



Alimentação Infantil

À DESCOBERTA DOS NOVOS SABORES

Chegado o momento em que só o leite já não é suficiente para alimentar o bebé, é tempo de experimentar novos sabores e novas texturas.

PARA ALÉM DO LEITE

O leite é o primeiro alimento e o único pelo menos até aos 4-6 meses. Mas à medida que o bebé se desenvolve deixa de ser suficiente para responder às suas necessidades de crescimento. Chega então a altura de introduzir outros alimentos - é a diversificação alimentar. Com mais uma novidade: a colher.

Os novos alimentos devem ser oferecidos ao bebé um a um, para lhe dar tempo de se habituar ao sabor e, sobretudo, para identificar eventuais reacções alérgicas - perante vômitos, diarreia ou erupção na pele é preciso suspender o novo alimento e informar o médico.

Também a textura e consistência vão mudando - os purés passam de cremosos a granulados, até que se incluem pequenos pedaços, de modo a estimular a mastigação.

Nem sempre é fácil a adaptação do bebé e as primeiras tentativas podem não correr tão bem: é preciso criar um ambiente de tranquilidade durante as refeições e, com paciência, ir insistindo.

GRÃO A GRÃO...

É progressivamente que os alimentos devem ser introduzidos na dieta do bebé. Não há uma ordem rigorosa - tudo depende de cada bebé e do conselho do pediatra - mas há algum consenso:

A estreia acontece com papas sem glúten (de farinha de milho ou arroz) ou puré de legumes.

As papas podem ser feitas com o leite habitual ou preparadas com água, quando são lácteas e já têm o leite incluído.

Nas primeiras sopas pode escolher entre todos os legumes, mas guarde para mais tarde os que podem causar gases no bebé (leguminosas como feijão, grão, ervilha), os muito ácidos (tomate, pimentos e pepino), os espinafres e beterraba, estes porque contêm nitratos; a sopa não deve levar sal e o azeite adiciona-se apenas após a cozedura.

No que respeita a fruta, primeiro maçã e pêra em puré e banana esmagada; citrinos, ananás e morangos só mais tarde.

A partir dos seis meses, papas com glúten e iogurte.

O peixe branco (como a pescada) e ovo são dos últimos a introduzir.

Nem a dose de carne nem a de peixe devem exceder as recomendações do pediatra: é que o excesso de proteínas pode prejudicar os rins.

O leite e produtos lácteos devem continuar a fazer parte da alimentação do bebé para suprir as necessidades de cálcio - em quantidade equivalente a 500 mL (meio litro) de leite por dia. A água deve estar sempre presente, de preferência entre as refeições.

500mL de leite
=
4 iogurtes naturais
=
60g de queijo

Práticas e seguras

São assim as refeições já preparadas - boiões - cuja composição é adequada a cada etapa de desenvolvimento do bebé, sendo úteis nos passeios e viagens.

RISCO DE ALERGIA

Quando há predisposição para a alergia - por exemplo, pais com doença alérgica - algumas medidas podem atrasar ou diminuir o seu aparecimento:

- › Mantenha a alimentação em exclusivo com leite, materno ou fórmulas específicas para estes casos, até aos 4-6 meses;
- › Adie a introdução dos alimentos mais alergénicos: leite de vaca, trigo, ovo, peixe e citrinos.

Aconselhe-se com o médico do bebé.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Nesta Farmácia sabemos como uma correcta diversificação alimentar é decisiva para o crescimento e desenvolvimento. Aqui encontra profissionais de saúde que disponibilizam informação de qualidade e rigorosa sobre as estratégias mais adequadas para a adaptação do seu bebé ao novo mundo dos sabores.