

Pontos nos ii



DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

A alimentação do bebé e da criança constitui um dos factores mais importantes para o seu normal crescimento e desenvolvimento.

Ao longo do 1º ano de vida, o bebé é preparado para a alimentação sólida. Uma correcta introdução de alimentos, irá potenciar o seu bem-estar e bom desenvolvimento. A alimentação inicia-se com o leite, o alimento que mais se adequa à insuficiência digestiva e à imaturidade dos primeiros meses de vida. Entre o 4º e o 6º mês de vida, altura a partir da qual a alimentação láctea exclusiva já não será suficiente para suprir todas as necessidades em nutrientes e energia, deve-se iniciar a alimentação complementar. Assim, de uma forma gradual e progressiva, o bebé irá contactar com diversos alimentos.



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

A alimentação diversificada

A alimentação complementar (ou alimentação diversificada) consiste então na transição de uma alimentação exclusivamente láctea para outra que inclui, para além do leite, outros alimentos de consistência maior até atingir a alimentação sólida propriamente dita. Este período revela-se, assim, uma ponte entre o aleitamento materno e a alimentação familiar. A diversificação alimentar poderá ser uma fase difícil na vida do bebé, que passa de um alimento líquido de fácil deglutição, para alimentos progressivamente mais complexos. No entanto, com um ou outro truque, e alguma paciência, constitui uma aliciante descoberta para si e para o seu filho, sendo uma pedra basilar na educação alimentar do bebé: por um lado, permite a transição entre uma alimentação exclusivamente láctea até à alimentação familiar e, por outro, permite moldar o paladar, o apetite e, de certa forma também, os gostos futuros da criança. É durante a diversificação alimentar que se devem iniciar os princípios de uma alimentação saudável que irá perdurar na vida adulta.

Quando começar?

Entre os 4 e os 6 meses de vida e nunca depois dos 8 meses. Entre os 4 e os 6 meses de idade, as funções digestiva e renal do bebé já se encontram mais desenvolvidas. É também nesta altura que ele se começa a conseguir sentar com ajuda e a ter um bom controlo da cabeça e do pescoço, associado ao aparecimento de movimentos de mastigação. Todos estes factores fazem desta idade a altura ideal para iniciar a introdução de novos alimentos. A partir dos 8 meses o leite deixa de ser suficiente para suprir as necessidades nutricionais e energéticas do bebé.

Tenha em atenção que se o bebé está a ser amamentado com leite materno e apresenta um bom desenvolvimento, este deverá continuar a ser o seu alimento exclusivo até aos 6 meses; nesse caso, só a partir dessa idade deve iniciar a introdução de alimentos diferentes.

Se o bebé está a fazer aleitamento com leite artificial ou se a mãe passa a ter menor disponibilidade, nomeadamente por regressar à sua actividade profissional, a diversificação alimentar poderá ser iniciada aos 4 meses.



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

Antes de iniciar a diversificação alimentar, há que lembrar algumas regras importantes:

- Guardar tempo para as refeições;
- Cada bebé é 1 bebé: é muito importante respeitar o ritmo e os gostos e vontades individuais;
- Se o bebé rejeitar um alimento à primeira, nunca deve desesperar: deverá insistir num outro dia;
- A introdução dos alimentos complementares deve ser lenta e gradual pois o bebé tende a rejeitar as primeiras ofertas do(s) alimento(s), uma vez que tudo é novidade: a colher, a consistência, o sabor, ...;
- Algumas crianças precisam ser estimuladas a comer, mas nunca devem ser forçadas;
- No início, a quantidade de alimentos que a criança ingere é pequena;
- Há crianças que se adaptam mais facilmente às novas etapas e aceitam muito bem os novos alimentos;
- Quando introduzir a alimentação complementar, é importante que a criança beba água nos intervalos das refeições;
- Mesmo recebendo outros alimentos, a criança pode, e deve, continuar a ser amamentada, já que o leite materno continua a alimentá-la, protegendo-a contra doenças;
- Não adicione sal, açúcar ou mel na alimentação do seu bebé no 1º ano de vida;
- Evite o uso desmedido de boiões de fruta: contêm sacarose e outros açúcares, concentrado de sumo de limão, farinha de arroz, entre outros ingredientes, que conferem um sabor mais apurado, podendo levar o bebé a recusar a fruta natural;
- A introdução dos novos alimentos deve ser feita com colher (ou copo, no caso da oferta de líquidos) e nunca com biberão. Apesar de algumas dificuldades iniciais, é uma questão de paciência pois o seu bebé necessita apenas de um período adaptativo.



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

Como iniciar a introdução dos novos alimentos?

A ordem de introdução dos alimentos não é obrigatoriamente a mesma para todos os bebés. A título de exemplo, a papa de cereais é habitualmente o primeiro alimento a ser introduzido, por ser o alimento com sabor mais semelhante ao do leite. Mas, caso o bebé esteja com excesso de peso, é aconselhável começar pela sopa de legumes, a qual é nutricionalmente tão equilibrada como a papa, mas é muito menos calórica.

Deve iniciar um novo alimento, em pequena quantidade, e ir aumentando gradualmente, respeitando um intervalo mínimo de uma semana entre cada alimento. Assim, estará não só a facilitar a adaptação do bebé aos novos sabores, como também a possibilitar a detecção de possíveis reacções alérgicas.



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS POR FASES

Aos 4-6 Meses:

Papa:

Se o peso do bebé estiver bem, começa-se pela papa de cereais. A primeira papa deve ser sempre uma **papa sem glúten** (milho ou arroz) Os alimentos com glúten só devem ser introduzidos entre os seis meses e meio e os sete meses.

Se a papa for láctea, prepare-a com água. Se a papa for não láctea prepare-a com o leite que o bebé faz habitualmente: leite materno ou fórmula adaptada (nunca com leite de vaca!).

Comece por substituir uma das refeições de leite por uma refeição de papa (por exemplo, na refeição do almoço) e mantenha as restantes refeições de leite!

Posteriormente, após a fase de adaptação do bebé à alimentação à colher, e caso não se verifiquem reacções alérgicas ao introduzir a papa, pode iniciar a sopa de legumes ou a fruta.

Sopa de Legumes

As primeiras sopas devem ser confeccionadas no momento que vão ser consumidas. Posteriormente, poderá preparar o suficiente para dois dias e guardar no frigorífico a temperatura adequada. Inicie por um puré de batata e cenoura. No final da cozedura, já no prato e em cru, adicione uma colher de café de azeite. Gradualmente, deve ser introduzido um legume novo com um intervalo de 3 a 5 dias (exemplo: abóbora, cebola, alho francês, couve-flor, feijão verde...). Mais uma vez, segue-se o esquema de se iniciar a sopa apenas numa refeição (por exemplo, ao almoço), passando a papa para uma das outras refeições (por exemplo, ao jantar). As restantes refeições mantêm-se de leite.

Fruta Natural

Deve ser utilizada como sobremesa, depois da sopa. As primeiras frutas deverão ser: maçã, pêra e banana. Podem ser dadas cruas ou cozidas: maduras, bem lavadas, descascadas e bem trituradas.



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

Durante a introdução destes alimentos, é importante saber que alguns hortícolas (como espinafres e nabo), bem como algumas frutas (como kiwi, morangos, pêsego e manga), por serem mais propensos a causar alergias, só deverão ser introduzidos depois dos 12 meses de idade.

No caso de bebés com peso a mais, iniciamos a diversificação pelos 6 meses, com a sopa e posteriormente fruta, sem ser necessário dar papa.

Aos 7 – 8 Meses:

Sopa com Carne

Nesta altura, podemos começar a introduzir a carne na sopa do bebé. As primeiras carnes devem ser magras e limpas de pele e gordura (frango, coelho e peru). Iniciamos com um cubo pequeno de carne. Na primeira semana, só cozemos a carne na sopa, retirando-a no final da cozedura para que o bebé se habitue primeiro ao sabor da carne e também para testar possíveis reacções alérgicas. Se não houver alergias, ao fim de uma semana, pode começar a triturar a carne na sopa (cerca de 30g/dia). Inicialmente, o bebé faz uma refeição de sopa com carne seguida de fruta e outra de sopa de legumes sem carne seguida de fruta. A partir dos 8 meses, a sopa com carne pode ser dada ao almoço e também ao jantar.

Papas com glúten

A partir dos 7 meses iniciamos também as papas com glúten (trigo, centeio, aveia e cevada).

Aos 9 – 10 Meses

Gema de ovo

A partir dos 9 meses, podemos introduzir a gema de ovo, começando por introduzi-la na sopa, em substituição da carne. Começamos com $\frac{1}{4}$ de gema cozida, posteriormente $\frac{1}{2}$ gema e, até aos 12 meses, não se deve exceder esta dose. **Atenção:** A clara do ovo não deve ser dada antes do 1º ano de vida, de forma a prevenir alergias.



Iogurte

Também a partir dos 9 a 10 meses, devemos introduzir o iogurte. O iogurte natural será a melhor opção, já que os “iogurtes para bebés” têm, muitas vezes, grandes quantidades de açúcar. Dar uma vez por dia, 2 a 3 vezes por semana.

Peixe

A partir dos 10 meses, caso não haja história de alergia familiar, podemos introduzir o peixe. Introduce-se também na sopa do bebé, que nesta altura já deverá ser mais granulosa (menos passada e menos líquida), para o bebé se ir habituando a texturas diferentes. As melhores opções serão a pescada, o linguado, a marmota, a solha e a cavala, sempre peixe de boa qualidade (fresco – se tivermos a certeza que o peixe é mesmo fresco – ou, em alternativa, melhor e mais seguro, peixe ultracongelado). A introdução do peixe deve fazer-se de forma gradual, seguindo o exemplo da carne.

Aos 11 – 12 Meses

A partir do 11º mês introduzem-se as leguminosas e devem ser fornecidas duas vezes por semana. Ainda aos 11 a 12 meses, quando a criança já conseguir mastigar, começa-se a introduzir o arroz, a massa e o pão.

O açúcar e o sal não devem ser adicionados aos alimentos da criança, devendo retardar-se a sua introdução. Quanto mais tarde contactarem com este tipo de sabores, vão adquirir a sua preferência por eles, e, neste sentido, os pais têm um importante papel no desenvolvimento das preferências alimentares dos seus filhos, pois são normalmente o elo de ligação entre a alimentação e a criança.

A consistência dos alimentos deve começar por ser uma papa homogénea e evoluir para mais granulosa, até que fique com pequenos fragmentos quando surgirem os primeiros dentes, podendo mesmo comer a carne ou peixe separados da sopa, numa tentativa de tornar a sua alimentação mais semelhante à alimentação da família.



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

É importante realçar que se deve encorajar a criança a provar os novos alimentos, mas não a forçar, pois é normal a recusa de alguns alimentos. Devem experimentar-se diferentes combinações, texturas e métodos culinários para tentar melhorar a aceitação. A título de exemplo: dê ao bebé palitos de cenoura para ir chupando ou roendo, deixe-o mexer com as mãos nas ervilhas ou na batata cozida... Não esqueça que experimentar passa também por cheirar, tocar, brincar... E quanto mais divertida for esta fase, para si e para o seu filho, melhor!

Após os 12 Meses

A partir dos 12 meses de idade não há “restrições alimentares” (a não ser que sejam indicadas pelo profissional de saúde que acompanha o crescimento do bebé). Assim, só o gosto e os hábitos do bebé condicionarão a sua alimentação.

Alguns estudos indicam que deve continuar com leite adaptado: leite de *transição* 3 (mais rico em ferro) até aos 3 anos de vida; no entanto, o leite de vaca ultrapasteurizado também pode ser introduzido.

Outros alimentos, antes restringidos, podem começar a ser introduzidos, lenta e gradualmente, como por exemplo citrinos, pêsego, morango, kiwi, manga, carne de porco, espinafres e nabo.

Gradualmente, habitue o seu bebé a ingerir a alimentação familiar e aproveite para reduzir ao sal e açúcar de adição a que a família está habituada. Evite também o uso de leites de crescimento porque são muito açucarados.

E lembre-se sempre que o bebé não está habituado a estes novos sabores e consistências. Tenha paciência durante todo este processo. Ele poderá recusar um alimento quando este lhe é oferecido pela 1ª vez e ingeri-lo com satisfação à 2ª ou 3ª! Encare com entusiasmo esta nova fase de desenvolvimento do seu filho, e estimule a sua entrada no "mundo da alimentação" de uma forma saudável!

