

## Papa Bem dos 12 aos 36 meses



### ALIMENTAÇÃO

- A partir de agora a sua criança já pode comer praticamente o mesmo que a família. É uma boa altura para começarem a rever os vossos hábitos. Usar pouca quantidade de sal, açúcar e gordura na alimentação pode ser um bom começo.
- Estabeleça uma rotina de 5 ou 6 refeições para a sua criança: pequeno-almoço, almoço e jantar e 2 ou 3 pequenos lanches. Não a deixe petiscar entre as refeições.
- Cuide para que ao menos uma refeição da criança seja feita em família.
- Ofereça refeições saudáveis em porções adequadas à sua idade. Utilize as orientações da Roda dos Alimentos como guia.
- Deixe ser a criança a decidir a quantidade a comer. Não a pressione a comer com ralhetes, elogios, chantagens ou distrações.
- Privilegie o consumo de frutas e vegetais. Para isso, inicie o almoço e o jantar com sopa, ofereça hortícolas no prato e fruta como sobremesa. Inclua frutas e vegetais também nos lanches.
- Cuide para que as refeições sejam momentos agradáveis de convívio e aprendizagem. Siga a regra dos **3 S** à refeição: **Sentados, Sossegados e Sociáveis**. Evite comentários sobre o que a criança está ou não a comer. Assim, será mais fácil para a criança apreciar os alimentos e a hora das refeições.
- Não utilize alimentos para confortar ou premiar a criança ou para conseguir que ela faça ou coma algo em troca.
- Respeite as suas preferências e aversões. Mas não se transforme no seu cozinheiro particular, fazendo-lhe um prato especial todas as vezes que vira a cara ao que é servido.
- Incentive a sua criança a provar os alimentos. Sirva pequenas porções ao lado de outros alimentos apreciados e dê o exemplo. Mas não a pressione a comer.
- Guarde para os dias de festa: as guloseimas, sumos e refrigerantes, fritos de pacote e outros géneros alimentícios com excesso de açúcares, gorduras e sal.
- Ofereça água para satisfazer a sede.
- Só há razões para preocupação se a criança não come de todo em nenhuma refeição ou se não estiver a crescer bem.
- Não se esqueça que o exemplo dos pais vale muito mais do que aquilo que dizem.

### Dica...

As crianças só aprendem a mastigar bem os alimentos por volta dos 4 anos de idade. Além disso, há crianças que se engasgam com mais facilidade que as outras. Até que a sua criança aprenda a mastigar bem, evite oferecer-lhe:

- qualquer pedaço grande de alimentos rijos;
- salsichas em lata inteiras ou às rodelas;
- rebuçados, chupas e gomas;
- frutos secos e sementes;
- peixes com espinhas;
- pipoca;
- chocolates com recheio de caramelo ou de frutos secos;
- uvas, cerejas, azeitonas ou tomate cherry inteiros;
- cereais de pequeno-almoço ricos em fibra, farelos e flocos de aveia secos.

Nunca deixe a sua criança sozinha enquanto come.



# ATIVIDADE FÍSICA

## Brincadeiras Ativas

O envolvimento dos pais é fundamental para incentivar o prazer por uma vida ativa nos seus filhos. Garanta à sua criança espaços seguros e oportunidades para ser ativa. Tenha atitudes positivas e participe nas suas brincadeiras, respeitando o seu ritmo e desenvolvimento.

### Como é que a criança se movimenta?

- Dos 12 aos 15 meses a sua criança vai fazer progressos na marcha e aos poucos vai andar cada vez melhor.
- Dos 15 aos 18 meses, poderá ser capaz de: inclinar-se para apanhar brinquedos; subir escadas com as duas mãos apoiadas, a gatinhar ou a arrastar o rabo; andar com brinquedos na mão; trepar para cima de camas e cadeiras; correr com as pernas rígidas.
- Dos 18 aos 24 meses, poderá ser capaz de: subir escadas com uma mão apoiada e colocando os dois pés em cada degrau; descer escadas com as duas mãos apoiadas, a gatinhar ou a rastejar; sentar-se sozinha numa cadeira pequena; correr bem; atirar uma bola estando de pé; colocar-se de cócoras enquanto brinca; carregar objetos grandes; dar pontapés numa bola.
- Dos 2 aos 3 anos, poderá ser capaz de: subir e descer escadas com o apoio de um adulto ou do corrimão, colocando os dois pés em cada degrau; andar em bicos de pés; andar para trás alguns passos; saltar levantando os dois pés do chão; correr com mudanças de velocidade e direção.

### Sugestões de brincadeiras

A partir do momento que a criança começa a dar os primeiros passos, vai gostar ainda mais de ter liberdade para se movimentar e ambientes diferentes para explorar.

- Em casa, crie condições para que ela explore os espaços à vontade e em segurança.
- Leve-a a brincar ao ar livre, em parques, jardins ou praias. A partir do momento em que conseguir andar bem, experimentar diferentes terrenos, como relva, areia e pedrinhas, vai ajudá-la a aperfeiçoar ainda mais a marcha e o equilíbrio.
- Os parques são garantia de divertimento. Mas escolha parques com brinquedos seguros para a sua criança. Assim, terá mais tranquilidade em deixá-la explorar os equipamentos com cada vez mais liberdade. Esteja sempre por perto para garantir a sua segurança e ajudá-la no que for preciso.
- Brinquedos com movimento, como bolas e brinquedos com rodas para puxar e empurrar, são sempre apreciados. Assim como os blocos e as caixas e baús para colocar e tirar brinquedos e objetos.
- Quando a sua criança já estiver a andar bem, vai conseguir empurrar carrinhos de mão, de boneca ou de compras com segurança e estes serão também brinquedos muito apreciados.
- Nesta etapa ainda não é suposto que a criança saiba pedalar um triciclo, mas vai adorar andar com o impulso dos pés. Esteja sempre por perto pois alguns triciclos viram-se facilmente para trás.
- Comece a envolvê-la nas tarefas de casa, como arrumar as camas, os brinquedos, fazer a salada, entre tantas outras atividades. As crianças adoram copiar aquilo que os adultos fazem.
- Joguem às escondidas, à apanhada, imitem animais, cantem, dancem, toquem instrumentos e divirtam-se!

## Dica...

Dos 12 aos 36 meses a criança deve ter liberdade para estar ativa por, pelo menos, **3 horas por dia**, em intervalos repartidos ao longo do dia. Nestas ocasiões, deve ter oportunidade para realizar atividades leves, moderadas e intensas, de acordo com a sua disposição



**Crianças até aos 2 anos de idade não devem ver televisão. Dos 2 aos 3 anos, não devem passar mais do que 1 hora por dia a ver televisão ou a fazer outras atividades que envolvam estar a frente de um ecrã.**



## SONO

- Dos 12 aos 36 meses as crianças devem dormir 12 a 14 horas por dia, divididas em 10 a 12 horas durante a noite e 1 a 2 horas durante o dia.
- Tenha em conta os sinais de cansaço e sono da criança e o número de horas de sono recomendados para a sua idade para estabelecer os seus horários de sesta e a hora de deitar.
- Organize a rotina da sua criança para atender as suas necessidades de alimentação, sono e higiene. Procure manter rotinas semelhantes todos os dias, ou seja, fazer as mesmas coisas, pela mesma ordem, mais ao menos à mesma hora, mesmo aos fins de semana. As rotinas ajudam a criança a sentir-se segura e tornam o dia-a-dia da família mais tranquilo.
- Estabeleça rituais de sono para ajudar a sua criança a sossegar 20 a 30 minutos antes de deitar. Por exemplo, lembrar que é hora de sossegar, tratar da higiene, diminuir a luz, contar uma história, deitar, aconchegar e dar um beijinho de boa noite.
- Habitue a criança a adormecer sozinha, colocando-a na cama ainda acordada. Se for necessário confortá-la porque está muito agitada, deve fazê-lo. Mas deve voltar a deitá-la ainda acordada.
- Mantenha um ambiente calmo durante a noite. Por exemplo, se a criança acorda para mamar ou se é preciso mudar a fralda, essas atividades devem ser feitas sem grande agitação e barulho e com luz suave.

### Dica...

Cada criança é uma criança e as necessidades de sono podem variar. Ninguém melhor que os pais para perceberem se a criança está a descansar o suficiente e não manifesta possíveis sinais de falta de sono, como irritação, agitação ou pouca resistência a doenças.

Tenha atenção aos sinais da criança para organizar a sua rotina. Por exemplo, se a criança costuma mostrar sinais de sono à hora de almoço, talvez seja importante reorganizar a rotina da criança para garantir que o sono não prejudica o momento da refeição. Aumentar o número de horas de sono durante a noite, fazer uma sesta ao meio da manhã ou antecipar a hora de almoço são apenas algumas das possibilidades.

**NOTA:** Estas recomendações são baseadas na mais recente evidência científica. No entanto, não devem substituir as orientações individualizadas dos profissionais de saúde que acompanham a sua criança.

3/3



Instituto Nacional de Saúde  
Doutor Ricardo Jorge



HARVARD MEDICAL SCHOOL  
- PORTUGAL PROGRAM  
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION