

Alimentação diversificada para a saúde do seu bebê

» *A oferta de novos alimentos para, além do leite materno ou de substituição, é uma importante oportunidade para iniciar a formação de bons hábitos alimentares na criança*



Inicie a diversificação alimentar do seu bebê perto dos seis meses e nunca antes dos quatro meses. O seu bebê estará pronto para a diversificação alimentar quando:

- Conseguir ficar sentado com apoio, com um bom controlo da cabeça;
- Demonstrar interesse pela comida, tentando alcançar, salivando ou abrindo a boca quando vê algum alimento;
- Demonstrar fome, mesmo depois de tentar amamentar com mais frequência;
- Conseguir retirar os alimentos da colher e engoli-los;

Até aos 12 meses introduza um alimento de cada vez, com o intervalo de três a cinco dias entre cada alimento, de forma a identificar qualquer reação adversa ao alimento e para que o bebê eduque o paladar ao gosto de novos alimentos. Procure apresentar ao seu bebê gradualmente uma grande variedade de alimentos saudáveis, com diferentes consistências e texturas, de acordo com as recomendações para cada etapa.

Tenha persistência. Por vezes pode ser necessário que o bebê prove um alimento 10 ou mais vezes em ocasiões diferentes para passar a aceitá-lo.

Incentive-o a provar os alimentos, mas nunca o pressione a comê-los. O paladar educa-se!

Aprenda a reconhecer e respeite os sinais do seu bebê: de fome, de saciedade ou de que necessita de uma pausa durante as refeições. Se o bebê não quiser mais, não insista. Se demonstrar fome, ofereça um pouco mais.

Ofereça porções adequadas à sua idade. Não utilize sal, açúcar e mel, evite dar-lhe sumos ou bebidas adoçadas, devendo ser a água a bebida de eleição para satisfazer a sede.

A partir dos 12 meses a criança deve ter quatro a cinco refeições com intervalos regulares por dia: pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, meio da tarde, jantar, e se necessário, É importante que as refeições tenham sopa de legu-

mes simples, um prato (peixe ou carne ou ovo com batata ou arroz ou massa ou leguminosas e também vegetais crus e/ou cozidos) e fruta. Evite o sal e o açúcar e tenha atenção à quantidade de gordura adicionada.

Procure que as refeições sejam momentos agradáveis de convívio e aprendizagem. Siga a regra dos 3 "S" a refeição: Sentados, Sosssegados e Sociáveis.

Não ofereça alimentos para premiar ou confortar o bebê. Uma brincadeira, um beijo ou um abraço são apenas algumas das muitas alternativas que pode encontrar para estes fins.

Seja um bom exemplo para incentivar hábitos saudáveis ao seu filho!

↪ **A partir dos 12 meses a criança deve ter 4 a 5 refeições com intervalos regulares por dia**

Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge

