

ALIMENTAÇÃO DO BEBÉ NO PRIMEIRO ANO DE VIDA





O Leite Materno é o alimento ideal para a criança nos primeiros meses de vida, contém todos os nutrientes essenciais ao crescimento e desenvolvimento do seu bebé.

A Organização Mundial de Saúde recomenda **Aleitamento Materno exclusivo até aos 6 meses de idade**.

O aleitamento materno em exclusivo mantido até ao 4^o - 6^o mês de vida é a medida dietética mais efetiva para a prevenção, em geral, da doença alérgica, particularmente em bebés de risco.

A partir dos 6 meses o Leite Materno deixa de ser suficiente para suprir as necessidades nutricionais, sendo assim fundamental complementar com a introdução de novos alimentos (diversificação alimentar).

Será desejável que o aleitamento materno prossiga ao longo de todo o programa de diversificação alimentar e enquanto for mutuamente desejado pela mãe e pelo bebé.

CUIDADOS GERAIS NA INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS

- Devem ser administrados à colher. É natural que, de início, o bebé projecte a língua e cuspa levando, muitas vezes, os pais a interpretar, erradamente, esse reflexo como uma rejeição ao novo alimento.
- Um alimento novo só deve ser introduzido quando a criança estiver de perfeita saúde.
- Escolha o melhor momento do dia e faça-o de uma forma paciente e disponível. Comece com pequenas doses, completando a refeição, se necessário, com uma porção do leite habitual. Se o bebé tiver dificuldade em aceitar a sopa ou a papa não desista e faça uma nova tentativa no dia seguinte.



REGRAS DA DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

- O bebé estará pronto para a diversificação alimentar quando:
 - ✓ Conseguir ficar sentado com apoio, com um bom controlo da cabeça;
 - ✓ Demonstrar interesse pela comida, tentando alcançá-la, salivando ou abrindo a boca quando vê algum alimento;
 - ✓ Ainda demonstrar fome mesmo depois de tentar amamentar com mais frequência (ou aumentar a quantidade de leite oferecida no biberão),

- ✓ Conseguir retirar os alimentos da colher e engoli-los, mesmo que nas primeiras refeições estes alimentos tenham que ter uma consistência mais líquida.
- Evite dar-lhe sumos ou bebidas adoçadas. A água deve ser a bebida de eleição para satisfazer a sede.
- Não utilize sal, açúcar e mel na alimentação do bebé.
- Até aos 12 meses, procure apresentar ao bebé uma grande variedade de alimentos saudáveis, com diferentes consistências e texturas, de acordo com as recomendações para cada etapa.
- Seja persistente. Por vezes, pode ser necessário que o bebé prove um alimento 10 ou mais vezes em ocasiões diferentes para passar a aceitá-lo. O paladar educa-se!
- Incentive-o a provar os alimentos mas nunca o pressione a comê-los.
- Aprenda a reconhecer e respeite os sinais do seu bebé de fome, de saciedade ou de que necessita de uma pausa durante as refeições. Se o bebé não quiser mais não insista. Se demonstrar fome ofereça um pouco mais.
- Ofereça porções adequadas à idade do bebé.
- Comece a habituá-lo a uma rotina de 5 ou 6 refeições.
- Procure que as refeições sejam momentos agradáveis de convívio e aprendizagem. Siga a regra dos “**3 S**” à refeição: Sentados, Sossegados e Sociáveis.
- Não ofereça alimentos para premiar ou confortar o bebé. Uma brincadeira, um beijo ou um abraço são algumas das muitas alternativas que pode encontrar para estes fins.
- Seja um bom exemplo! O que os pais fazem é para a criança o exemplo a copiar. Os pais e outros cuidadores devem ser um bom modelo para incentivar hábitos saudáveis.



Nunca se esqueça...

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

Nunca deixe o seu bebé sozinho enquanto come.

SAL

- O sal é um aditivo alimentar pelo que não é recomendada a sua adição aos preparados culinários durante o primeiro ano de vida.

ÁGUA

- A água, atualmente, é considerada um alimento, na nova Roda dos Alimentos ocupa um lugar central devido à sua enorme importância.
- A água é imprescindível à adequada realização de todas as funções vitais.
- Ofereça água ao seu bebé várias vezes ao longo do dia.
- O uso de outras bebidas (chás ou sumos) está formalmente contra-indicado.

4-6 MESES

PAPA DE CEREAIS



Tradicionalmente, um dos primeiros alimentos a ser introduzido tem sido o cereal, sob a forma de farinha.

Poderá substituir uma das refeições de leite por uma refeição de papa.

Começar com papas sem glúten:

- Milho e/ou arroz
- Papa com sabores Maçã / Pera / Banana

Papas Lácteas:

- Preparadas com água.

Papas Não Lácteas:

- Preparadas com leite materno ou leite artificial (aquele que o bebé toma habitualmente).

Papas com glúten (só depois dos 6 meses):

- Trigo / Centeio / Aveia.



- ✓ Não adicionar açúcar.
- ✓ Dar à colher.
- ✓ Apenas uma papa por dia.

SOPA/PURÉ DE LEGUMES

Como o sabor doce é inato, importante estimular precocemente o treino do paladar para sabores não doces. Este facto leva a que cada vez mais se inicie a diversificação alimentar com a sopa/puré de legumes.



A consistência da sopa/puré deve ser grossa e macia, passando gradualmente a grumosa. Pode ser conservada no frigorífico ou congelada em doses individuais.



- ✓ Iniciar, preferencialmente, com cenoura e batata/arroz.
- ✓ Adicionar o azeite no fim da cozedura, após desligar o lume (1 colher de chá de azeite cru por cada dose).
- ✓ Não adicionar sal.
- ✓ Quando já tiver introduzido os diversos legumes pode começar a juntar algumas massas ou arroz à sopa (após os 6 meses) para que o bebé se vá habituando a diferentes texturas.
- ✓ A sopa deverá ser progressivamente menos homogénea, de forma a estimular o desenvolvimento dos movimentos maxilares, precursores da mastigação.

Progressivamente, introduzir outros legumes, um de cada vez:

- ✓ Abóbora
- ✓ Cebola
- ✓ Batata-doce
- ✓ Alho francês
- ✓ Curgete
- ✓ Brócolos
- ✓ Feijão-verde
- ✓ ...

Os espinafres, o nano, a nabiça, a beterraba e o aipo contêm elevados teores de nitratos e fitatos, razão pela qual só deverão ser introduzidos depois dos 12 meses.

FRUTA

4 6 meses:

- Maçã e pera (cozida, assada)
- Banana

6 - 7 meses:

- Frutos tropicais (papaia, manga, abacate)

12 meses:

- Citrinos (laranja, tangerina, clementina).



- Frutos silvestres (morangos, framboesa, amora, groselha).
- Pêssego.
- Kiwi
- Maracujá



- ✓ Deve oferecer a fruta madura, bem lavada e descascada no momento do consumo.
- ✓ Privilegie a fruta da época.
- ✓ A fruta nunca deverá constituir uma refeição, podendo ser oferecida como sobremesa após a sopa.
- ✓ Os frutos devem ser sempre oferecidos individualmente e não sob a forma de puré de vários frutos ou de sumo.
- ✓ Boiões de fruta só devem ser utilizados em situações especiais (ex. viagem) devido ao seu conteúdo açucarado.
- ✓ Frutos potencialmente alergénicos ou libertadores de histamina devem ser evitados no primeiro ano de vida (morango, amora, kiwi e maracujá).

CARNE

Iniciar com:

- Carnes brancas – frango, peru, borrego



- ✓ Dose inicial **10g** por dia. Aumentar gradualmente até 25-30g por dia (1 a 2 colheres de sopa).
- ✓ A carne deve ser limpa de peles e gorduras visíveis.
- ✓ Inicialmente pode utilizar-se apenas a água da cozedura para confecionar a sopa de legumes. Passados 8-10 dias a carne já poderá ser cozida, passada e misturada com os legumes da sopa.
- ✓ A carne de porco só deve ser introduzida a partir dos dois anos de idade.



Esquema de refeição: ex. sopa ao almoço, papa de cereais ao jantar, leite materno ou de transição tipo 2 nas restantes refeições.

7-9 MESES

PEIXE



Iniciar com:

- Peixe branco/magro – pescada, linguado, maruca, pargo, dourada, solha e faneca



- ✓ O peixe pode ser fresco ou congelado, preferencialmente cozido, passado e misturado na sopa.
- ✓ O salmão, devido ao seu elevado teor de gordura, só deverá ser introduzido a partir dos 10 meses e em pequenas porções (menos de 15g por dose).
- ✓ Devido à menor tolerância e digestibilidade, o polvo, a lula e alguns peixes (atum, cavala) devem ser apenas introduzidos após os 2 anos de idade.



- ✓ A partir dos 7-8 meses pode introduzir o pão, oferecendo açorda como acompanhamento da carne ou do peixe e oferecendo pequenos pedaços de pão para o bebé treinar a mastigação.
- ✓ A partir dos 8-9 meses pode adicionar a carne ou o peixe a preparados como açorda, arroz branco ou massa, cozidos, preferencialmente, com legumes.

9 MESES

IOGURTE

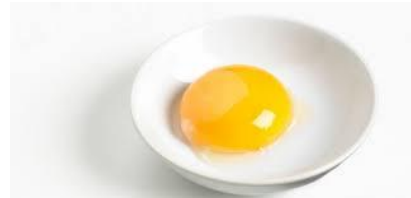
- É um alimento bem tolerado, protetor de infeções intestinais e regularizador e protetor da flora intestinal.



- ✓ Deve ser natural, sem aromas nem quaisquer aditivos de açúcar (adocicados) ou natas (cremoso).
- ✓ Ao lanche, em alternativa à papa ou ao leite.
- ✓ Pode misturar o iogurte com fruta fresca e/ou bolacha Maria.
- ✓ Os queijos frescos aromatizados (“suissinhos”), sobremesas lácteas, gelados e natas só devem ser introduzidos a partir dos 24 meses.

GEMA DO OVO

- A introdução deverá ocorrer de uma forma progressiva e lenta (1/2 gema por refeição durante 2-3 semanas e depois 1 gema por refeição durante 2-3 semanas).



- ✓ Máximo uma gema por refeição e 2-3 gemas por semana.
- ✓ O consumo de gema numa refeição obriga à ausência de qualquer outra fonte de proteína animal (carne ou peixe), mesmo durante a fase inicial de introdução da gema.
- ✓ A clara do ovo só deverá ser introduzida a partir dos 12 meses, a sua introdução deverá ser adiada até aos 24 meses se houver história individual de atopia.

9-11 MESES

LEGUMINOSAS

Iniciar com:

- Feijão-frade
- Feijão branco
- Feijão-verde
- Lentilhas



Posteriormente:

- Ervilhas
- Favas
- Grão-de-bico
- Outro tipo de feijão



- ✓ As leguminosas devem ser sempre bem demolhadas, inicialmente consumidas sem casca, em pequenas porções bem trituradas.

AUTONOMIA NA REFEIÇÃO / ALIMENTAÇÃO DA FAMÍLIA.

- A fase entre os 9 e os 12 meses é uma fase de grande mudança uma vez que o seu bebé começa a gatinhar ou até mesmo a andar. Há um grande ganho de autonomia por parte do bebé, que irá adorar esta situação.
- É também o momento de encorajar o seu filho a segurar a colher e a tentar comer. Inicialmente será uma grande confusão mas o que importa é que vá treinando este ritual.
- Dê ao bebé pedaços de alimentos para ele próprio ir chupando ou roendo. Deixe-o mexer com as mãos. Não se esqueça que experimentar passa por cheirar, tocar, brincar.



- A partir dos 12 meses pode começar a integrar, gradualmente, o seu bebé no regime alimentar da família.
 - Aproveite esta oportunidade para tornar a sua alimentação familiar ainda mais saudável, reduzindo o sal e o açúcar que adiciona às suas refeições.
 - Privilegie os produtos frescos e da época pois, para além de serem mais saborosos, têm também uma melhor qualidade nutricional e são mais económicos.
- O leite de vaca em natureza é profundamente desequilibrado, com um baixo teor em ferro e um conteúdo elevado em ácidos gordos saturados, pelo que não deve ser usado no primeiro ano de vida. A partir daí o leite da vaca ultrapasteurizado pode ser utilizado, no entanto recomenda-se a utilização de leites de transição ou “leites de crescimento” para além dos 12 meses e até aos 24-36 meses.

RECOMENDAÇÕES

- Lave bem as mãos antes de preparar qualquer alimento ou refeição e antes de iniciar as refeições.
- Nunca deixe o bebé sozinho enquanto come, nem que seja uma bolacha ou um pedaço de pão.
- Cuidado com o forno micro-ondas pois os alimentos ficam mais quentes do que os recipientes e podem provocar queimaduras na boca. Deverá mudar de recipiente, mexer muito bem e só então verificar a temperatura.
- Tenha especial atenção aos ossos pequenos, às espinhas, aos caroços e às grainhas, retirando-os dos alimentos antes de os oferecer ao bebé.
- Corte os alimentos em pedaços pequenos e coloque apenas alguns pedaços no prato de cada vez.
- Posicione sempre corretamente o bebé para o momento da refeição, numa posição segura que permita mastigar e engolir perfeitamente.
- Os boiões de comida devem ser só para emergências. Optar por fazer a sopa e preparar a fruta em casa é mais vantajoso para a criança e mais económico para a família.
- Escolha horas e locais para as refeições que lhe permitam estar totalmente atento ao bebé e não apresse a refeição.
- Evite focos de distração desnecessários, como o rádio ou a televisão ligados.
- Torne a refeição num momento de partilha. Mais do que um ingrediente nutritivo a alimentação é também um ingrediente afetivo.



Não devem ser oferecidos ao bebé:

- ✓ Alimentos duros e/ou lisos (rebuçados, gomas, amendoins e outros frutos secos, castanhas, tremoços, azeitonas, cerejas e outros frutos com caroço) pois podem fazer com que o bebé se engasgue e pode sufocar. Deverá ter esse cuidado até a criança ter 4-5 anos.
- ✓ Produtos de pastelaria.
- ✓ Sumos e refrigerantes.
- ✓ Alimentos processados (caldos de carne concentrados, molhos, *fast-food*).
- ✓ Produtos de charcutaria e salsicharia.
- ✓ Delícias do mar e marisco.
- ✓ Alimentos que contenham aspartame (adoçante).

