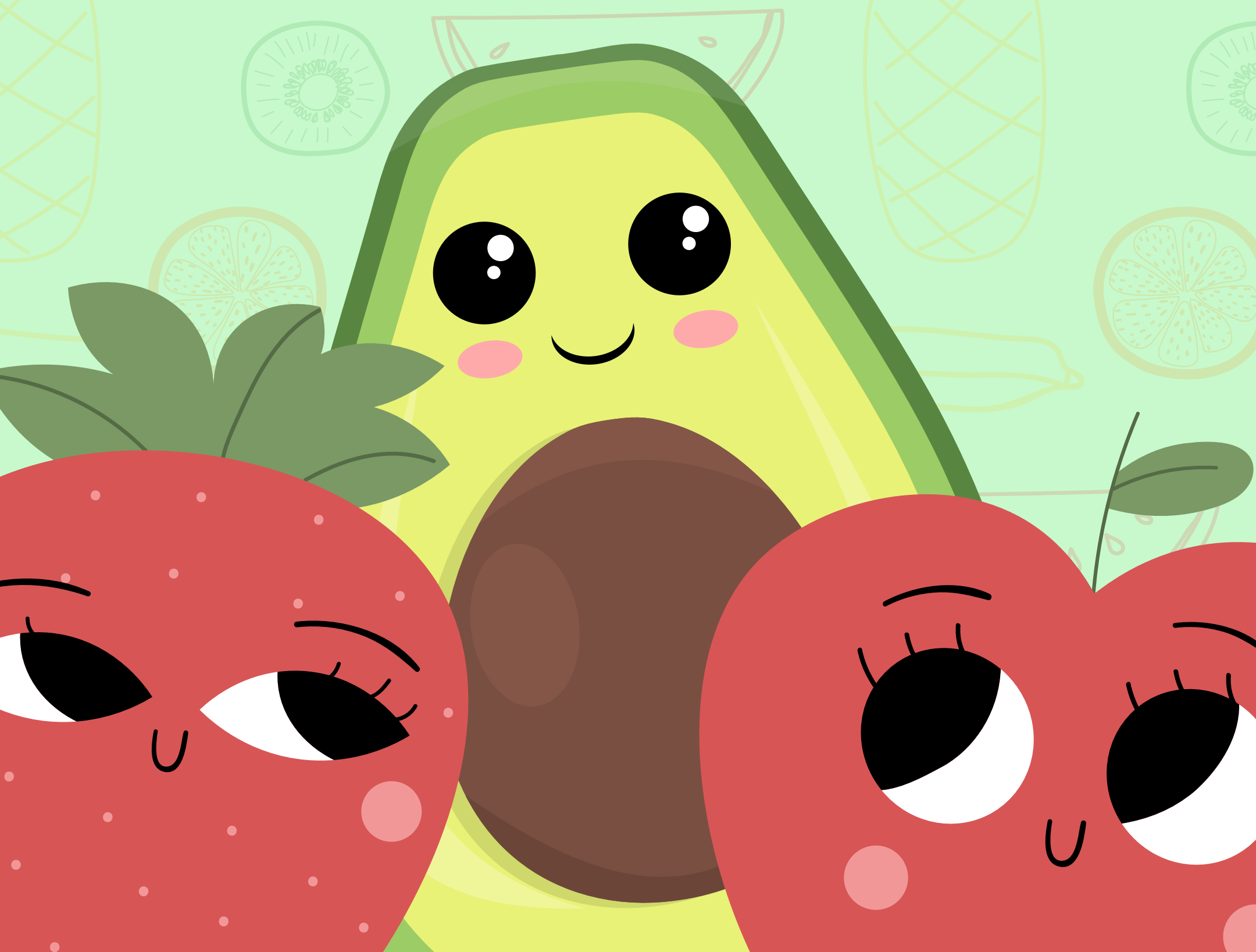




Dra.
Barbara Naves
P E D I A T R A
CRM/SC 29283 RQE 23889

Guia prático

INTRODUÇÃO *alimentar*



Queridos papais,

Chegou o momento tão esperado por todos: a **introdução alimentar!**

Essa fase é muito importante para a formação de **hábitos alimentares saudáveis**, pois é nesse momento que a criança passa a conhecer a infinidade de sabores que a acompanharão pelo resto da vida.

Trago aqui **algumas dicas** para vocês passarem por essa fase da melhor forma possível. Para começar, é fundamental lembrarmos de alguns conceitos, antes de partirmos para a alimentação complementar em si.





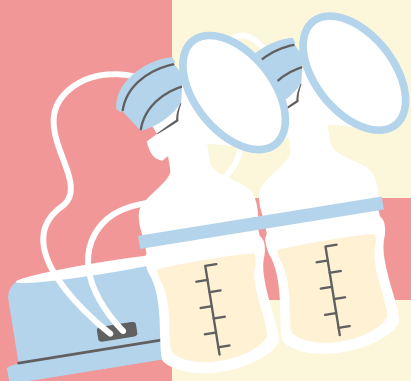
Dra.
Bárbara Naves

P E D I A T R A
CRM/SC 29283 ROE 23889

1

O leite ainda é a base da alimentação!

A alimentação complementar, como o próprio nome diz, é para **complementar o aleitamento** (seja ele materno exclusivo, complementado ou artificial).



O bebê vai naturalmente diminuir a quantidade de leite ingerida ao passo que for aceitando mais os alimentos (mas não esqueça: isso não ocorrerá do dia para a noite, é um **PROCESSO!**).

Portanto, quando estiver com vontade de amamentar, **amamente!** Essa ligação entre a mãe e o bebê não termina (e nem deve) tão logo a alimentação complementar se inicia.





2

A adaptação pode ser lenta!



Há crianças que se adaptam facilmente a esta nova etapa e aceitam bem os novos alimentos.

Porém, essa não é a regra: algumas crianças precisam de mais tempo para passar por essa **adaptação**.

Não crie expectativas e nem force seu bebê a comer.

Esta fase, assim como diversas outras que seu bebê passará, não deve ser motivo de **angústia e ansiedade**.

Curtam bastante, transformem esse momento em algo prazeroso!





atenção

Como introdução alimentar é uma fase **adaptativa**, a criança ainda não enxerga a comida como algo que serve para “**matar a fome**”.

Lembre-se: ela está descobrindo novas coisas, portanto deixe que brinque com as novas texturas, cores e sabores.

Permita quanto de sujeira for necessário e tente se divertir com seu bebê no “**momento do papá**”.



O fato de seu filho **manusear** bastante os alimentos ajudará na aceitação de cada um deles, pois os bebês têm os mesmos sensores táteis nas mãos e na boca.

Ah, e não tenha medo de oferecer **verduras cruas** desde o início. Você vai se surpreender, no futuro, com o quanto ele poderá gostar de saladas e cebola crua, por exemplo.

3

Ambiente tranquilo e exemplar

O ambiente onde a criança e a família fazem as refeições deve ser **tranquilo**, sem discussões, gritos ou demais barulhos externos que possam distrair a criança.

Não ligue a TV durante as refeições. O hábito de comer assistindo à TV impede que as pessoas prestem atenção na quantidade de alimentos que estão ingerindo.



Procurem fazer as refeições em família, todos juntos à mesa, e disponha os **alimentos saudáveis** para que a criança tenha bons exemplos.





4

Sempre sentado em cadeirinha apropriada

A segurança vem sempre em primeiro lugar!

Alimentar a criança em bebê conforto ou no carrinho aumenta o **risco de engasgos** e padrões orais imaturos – o bebê tende a mastigar menos.

Não esqueça: limitar a independência do bebê faz com que passemos o recado de que ele não está preparado para fazer algo que na verdade já tem plena capacidade para.





Exemplos de cadeirinhas para alimentação:



5

Não é indicado triturar os alimentos!

Para que o bebê desenvolva as habilidades de mastigação ele precisa de estímulo.



Amassar com o garfo é suficiente!

Ou seja, não há necessidade (e isso pode inclusive ser prejudicial) de bater os alimentos no liquidificador ou passá-los no triturador.

Aos poucos, deixe o bebê pegar e comer, com as **próprias mãozinhas**, pedaços maiores que ele conseguir.

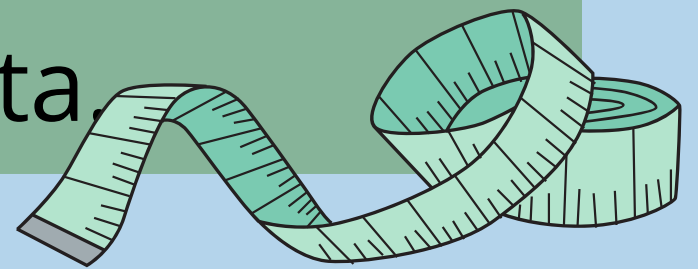


6

Quem manda na quantidade é o bebê!!

Os bebês têm a plena capacidade de **regular seu apetite**, ou seja, de comerem o quanto precisam.

Para avaliarmos se as quantidades estão suficientes utilizamos o **crescimento, o desenvolvimento e o ganho de peso**, mensalmente em cada consulta.



É importante respeitar os **sinais de saciedade** que a criança manifesta e não se deve insistir, caso a criança não aceitar (significa que ela já está satisfeita com a quantidade de alimento ingerida).





7

Além do leite, só ofereça água

Não é recomendado oferecer suco ou chá durante todo o primeiro ano de vida.

Dê preferência para o **consumo de água e frutas in natura**, para aproveitar todos os nutrientes e fibras das frutas, não acostumando o paladar do bebê com bebidas adoçadas e evitando uma programação metabólica para o diabetes, a longo prazo.

O bebê não tem a **obrigação** de tomar água, já que está bem hidratado com o leite, e a oferta de água é mais para a construção do hábito de consumo, que vai aparecer e evoluir aos poucos.

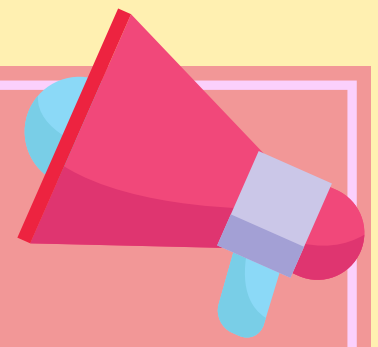
Utilizar **copo sem bico**, que seja 360° e a água não derrame, molhando a criança.



Dra.
Barbara Naves
PEDIATRA
CRM/SC 29283 ROE 23889

8

Reflexo de GAG x engasgo



Engasgo é a obstrução das vias aéreas, bloqueando a passagem de ar, o que exige **intervenção imediata**.

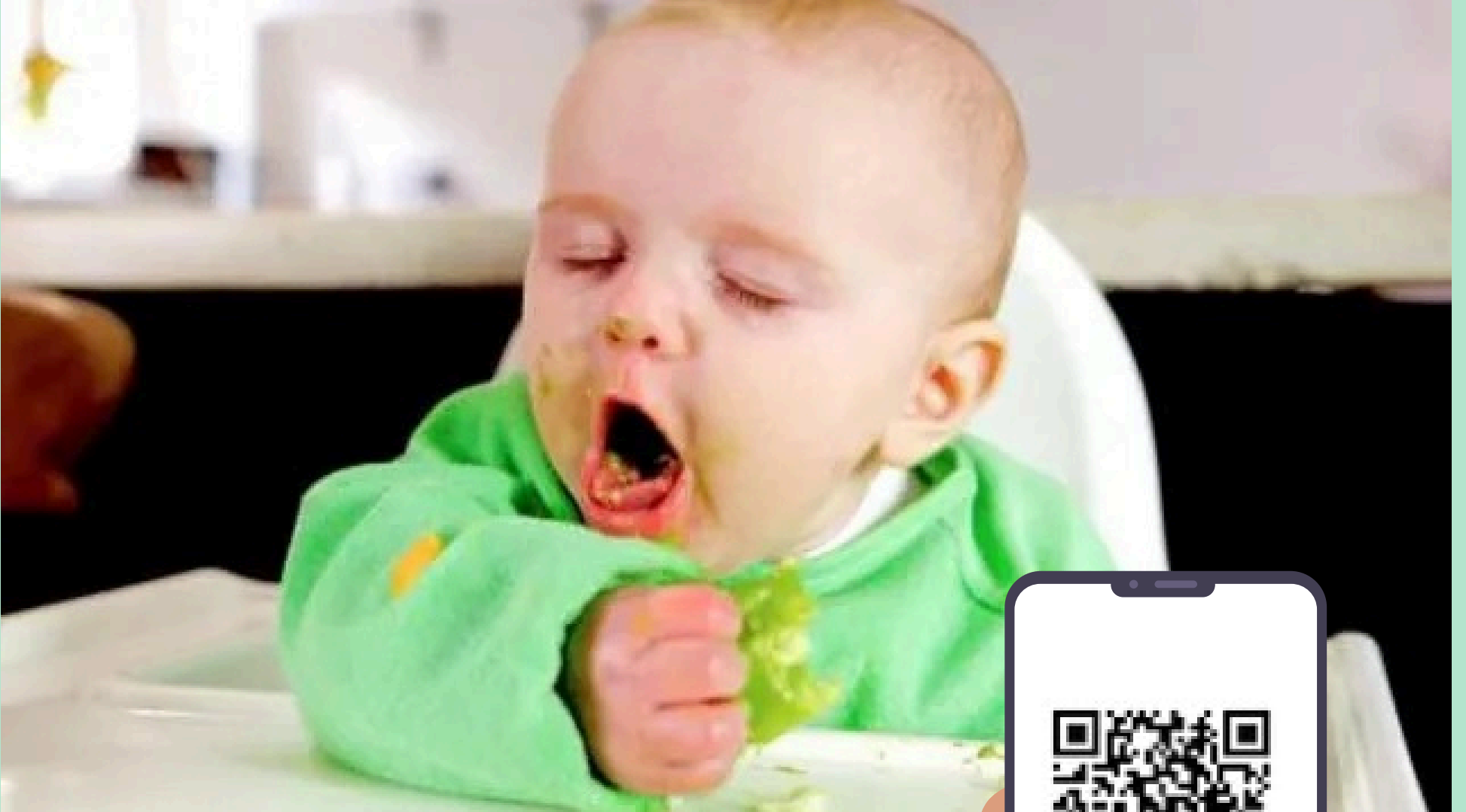


Os engasgos são **raros**, mas podem acontecer com leite, papinhas, objetos... não necessariamente ocorre com a oferta de alimentos íntegros.

"Gag reflex" é confundido com o "engasgo", mas ao contrário deste, não bloqueia a passagem de ar e não necessita de intervenção, uma vez que o bebê consegue "se resolver" sozinho: tossindo, cuspiendo, aparentando ânsia de vômito.

Reflexo de GAG

Este reflexo é um **mecanismo de defesa** muito comum no início da introdução alimentar, no qual o bebê devolve alimentos “maiores que a garganta” e volta a mastigar, até que fiquem em tamanho menor, facilitando a deglutição e **prevenindo engasgos!**

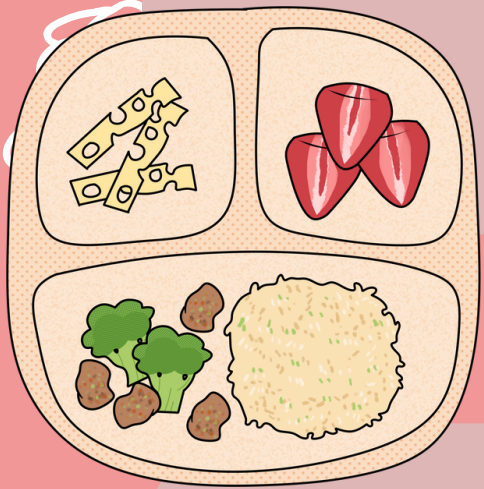


9

Montando o prato

É importante ressaltar que o bebê deve iniciar a introdução alimentar já com **todos os tipos de alimentos**, desde que sejam saudáveis e naturais.

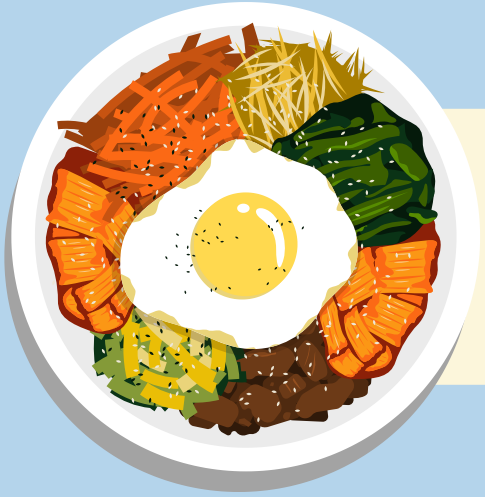
Sugestão para começar: **3 tipos de frutas (de lanchinhos) e 2 refeições completas (almoço e jantar) ao longo do dia.**



Os alimentos devem ser colocados no prato sempre **separadamente**, para que a criança aprenda a reconhecer todas as cores, sabores e texturas.



Frutas:
TODAS, de preferência orgânicas.

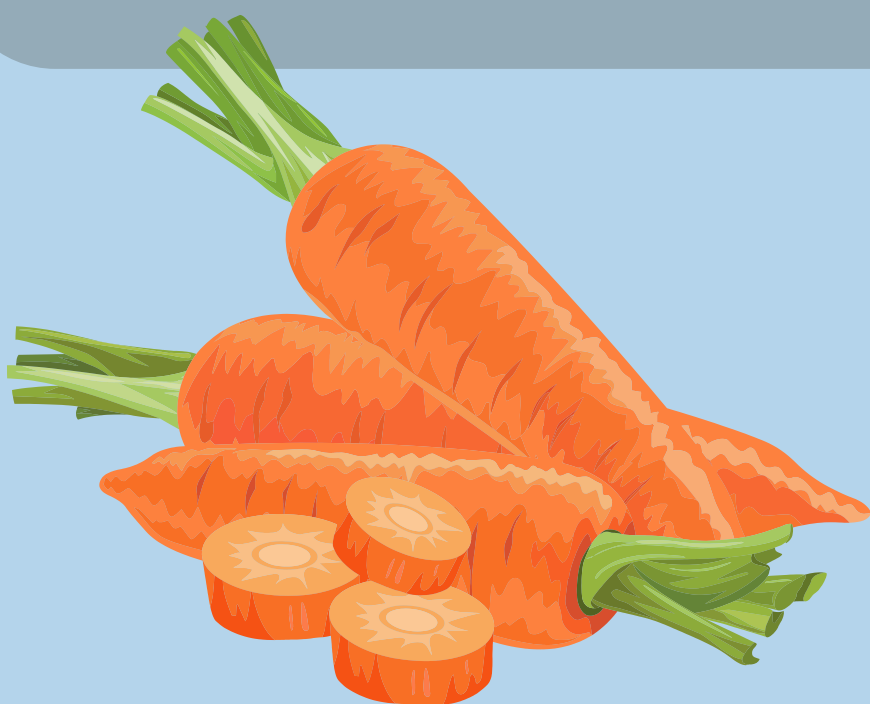


Refeições:

Legumes: escolha o que preferir,
mas procure não colocar muitos
legumes.

Um tipo por refeição é o ideal para o
bebê sentir os sabores.

Ex: cenoura, chuchu, beterraba,
abobrinha...

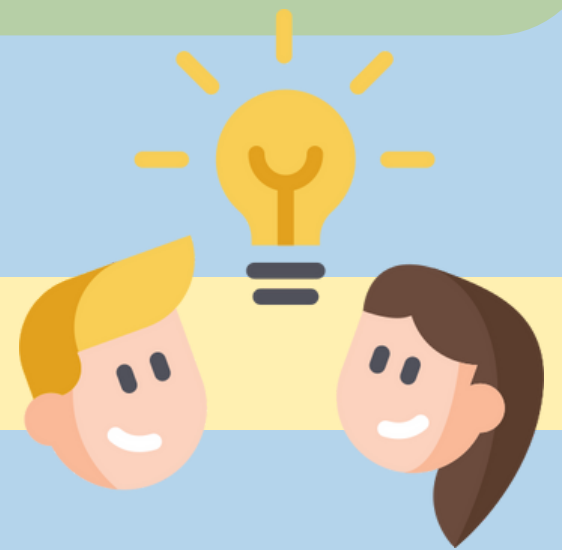


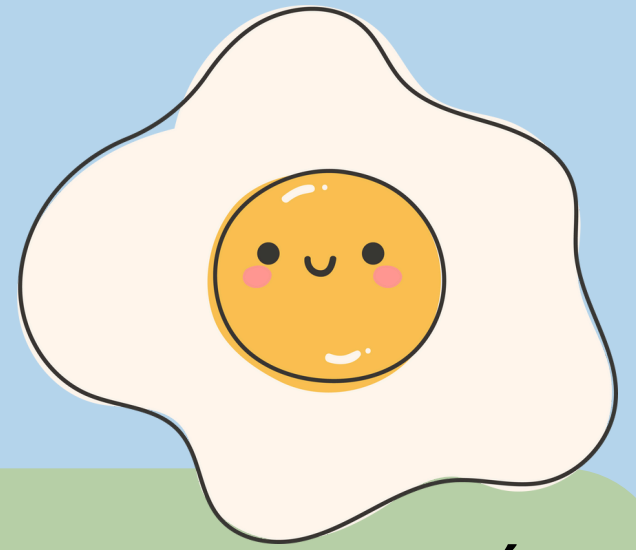
Carboidratos: é mais “gentil” começar com os tubérculos ou raízes, mais fáceis de mastigar com a gengiva, já que a comida é apenas amassada.

Ex: batata inglesa, batata doce, inhame, abóbora cabotiá, mandioquinha.

Com o passar do tempo, você pode fazer a “transição” e começar a oferecer arroz e macarrão, de preferência integrais.

Sugestões:





Proteínas: sugiro que ofereça a proteína moída por duas vezes ou cozinhe até desfiar.

- Músculo ou patinho, ricos em ferro e com menos gordura;
- Coxa ou sobrecoxa de frango, pois tem mais ferro e zinco (se possível, que sejam orgânicos, como a marca Korin®);
- Clara e gema de ovo orgânicos, auxiliam no desenvolvimento visual do bebê;
- Peixe: proteína de alto valor biológico rico em ômega 3.

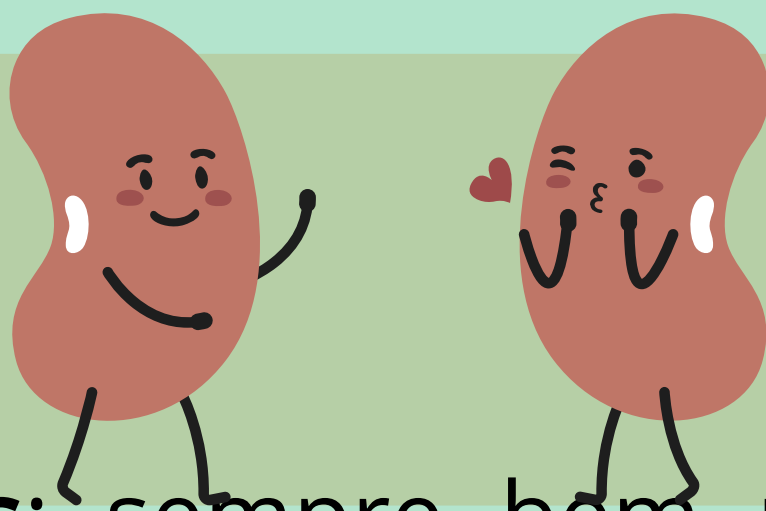
Peixes sem espinho, como filé de St Peter (ou Tilápia), Pescada, Linguado, Truta e Salmão;

- Lombo suíno, pois tem menos gordura;
- Cogumelos e frutos do mar: não são proibidos desde que façam parte da rotina alimentar da família.



- **Leguminosas:** feijão, lentilha, vagem, grão de bico e ervilha (não a de lata ou congelada, mas sim aquela que é cozida na panela de pressão).

Deixar as leguminosas de molho por 12 horas antes do preparo, a fim de diminuir os fitatos, que causam muitos gases e atrapalham a absorção do ferro.



- **Verduras:** sempre bem picadinhas, acrescentadas sempre ao final do cozimento.

Ex: brócolis, couve-flor, couve, espinafre, escarola. Lembre-se de deixar algumas verduras in natura (cruas) para a criança manusear e saborear, como tomate, pepino e folhas (ex: alface).





- **Gordura:** adequar a quantidade para 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra-virgem para 100 gramas de comida do bebê.

- **Temperos:** utilize apenas temperos naturais. Eles ajudam na saúde e agregam muito sabor!

Ex: alho, cebola, alho poró, cebolinha, manjericão, açafrão - os temperos que a família tiver o costume de ingerir. **Não usar sal** ou temperos prontos (ex: ajinomoto, sazón).



Dica: use um caldo de legumes congelado caseiro (bata alguns legumes no liquidificador com o tempero da sua preferência e deixe-o cremoso), para dar uma textura mais cremosa à comida. Ajuda no sabor e na aceitação. Pode colocar antes de congelar ou congelar cubos de caldo e misturar quando aquecer.

- **Oleaginosas:** ótima fonte de gordura e ômega-3.

Ex: castanhas de caju e do Pará, amêndoas, avelãs, amendoim e nozes. Use como farofa nas frutas ou na comida.

- **Glúten:** servir esse nutriente agora diminui o risco de alergias posteriores. Sugiro que ofereça aveia, juntamente com uma fruta ou, outra opção, é oferecer macarrão nas refeições.

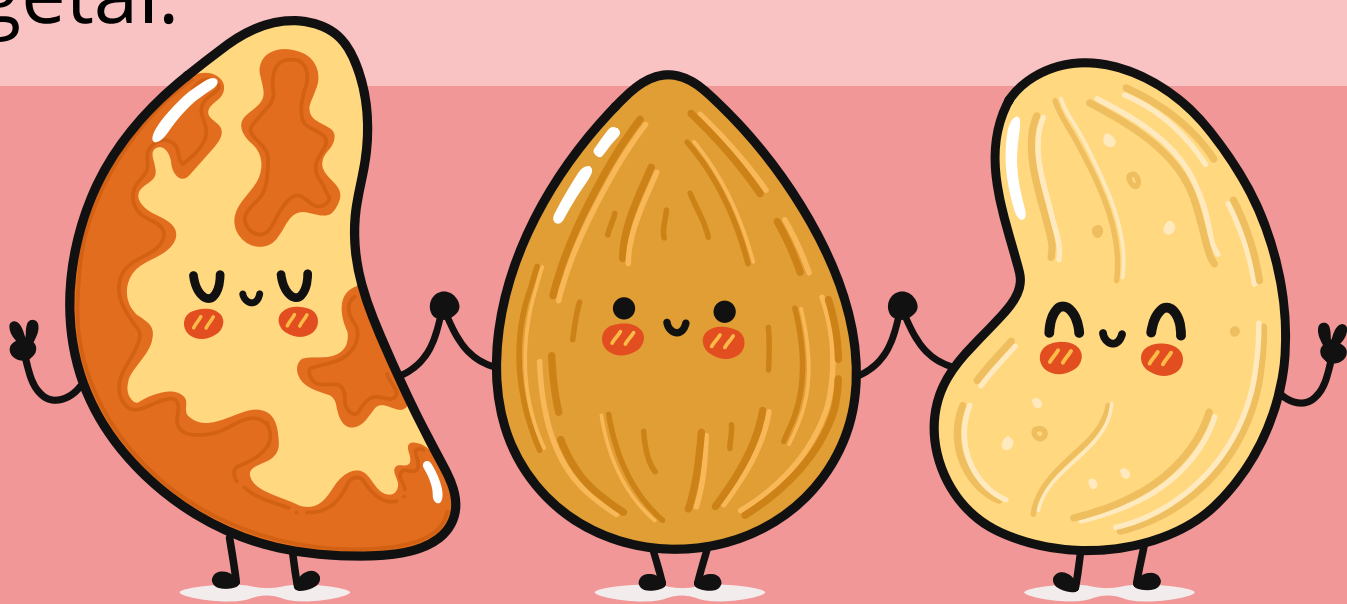
- **Cereais e alimentos funcionais:**

o **Quinoa:** pode ser oferecida em flocos, com uma fruta, ou misturada na omelete;

o **Amaranto:** rico em proteína e cálcio, vendido em flocos;

o **Linhaça:** triturada, pode ser adicionada à fruta ou na omelete;

o **Chia:** espere hidratar em uma receita mais “aguada”, por exemplo, no leite vegetal.



10


Armazenamento

É claro que os alimentos frescos são os ideais para todos nós, mas sabemos que a correria do dia a dia nem sempre permite que façamos uma comida **fresquinha todos os dias.**

Por isso, o **congelamento** pode ser um grande aliado para garantir uma alimentação completa nessa fase.

Sugiro congelar apenas os alimentos mais difíceis de serem preparados todos os dias, como as **proteínas e leguminosas.**

Prepare cada um **separadamente** e coloque-os em forminhas de gelo com tampa. Assim, você consegue pegar um de cada vez e variar as refeições.

 **Evite** congelar pratos prontos, todos com os mesmos ingredientes pra criança não enjoar. Depois é só descongelar no fogão.



11

Técnicas de corte

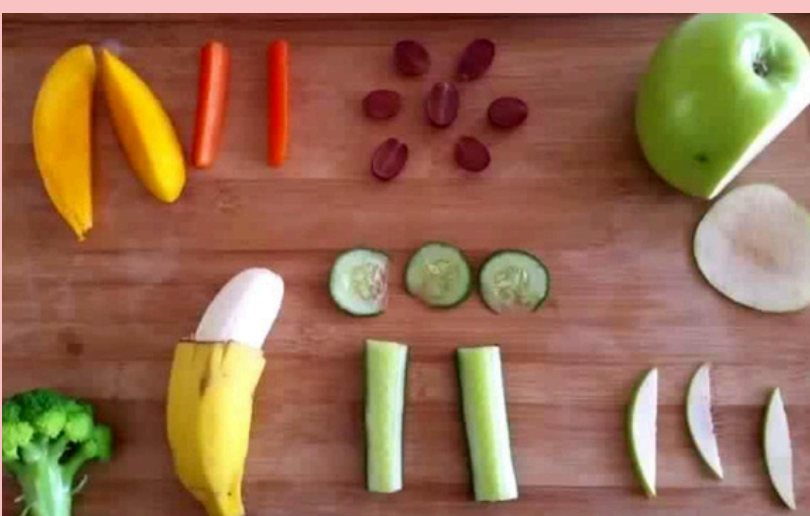
É imprescindível cortar os alimentos corretamente a fim de facilitar o manuseio pelo bebê e **evitar engasgos.**

Procure sempre cortar **longitudinalmente**, isto é, “de comprido”, ou em rodela, como a maçã.



O brócolis e a banana podem ser oferecidos em inteiros, sem cortes, para que a criança pegue com as próprias mãozinhas e possa se deliciar.

Já quando for oferecer milho, os grãos de milho devem ser cortados ao meio e podem ser oferecidos na espiga mesmo.



12

Utensílios

Os bebês não precisam de muito além do **cadeirão** e **das mãos**.

Opte por um **prato** que você consiga separar os alimentos, uma **colher de silicone** e um **babador**.

