. Neuro-developmental treatment approach: theoretical foundations and principles of clinical practice. Canadá: NTDA (The North American Neuro-Developmental Treatment Association), 2002.**

**HURLEY, K.M.; BLACK, M.M. Introduction to a Supplement on Responsive Feeding: Promoting Healthy Growth and Development for Infants and Toddlers. *Journal of Motor Behavior*, v.24, n.2, p. 210-220, 2011.**

**KEENAN, T.; EVANS, S. An Introduction to child development. 2 . ed. London: Sage Publications. 2009.**

**NAYLOR, A.J. Infant oral motor development in relation to the duration of exclusive breastfeeding', in Naylor, A.J. and Morrow, A. (eds.) *Developmental Readiness of Normal Full Term Infants to Progress from Exclusive Breastfeeding to the Introduction of Complementary Foods: Reviews of the Relevant Literature Concerning Infant Immunologic, Gastrointestinal, Oral Motor and Maternal Reproductive and Lactational Development*. Washington,**

**D.C.: Wellstart International and the LINKAGES Project Academy for Educational Development, p.:21-26, 2011.**

**RAPLEY, G.; MURKETT, T. Baby-led weaning: helping your baby to love good food. London: Vermillon, 2008.**

**RAPLEY, G. Baby-led weaning: transitioning to solid foods at the baby's own pace. Rev. Community Practitioner, v.84, p.20–23, 2011.**

**ROCHAT, P. Self-Sitting and Reaching in 5- to 8-Month-Old Infants: the impact of posture and its development on early eye-hand coordination. Journal Of Motor Behavior, [S.L.], v. 24, n. 2, p. 210-220, jun. 1992. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/00222895.1992.9941616>**

**ROCHAT, P.; GOUBET, N. Development of sitting and reaching in 5- to 6-month-old infants'. Infant Behavior & Development, v.18, p: 53-68, 1995.**

**SEAMAN, C, D.; ALESSANDRO, S.; SWANNIE, M. Choice of weaning foods. British Food Journal v. 98, p: 13–16, 1996.**

**SHERIDAN, M. Children's Developmental Progress. Windsor, Berks: NFER, 1973.**

**SMITSMAN, A.W. 'Action in infancy – perspectives, concepts, and challenges: The development of reaching and grasping', in Bremner, G. and Fogel, A. Blackwell Handbook of Infant Development. Oxford: Blackwell Publishing Ltd., p.:71-98, 2004.**

**WHO. World Health Organization/UNICEF: Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Geneva. 2003. Disponível em: Acesso em: 12 jun. 2024.**

**WRIGHT, C.M.; CAMERON, K.; TSIKA, M.; PARKINSON, K.N. 'Is baby-led weaning feasible? When do babies first reach out for and eat finger foods?', Maternal & Child Nutrition, v.7, n. 1, p.: 27-33, 2011.**

Brandão, I.; Reis, E.; Cravalho, F.; Baby-led weaning: uma visão sobre seus riscos e benefícios. 2019. Disponível em: <[http://revistadepediatriasoperj.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=1106](http://revistadepediatriasoperj.org.br/detalhe_artigo.asp?id=1106)> Acesso em: 27 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos. 2021. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_crianca\\_brasileira\\_a\\_versao\\_resumida.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_a_versao_resumida.pdf)> Acesso em: 27 jun. 2024.

Brêtas, J.; Andrade, D.; Mendonça, L.; Guedes, G.; Sanguedo, J.; Alimentando com Amor. 2019. Disponível em: <<https://alimentandocomamor.com.br/>> Acesso em: 28 jun. 2024.

Meyer, F.; Luft, V.; Mello, E.; Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?. 2018. Disponível em: <[SciELO - Brasil - Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?](#)> Acesso em: 30 jun. 2024.

Toledo, B.; Pratinho Colorido. 2020. Disponível em: <<https://pratinhocolorido.com/>> Acesso em: 30 jun.2024.

Stancari, P.; IA do Bebê. 2018. Disponível em: <<https://iadobebe.com.br>> Acesso em: 30 jun. 2024.

Biete, C.; Biete, A.; Guia Teórico e Prático Introdução à Alimentação Complementar. 2017. Disponível em: <[https://www.nutrigemeas.com.br/ebook/ebook\\_comidinha\\_blw.pdf](https://www.nutrigemeas.com.br/ebook/ebook_comidinha_blw.pdf)> Acesso em: 30 jun. 2024.