

Dicas de Nutrição

Conheça dez
passos para uma
alimentação saudável
do seu filho.



Quando que eu paro de amamentar meu bebê? Posso dar a ele água? Quando que posso oferecer outros alimentos? Estas são umas das inúmeras dúvidas que toda mamãe tem. Para respondê-las acompanhe estes passos, para que a alimentação do seu filho seja muito saudável e um momento de prazer para os dois.

Passo 1

Dar somente leite materno até os seis meses de vida

O leite materno contém tudo que o bebê necessita até o 6º mês de vida, inclusive água. Assim, a oferta de chás e água é desnecessária e pode prejudicar a sucção do bebê, fazendo com que este mame menos. Oferecer esses líquidos em mamadeira faz com que o bebê engula mais ar, propiciando um desconforto abdominal pela formação de gases e, conseqüentemente, tenha cólicas. Além disso, instala-se a confusão de bicos na hora de mamar no peito, dificultando a pega correta da mama pelo bebê. O bebê que mama no peito tem mais saúde, cresce bem e adocece menos.

Passo 2

Aos poucos, apresente novos alimentos

A partir dos 8 meses, a criança já pode receber os alimentos preparados para a família, desde que sem temperos picantes e oferecidos amassados, triturados ou picados em pequenos pedaços. As necessidades nutricionais da criança já não são atendidas só com o leite materno, embora continue sendo uma fonte importante de calorias e nutrientes. A introdução dos alimentos complementares deve ser lenta e gradual. Como o próprio nome já diz, é para complementar o leite materno, não substituí-lo.

A criança tende a rejeitar as primeiras ofertas dos alimentos, pois tudo é novo: a colher, a consistência e o sabor. No início, a quantidade de alimentos é pequena e é importante que a criança receba água nos intervalos. Vale lembrar que há crianças que se adaptam facilmente às novas etapas e aceitam muito bem os novos alimentos. Outras precisam de mais tempo, não devendo esse fato ser motivos de ansiedade ou angústia.



Passo 3

Aos poucos, apresente novos alimentos

Após os seis meses de vida, ofereça alimentos como cereais, tubérculos, grãos, carnes, leguminosas, frutas e legumes. Complemente o aleitamento materno com comidas que são comuns à região e ao hábito da família. Se o bebê ainda estiver mamando, dê a ele 3 refeições por dia e se não estiver mamando mais, 5 vezes ao dia.

Este processo deve ser iniciado com sucos e papinhas de frutas. Os sucos não devem ter adição de açúcar para que a criança se acostume ao gosto natural da fruta. A papa salgada deve ter um alimento do grupo dos cereais ou tubérculos e um alimento do grupo das leguminosas ou de origem animal. Durante este período de adaptação é importante oferecer alimentos amassados no garfo, ao invés de batidos no liquidificador, assim o bebê treina o hábito da mastigação.

Cereais e tubérculos

Arroz, macarrão, batata, cará, farinhas.

Grãos

Feijão, lentilha, ervilha, soja e grão de bico.

Hortaliças e frutas

Laranja, abóbora, banana, beterraba, abacate, mamão, cenoura, melância, tomate e manga.

Origem animal

Frango, peixe, boi, ovos.

Passo 4

Proporcione horários flexíveis

A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando sempre a vontade da criança. É importante saber distinguir o desconforto do bebê com fome de outras situações como sede, frio, sono, calor, fraldas molhadas ou sujas, e assim não insistir para ele comer quando não está com fome. Vale lembrar, também, que o tamanho da refeição está relacionado com os intervalos entre as mesmas. Isto é, grandes refeições estão associadas a longos intervalos e vice-versa.

Caso o bebê demonstre que ainda não está satisfeito, amamente-o. Mas nunca lhe dê algum tipo de gratificação ou castigo para conseguir que a criança coma como o esperado. Elas precisam ser estimuladas, e não forçadas. O bebê deve ser alimentado quando demonstrar fome. Horários rígidos para alimentá-los prejudicam a capacidade de distinguir a sensação de fome e de estar satisfeito após a refeição.



Passo 5

Ofereça alimentos consistentes

A alimentação oferecida à criança deve ser, desde o início, espessa sob a forma de papas e purês. Como o bebê consome poucas colheradas, é necessário garantir o aporte calórico com papas de alto valor nutricional. A criança, quando estimulada a receber papinhas mais consistente, desenvolve melhor a musculatura facial e a capacidade de mastigação. Assim, ela aceitará com mais facilidade a comida da família.

A partir dos 8 meses, o arroz, o feijão, cozidos de carne e alguns legumes podem ser oferecidos ao bebê, desde que amassados ou desfiados e sem condimentos picantes.

Passo 6

Ofereça uma alimentação colorida

Todos os dias devem ser oferecidos alimentos diferentes para garantir o suprimento de todos os nutrientes necessários ao crescimento e desenvolvimento do bebê. Dê a ele frutas variadas a cada dia, principalmente as ricas em vitamina A, como as amarelas ou alaranjadas. Introduza um alimento novo por dia. Não se esqueça dos vegetais folhosos verde-escuros, que são importantes fontes de ferro, associados a uma pequena porção de carne ou a um alimento rico em vitamina C.

Uma alimentação saudável e variada é uma alimentação colorida. Assim, a criança vai ter a quantidade necessária de vitaminas, cálcio e ferro que ela precisa.

Passo 7

Estimule o consumo de frutas e verduras

Estimule a criança a se alimentar de frutas e hortaliças. Esses alimentos são as principais fontes de vitaminas, minerais e fibras. A princípio, a criança deverá demonstrar uma certa resistência a essa alimentação, então, ofereça novamente em outras refeições. No primeiro ano de vida é recomendado que os alimentos não sejam misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e textura.

Lembre-se que o exemplo do consumo desses alimentos pela família vai encorajar a criança a consumi-los.

A criança que come desde cedo, frutas, verduras e legumes variados, além de receber maior quantidade de nutrientes, adquire hábitos alimentares saudáveis.



Passo 8

Evite alimentos que não são nutritivos

A criança nasce com preferência para o sabor doce. No entanto, a adição do açúcar pode ser evitada nos dois primeiros anos de vida. Além disso, evite os enlatados, café, refrigerantes, balas, salgadinhos, guloseimas e use o sal com moderação, esses alimentos podem comprometer a boa digestão e a absorção dos nutrientes. As chamadas “guloseimas” competem com alimentos nutritivos e tira o apetite das crianças. Ou seja, a atitude de evitar tais alimentos fará com que a criança não se desinteresse pelos cereais, verduras e legumes.

Passo 9

Tome cuidado com a higiene

A introdução de uma alimentação complementar ao leite materno expõe a criança aos riscos de infecções e diarreias. A água e os alimentos contaminados tornam-se agentes causadores de doenças. Assim, deve-se tomar cuidado com a higiene pessoal, com o cozimento, conservação e preparo dos alimentos.

Ofereça somente água limpa e tratada e lave frutas em água corrente. Ofereça alimentos bem cozidos e em recipientes limpos e mantenha uma boa conservação dos utensílios utilizados. E não se esqueça de sempre lavar bem as mãos antes de manusear qualquer alimento.

Passo 10

Tome cuidado com a higiene

Quando uma criança está doente ela ingere menos alimentos. A falta de apetite existe devido a infecção que na maioria das vezes provoca cólicas, vômitos e febre. Esses fatores contribuem para o aumento da vulnerabilidade da criança e comprometem seu estado nutricional.

O leite materno é a melhor recomendação dietética para a saúde da criança. Ele previne infecções, fornece agentes imunológicos e mais uma série de benefícios. Para a criança doente é interessante a manutenção da ingestão adequada de calorias utilizando alimentos complementares pastosos. Outra boa prática é aumentar o teor energético diário.

Os primeiros meses de vida da criança é caracterizado por um processo de crescimento acelerado. Por isso é tão importante ter uma alimentação saudável. Saiba, também, quando e quais as vacinas ele deverá tomar na Cartilha de Vacinação.