



O guia NUK da Nutrição em colaboração com Petra Fricke, licenciada em Ciências da Nutrição e consultora nutricional, em Hamburgo, Alemanha

Este guia é o segundo livro da biblioteca NUK. Nele encontrará informações úteis sobre os temas:

- **Alimentação do bebê a partir dos 6 meses de vida**
- **Leites de substituição**
- **A primeira papa**
- **Comida feita em casa ou comprada**
- **Conselhos para reduzir o risco de alergias alimentares**
- **Segurança alimentar**

O guia NUK da Nutrição em colaboração com Petra Fricke, licenciada em Ciências da Nutrição e consultora nutricional, em Hamburgo, Alemanha

NUK[®]
DESDE 1956

Prefácio

Queridos pais,

“Só amor não enche barriga!” De facto, através do que dá ao seu bebé de comer e beber pode expressar todo o carinho e amor. No início, o peito da mãe era a única fonte de satisfação para a fome e sede do bebé. Aproxima-se agora o momento em que o bebé, em fase de grande crescimento, necessitará de algo mais. As suas necessidades nutricionais mudaram e é notória a sua curiosidade em experimentar novos alimentos.

É chegada a altura que suscita inúmeras dúvidas e em que é necessário tomar decisões sobre quando e o que se deve (ou não) dar ao bebé. A mãe desejará fazer tudo correctamente e o melhor que consigo, um sinal compreensível das preocupações dos pais, pois só assim poderá proporcionar ao seu filho em fase de crescimento, um bom início de vida saudável e favorecer o seu desenvolvimento da melhor maneira possível.

A minha experiência profissional e pessoal ensinou-me que podem existir muitas inseguranças relativamente à alimentação do bebé. A grande oferta de comida em boiões e papas para bebé é confusa até para mesmo para os especialistas. Será de grande valia conhecer os critérios de avaliação com relevância prática, na hora de decidir quais os produtos adequados para o seu filho. Quer mimar o seu filho com comida feita em casa? Pode fazê-lo, se tomar em consideração alguns aspectos.



Este guia responde às suas questões sobre a alimentação do seu bebé de uma forma científica, fundamentada, mas simples e fornece-lhe diversos conselhos práticos para esta fase de transição. Pode estar confiante que, com o seu amor e a observação de algumas regras básicas, o seu bebé beneficiará de uma dieta saudável.

A NUK e eu desejamos-lhe uma boa leitura e felicidades nesta fase tão importante na vida do seu filho!

Petra Fricke
Licenciada em Ciências da Nutrição, consultora nutricional e mãe



Comer & Beber

<i>Beber pelo biberão - os leites de transição</i>	6
<i>Higiene na preparação das refeições</i>	8
<i>A primeira papa - Quando é a altura certa?</i>	9
<i>Plano alimentar para o 1º ano de vida</i>	12
<i>Comida cozinhada em casa ou comprada?</i>	13
<i>Saber escolher os alimentos certos</i>	14
<i>O que deve o bebé beber</i>	16
<i>Cozinhar - receitas seleccionadas</i>	18
<i>Alimentação vegetariana - cuidados a ter</i>	20
<i>Prazos de validade e conservação</i>	21

Índice



Alimentação e Prevenção

Perigo de alergias - prevenir ajuda	22
Dicas de alimentação para problemas de saúde	25

Aprender a comer

Comer como os crescidos	28
Educação alimentar - o seu filho aprende a comer	32

Para finalizar

Informações adicionais	37
Ficha técnica	38

Comer & Beber

Beber pelo biberão - os leites de transição

A amamentação é, sem dúvida, a melhor opção para o bebê, pois o leite materno está naturalmente preparado para satisfazer todas as suas necessidades nutricionais. Além disso, normalmente, o leite materno é livre de germes, encontra-se sempre à temperatura certa e disponível a qualquer hora, sem necessitar de preparação. A amamentação exclusiva é aconselhada durante, no mínimo, os primeiros quatro meses. Porém, o ideal seria prolongar até aos seis meses de vida para permitir um melhor desenvolvimento da criança. Mesmo que, após o meio ano, o bebê comece a comer papa, por exemplo, ao almoço, nas outras refeições pode continuar a amamentar, se assim for o desejo da mãe e do bebê.

Se a mãe, por motivos profissionais ou doença, não possa ou não queira amamentar o bebê ao peito ou apenas deseje fazê-lo por pouco tempo, não deve sentir-se culpada. Pode igualmente dar o biberão. Po-

derá criar a proximidade entre mãe e filho tão importante para o bebê igualmente ao dar o biberão. O mais importante será o conteúdo do biberão. A composição nutricional do leite do biberão deve ser o mais semelhante possível à do leite materno. O leite de vaca puro é inapropriado antes do primeiro ano de vida, pois contém um teor elevado de proteínas e minerais, o que pode comprometer gravemente o funcionamento dos rins do bebê (ver tabela).

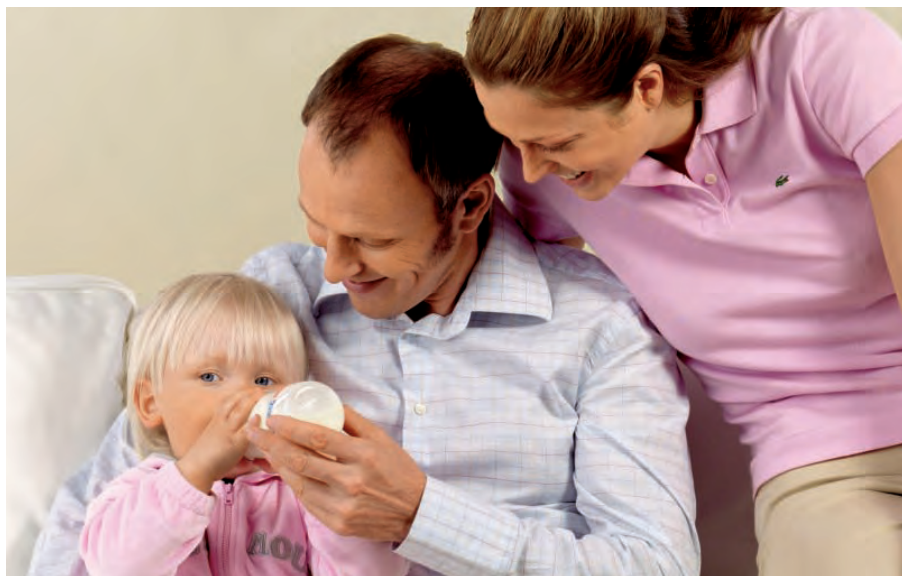
Sigualmente, os chamados leites alternativos como os leites de cereais ou leites de grãos, por exemplo, o leite de soja, são inapropriados, pois não são especialmente formulados para a alimentação do bebê. A composição nutricional destes tipos de leite não é equilibrada e carente em nutrientes importantes como cálcio e algumas vitaminas do complexo B. Além disso, os bebês são incapazes de digerir os cereais contidos no leite de cereais. As consequências podem ir desde problemas de crescimento a graves distúrbios do desenvolvimento.

O substituto ideal do leite materno é o leite de fórmula especialmente para bebês lactentes. A regulamentação rigorosa que rege os alimentos para lactentes regula a sua composição nutricional, que é mais ou menos semelhante ao leite materno, dependendo do tipo de leite de fórmula.

Leite materno e leite de vaca - composição



Nutrientes por 100 g	Leite materno	Leite de vaca
Proteínas	1,1 g	3,3 g
Hidratos de carbono	7,0 g	4,6 g
Gordura	4,0 g	3,5-3,8 g
Sais minerais	210 mg	740 mg



A composição nutricional do leite em pó deve ser o mais semelhante possível à do leite materno.

Atenção: Siga cuidadosamente as instruções relativamente às quantidades indicadas pelo fabricante, ao preparar leite em pó.

Alimentação com substitutos do leite materno - Pré, 1, 2 e 3

O leite artificial substituto do leite materno é caracterizado pelas indicações “Pré”, “1”, “2” ou “3”, dependendo do tipo, composição e grau de semelhança deste com o leite materno.

O leite “Pré” é o que mais se assemelha em relação à sua composição ao leite materno por ser tão fluido e por conter um único hidrato de carbono, o açúcar do leite (lactose) – exactamente como o leite materno. Este tipo de leite pode ser utilizado para alimentar o bebé desde o seu

nascimento e durante todo o primeiro ano de vida. Assim como o leite materno pode alimentar o bebé com leite “Pré” sempre que ele tenha fome. Do ponto de vista psicológico isto é uma vantagem, pois assim o bebé ficará mais satisfeito do que se seguisse apenas os horários determinados.

O leite artificial “1” contém amido de milho como hidrato de carbono adicional. Por esta razão, este leite é mais espesso e sacia por mais tempo. Este tipo de leite é igualmente apropriado para todo o primeiro ano de vida. No entanto, é necessário levar em consideração a quantidade de leite indicada, que dependerá da idade do bebé, deverá seguir as indicações na embalagem relativamente ao horário das refeições. Por conter amido, a alimentação frequente com este tipo de

leite poderá original sobrenutrição. Alguns produtos deste tipo podem ainda conter outros tipos de açúcar, como a sacarose ou glicose, indesejáveis do ponto de vista nutricional.

Dica: Se desejar alimentar o seu bebé sem açúcar, leia cuidadosamente a lista de ingredientes impressa na embalagem do produto.

Outros tipos de leite substitutos, “2” e “3”, assemelham-se menos ao leite materno, na sua composição. Estes tipos de leite contêm mais calorias, proteínas, cálcio e ferro do que o recomendado para a alimentação inicial da criança e são geralmente mais espessos em virtude do amido, além de poder conter outros tipos de açúcar. Podem ser utilizados a partir do 5º mês, mas melhor ainda, apenas a partir do 8º.

Conselho: É necessário seguir um plano de alimentação para evitar a sobrenutrição.

Dica: Para que o seu bebé não beba sofregamente pelo biberão, deverá escolher uma tetina com um orifício do tamanho correcto. Saberá qual o tamanho indicado para cada alimento se, ao virar o biberão, o alimento pingue, mas não escorra. Preste especial atenção ao comprar tetinas ventiladas.

Higiene na preparação dos alimentos

O sistema digestivo do bebé começa a desenvolver-se ao longo do primeiro ano de vida. Por um lado, certos alimentos podem ser já progressivamente introduzidos na dieta do bebé. Por outro, as defesas imunológicas do intestino ainda não se encontram completamente amadurecidas, o que significa que germes patogénicos ingeridos durante a alimentação podem rapidamente causar infeções gastrointestinais e diarreias. As refeições pré-confeccionadas à base de leite são meios propícios à proliferação de bactérias indesejáveis e podem degradar-se rapidamente.

Na preparação das refeições e na manutenção e limpeza do biberão é de extrema importância que se observem algumas regras de higiene.

- O leite do biberão deve ser preparado apenas na hora em que se for alimentar o bebé. A conservação do leite preparado em garrafa térmica ou à temperatura ambiente não é adequada. O leite que sobrar de uma refeição deve ser deitado fora.
- Pelo menos, nos primeiros meses, utilize apenas água fervida na preparação do leite. Mais tarde, quando o bebé se encontrar numa fase em que já gatinha e leva tudo à boca, pode começar a alterar isto aos poucos.
- Conserve o leite em pó em local limpo, seco e bem fechado e nunca no frigorífico, pois aí ocorre a acumulação de água condensada, que propicia a proliferação de bactérias.

→ O biberão e as tetinas devem ser lavados e desinfetados após cada utilização. O mais aconselhado é lavá-los o mais brevemente possível após o uso, com detergente da louça e um escovilhão e, de seguida, fervê-los numa panela com água durante 2 a 3 minutos. Depois de lavado, o biberão poderá ficar a secar até à próxima utilização, com o bucal virado para baixo sobre um pano de louça limpo. Não se recomenda a lavagem na máquina de lavar louça, dado que não é possível alcançar a temperatura mínima de 80°C, necessária para matar as bactérias. A utilização de detergentes agressivos danifica a decoração do biberão e envelhece as tetinas mais rapidamente. Bem mais prático seria fazer a desinfecção com o Esterilizador a Vapor que, para além de tratar o material do biberão com delicadeza e economizar energia, torna possível a higienização de seis biberões e acessórios ao mesmo tempo, através de vapor quente e completamente livre de produtos químicos.

A primeira papa - Quando é a altura certa?

À medida que o bebé cresce, as suas necessidades nutricionais mudam. Não antes do início do 5º mês (ou seja, na 17ª semana de vida) e o mais tardar no início do 7º mês (a partir da 25ª semana de vida) o bebé necessitará mais do que apenas leite. É chegada a hora da primeira pa-



Prepare-se bem para uma saída.

Dica: Poderá preparar um biberão de leite para levar em viagem ou para dar durante a noite da seguinte maneira: Coloque a quantidade necessária de leite em pó num biberão limpo e seco e adicione água quente previamente fervida que colocou numa garrafa térmica. Agite, verifique a temperatura e bom apetite!

pa. Iniciar esta dieta mais cedo do que isso não é sensato, pois é desnecessária e aumenta os riscos de alergias na criança. Além disso, os bebés que ainda mamam não estão ainda familiarizados com a colher, porque o reflexo de mamar é ainda muito forte. Mas a partir do 5º mês, o bebé já se desenvolveu o suficiente para poder digerir outros alimentos além do leite. A cada novo mês pode-se substituir uma mamada por uma refeição de papa. A partir do 10º mês, a criança pode começar a comer alimentos mais sólidos



O mais tardar, a partir do 7º mês, é altura de introduzir a primeira papa.

e, gradualmente, experimentar comida caseira.

Como primeira papa, recomenda-se um creme de legumes, batatas e carne ao almoço. A experiência diz-nos que o mais aconselhável é dar, de início, apenas algumas colheradas de puré de um só legume (cenoura baby, por exemplo) bem passado, de preferência antes da refeição de leite. Nas semanas seguintes vá adicionando primeiro as gorduras, depois o puré de batata, de seguida, a carne passada e finalmente, o sumo de fruta.

Se o bebé cuspir a primeira papa e, de seguida, desatar a chorar baba e ranho, não desanime. As crianças têm personalidades diversas. Algumas gostam da novidade, outras ficam irritadas com as mud-

Dica

Dica: Assim que o seu filho começar a comer alimentos sólidos, necessitará igualmente de beber alguma coisa durante a refeição. Assim, a comida desliza melhor e facilita a digestão. Água e chás para crianças sem adição de açúcar em saquetas ou sumo de fruta sem açúcar bastante diluído são adequados.

anças. Uma colher de puré de cenoura é novo, tem outra textura, outro gosto e é comido de outra maneira. Poderá ter sido ainda muito cedo para ele. Simplesmente, tente novamente alguns dias mais tarde.

Após cerca de um mês, substitua o biberão de leite da noite por uma refeição de farinha láctea preparada com leite gordo. Os ingredientes principais são leite gordo, cereais e sumo ou puré de frutas. Esta papa da noite satisfaz totalmente e ajuda ao bebé (e a mãe) a dormir toda a noite. Se a papa for caseira, procure utilizar cereais integrais como flocos de aveia ou sêmola integral sem qualquer açúcar. Os flocos instantâneos que se dissolvem em leite morno são muito práticos, mas não deverão conter açúcar ou qualquer outro ingrediente adicional. Poderá certificar-se que a farinha não tem adição de açúcar verificando a lista dos ingredientes que encontrará na embalagem do produto.

Um mês mais tarde, a refeição do almoço pode já ser composta de cereais integrais, puré de frutas e um pouco de gordura. Desta forma, a criança recebe vitaminas e ferro. É essencial que esta refeição não contenha leite ou produtos lácteos, pois o leite dificulta a absorção de ferro. A adição de açúcar é desnecessária e o mel pode mesmo ser perigoso, porque pode conter o bacilo *Clostridium botulinum*, responsável pelo botulismo infantil, que se instala no intestino e provoca uma intoxicação alimentar.

A partir do 10^o mês, a maioria das crianças já consegue permanecer sentada, possuem já vários dentes e, acima de tudo, começam a agarrar tudo o que conseguem alcançar – incluindo o que é comestível. O seu bebé passou já da amamentação à fase das papas e pode agora começar a experimentar alimentos mais sólidos. Tem início a transição para a comida dos adultos. Agora, basta esmagar

um pouco a comida com o garfo ou cortá-la em bocadinhos – já pode guardar a varinha mágica.

Ao pequeno-almoço, a criança pode começar gradualmente a comer refeição à base de leite e pão. Barre uma fatia fina de pão integral sem còdea com manteiga e corte em bocados suficientemente pequenos para caberem na boca do

Atenção

Atenção: Fruta e legumes cortados aos bocados são saudáveis para o bebé, não apenas de um ponto de vista nutricional, mas também porque promovem o desenvolvimento da musculatura oral e da linguagem. Apoie os esforços do seu filho ao tentar comer sozinho – mesmo que nem tudo chegue à boca.



Uma nova experiência para o bebé: a primeira colher de papa.

Plano alimentar para o primeiro ano de vida

	manhã	almoço	tarde	jantar
do 1º ao 4º mês *	 ou 	 ou 	 ou 	 ou 
a partir do 5º mês	 ou 	 ** ou 	 ou 	 ou 
a partir do 6º mês	 ou 	 ** ou 	 ou 	 **
a partir do 7º mês	 ou 	 ou 	 ou 	
do 10º ao 12º mês ***	 + 	 +  + 	 + 	 + 
Leite materno				
Leite de substituição				
Leite				
	Legumes 	Papa de legumes, batata (e carne)	Papa de cereais e fruta	Papa de cereais com leite gordo
	Cereais 			
	Fruta 			
	Pão 			

* Amamentação e leite de substituição de 5 a 8 refeições, sempre que necessário e reduzindo gradualmente para 5 refeições

** A primeira papa pode ser introduzida antes do 7º mês, consoante o crescimento do bebé.

*** A partir do 10º mês, podem introduzir-se os alimentos sólidos (pão, fruta, etc.), dependendo sempre do nível de desenvolvimento e da dentição do bebé.

bebé. Assim, o bebé pode segurar o pão sozinho. A refeição de leite deixa de ser dada ao peito materno ou ao biberão, passando a ser bebida através de um copo de aprendizagem. O copo anti-fuga MAGIC CUP evita que o bebé verta o leite do copo. Uma refeição intermédia de fruta ou legumes cortados no intervalo das refeições principais enriquecem a dieta do bebé com uma ampla gama de vitamina e é apreciada por todas as crianças. De início, recomendam-se as frutas macias, como banana, pêra madura ou nectarina, assim como pepino e, mais tarde, legumes que possam ser comidos crus, como cenoura ou couve-nabo cortados.

Comida cozinhada em casa ou comprada?

Ambas as opções têm vantagens e desvantagens. Damos-lhe a conhecer os pontos mais relevantes que deverá ter em consideração quando fizer a sua escolha. Decida por si mesma!

Impacto da poluição nos alimentos

Os produtores de comida para bebé e papas instantâneas estão, por lei, sujeitos a um regime de controlo. A selecção de produtos biológicos e um controlo de qualidade rigoroso garantem que os valores de nitratos e pesticidas nos alimentos se encontram dentro dos níveis admissíveis. Se desejar cozinhar, de escolher cuidadosamente os alimentos crus e prefira os produtos provenientes da agricultura biológica.

Preço

Preparar a alimentação do bebé em casa



O sabor da papa acabada de fazer é mais intenso.

fica mais em conta do que comprar comida já pronta, mesmo quando se utilizam produtos da agricultura biológica, que são um pouco mais caros.

Sabor

Uma refeição preparada na hora preserva o sabor natural dos alimentos, sendo a melhor opção não só para a comida do bebé, como para a alimentação de toda a família.

Composição

Ao comprar comida já preparada, preste atenção à lista de ingredientes. Não se aconselha a adição de sal e especiarias, açúcar cristal ou outros tipos de açúcar como glicose, frutose, xarope de glicose ou maltose na alimentação do bebé. Ao preparar a comida do seu filho, pode escolher a composição dos produtos que utilizar.



Esforço dispendido

Aqui, os boiões de comida para bebé e as papas instantâneas ganham pontos, ao pouparem muito tempo e trabalho. Cozinhar não é nenhum bicho de sete cabeças, mas alguns truques poderão facilitar a preparação de uma refeição.

Conclusão: *Se desejar cozinhar, deverá seleccionar cuidadosamente os produtos a utilizar. Antes de comprar comida já preparada, é recomendável verificar a lista de ingredientes.*

Consulte a tabela de alimentos na página anterior

Saber escolher os alimentos certos

Quer decida preparar em casa a papa do seu bebê ou comprar já feita, como a comida em boiões ou papas instantâneas, os ingredientes utilizados determinam a qualidade nutricional da papa. Anexo a este guia, encontrará uma tabela de alimentos muito completa.

Conselhos para a escolha de comida em boiões e papas instantâneas

Os boiões e produtos preparados podem complementar o plano alimentar do bebê de uma forma prática. É possível escolher-se entre refeições completas pré-preparadas, que basta aquecer ou comidas frias, e um único ingrediente utilizado na preparação de uma papa (por exemplo, flocos de cereais, fruta e creme de legumes ou de carne).

A oferta é variada, por isso, despenda algum tempo a analisar a lista de ingredientes dos produtos, pelo menos nas primeiras vezes que comprar comida em boião. Os fabricantes de alimentação infantil seguem cada vez mais as recomendações dos especialistas em nutrição infantil na composição dos seus produtos. Ingredientes como o sal, açúcar e outros adoçantes, especiarias, cebola, massas e cereais refinados e arroz branco não são recomendados.

Tudo isto é açúcar: sacarose (açúcar cristal, açúcar refinado), glicose (açúcar da uva), xarope de glicose, frutose (açúcar presente na fruta), maltose (açúcar do malte).

O que deve levar em conta na altura de escolher: Dê preferência aos produtos com poucos ingredientes, como os da tabela de alimentos em anexo, que correspondem à composição da papa básica nesta brochura. Assim o seu bebê ficará bem alimentado. Igualmente adequados, os produtos com apenas um ingrediente e sem aditivos para posteriormente serem utilizados na preparação de outras papas, como boiões de frutas ou legumes simples (por exemplo, puré de maçã e pêra, cenoura baby, creme de carne) ou flocos de cereais, inclu-

Uma grande variedade de comida para bebê já pronta complementa o plano de alimentação do bebê.



indo os produtos instantâneos. A adição de iodo (iodato ou iodeto de potássio) é essencial nas papas compradas.

As refeições pré-preparadas geralmente não contêm a quantidade necessária de gorduras (8 a 10 g por refeição). Poderá determinar o teor de gordura em falta baseando-se nos dados nutricionais que se encontram na etiqueta do frasco. Adicionar a quantidade de gordura que falta na refeição que entretanto aqueceu.

Algumas papas de cereais com frutas em boião contêm nenhuma ou um teor mínimo de gordura. Dessa forma, é de grande importância adicionar a quantidade necessária de 5 g (=1 colher de chá) por refeição. Certifique-se que a papa não contém leite ou produtos lácteos, pois prejudicariam a absorção de ferro.

O que deve o bebé beber

A necessidade de líquidos em relação ao peso corporal é maior no bebé do que no adulto. Durante a fase de amamentação, o bebé recebe automaticamente a quantidade de líquidos necessária através do leite materno. Com a introdução da primeira papa, deve começar a oferecer ao bebé algo para beber. A melhor bebida é água, que aliás deve ser pobre em nitrato (o nitrato dificulta o transporte do oxigénio pelo sangue), conter poucos minerais e logicamente nenhum produto prejudicial como chumbo, cobre ou produtos nocivos ao meio ambiente. Um alto teor de mineiras - que

para os adultos é completamente necessário – pode prejudicar os rins do bebé que ainda não se encontram amadurecidos. As águas minerais que indicam no rótulo serem apropriadas para a alimentação do bebé e águas de fabricantes de comida para bebé satisfazem estes critérios e são seguras.

Informe-se junto da companhia das águas da sua zona de residência se a água é apropriada para o bebé, ou seja, pobre em nitrato e livre de produtos nocivos. Os proprietários de poços localizados em regiões rurais devem solicitar uma análise laboratorial, por precaução. Isto aplica-se igualmente no caso de casas onde os canos sejam feitos de chumbo ou cobre. Estes metais pesados podem acumular-se na água da torneira e comprometer gravemente a saúde do bebé e das crianças pequenas. A maioria das companhias de água realizam análises à água que sai da sua torneira gratuitamente, no caso de habitarem gestantes e/ou bebés na casa. Se os valores obtidos do teste forem muito elevados, não deverá utilizar a água da torneira, optando por água mineral ou água especial para bebé, mesmo para a preparação de chás ou papas. Sumo e chá para bebé em saqueta são bebidas igualmente recomendadas para o bebé.

Conselho: Informe-se junto da companhia das águas da sua zona de residência sobre a qualidade da água. Os proprietários de poços em regiões rurais ou de casas com canos de chumbo ou cobre



A necessidade de água do bebê é, comparativamente ao peso corporal, muito maior do que a dos adultos.

deverão pedir uma análise à água que sai da torneira. A maioria das companhias de água realizam a análise gratuitamente, no caso de habitarem gestantes e/ou bebês na casa.

Dê de beber ao bebê pelo biberão, preferencialmente com uma tetina com

um orifício estreito (orifício extra-fino para chá, tamanho "S"). A partir do 6º mês de vida, o "MAGIC CUP" anti-fuga ou copos de aprendizagem ajudam o bebê a aprender a beber sozinho como os crescidos. A partir do 12º mês, a criança já pode começar a praticar beber com um copo ou uma caneca normal, dependendo do seu grau de desenvolvimento.



Comida caseira - uma iguaria.

Atenção

Atenção: Nunca dê o biberão ou copo para o bebé chuchar, adormecer ou acalmar! O contacto prolongado dos dentes da criança com a bebida origina cáries. Isto aplica-se às bebidas doces e/ou que contêm ácidos de frutos, bem como à água pura e aos chás.

Cozinhar - receitas seleccionadas

Comida caseira - uma iguaria que o seu filho certamente saberá apreciar. Neste capítulo, encontra-se a receita básica para a papa caseira. As quantidades indicadas baseiam-se em valores empíricos. Poderá acontecer que o seu filho deseje porções maiores ou menores, o que não constitui qualquer problema, desde que o bebé apresente um nível de desenvolvimento de acordo com a sua idade. Logo, não é necessário utilizar as quantidades exactas de cada ingrediente. Não deve sentir-se mal se não for possível cozinhar para o bebé todos os dias. A comida em boião pode complementar o plano nutricional do seu filho.



Papa de legumes e batata com carne ou peixe

- 1 cenoura média (aprox. 100 g) ou outro legume
 - 1 batata média (aprox. 50-70 g)
 - 20-30 g de carne ou filete de peixe
 - 10 g de óleo vegetal ou manteiga (1 colher de sopa rasa)
 - 2 colheres de sopa de sumo de fruta (30 ml)
- Descascar e lavar bem as batatas e os legumes, cortá-los em bocadinhos. Adicionar à carne ou peixe já cortados e cozinhar numa panela tapada, com um pouco de água. Reduzir a puré com a farinha mágica. Adicionar o óleo ou margarina e o sumo de fruta e mexer bem.

Dica : Igualmente prático é cozinhar uma maior quantidade de carne e congelar. Para isso, coza 600 g de carne picada em 100 ml de água e passe bem com a varinha mágica. Coloque porções do puré de carne (1 porção = 30-35g = 2 colheres de sopa cheias) em covetes de gelo e leve ao congelador. Conserve as covetes em recipiente fechado dentro do congelador até à altura de consumir. Caso seja necessário, adicionar puré de legumes e batata acabado de fazer. Rende aproximadamente 20 porções.



Papa de legumes e batata sem carne

- 100 g de legumes
 - 1 batata média
 - 1 colher de sopa bem cheia de flocos integrais (aveia, milho painço, arroz)
 - 10 g de óleo vegetal ou manteiga (1 colher de sopa rasa)
 - 2 colheres de sopa de sumo de fruta
- Descascar e lavar bem as batatas e os legumes, cortá-los em bocadinhos. Adicionar aos flocos e cozinhar numa panela tapada, com um pouco de água. Reduzir a puré com a farinha mágica. Adicionar o óleo ou margarina e o sumo de fruta e mexer bem.

Dica : Caso possua uma arca frigorífica, poderá preparar previamente esta papa em grandes quantidades e congelar doses individuais. O sumo de fruta e a gordura devem ser adicionados apenas após aquecer a papa e imediatamente antes de servir. Para cerca de 20 doses, precisará de aproximadamente 600 g de carne, 1 kg de batatas e 2 kg de legumes.



Quantidades

Alimentos

Peso em Gramas

Óleo vegetal/Manteiga, 1 colher de chá cheia	5 g
Óleo vegetal/Manteiga, 1 colher de sopa cheia	10 g
Sêmola de trigo, 1 colher de sopa	10 g
Sêmola de trigo, 1 colher de sopa bem cheia	20 g
Flocos de aveia, finos, 1 colher de sopa	5 g
Flocos de aveia, integrais, 1 colher de sopa	10 g
Flocos de cereais instantâneos, 1 colher de sopa	2 g
Batata, 1 média	aprox. 60 g
Cenoura, 1 pequena	aprox. 40 g
Cenoura, 1 média, sem casca	aprox. 80 g
Rábano, sem casca	aprox. 100 g
Puré de batata e legumes, 1 colher de sopa	30 g
Maçã, 1 pequena	aprox. 100 g
Pêra, 1 média	aprox. 150 g
Banana, 1 pequena	aprox. 125 g
Alperce, por unidade	aprox. 50 g
Sumo de fruta, 1 colher de sopa	15 ml
Polpa de fruta, 1 colher de sopa	aprox. 30 g



Papa de cereais com leite gordov

- 200 ml de leite gordo pasteurizado
 - 2 colheres bem cheias de flocos ou sêmola integrais (20 g)
 - 60 g de puré de fruta, maçã passada ou 2 colheres de sopa de sumo de fruta
- Cozinhar os flocos ou sêmola no leite e reduzir durante cerca de 6 minutos. Juntar o puré ou sumo de fruta e mexer bem.



Papa de fruta e cereais sem leite

- 90 ml de água
 - 2 colheres de flocos de cereais integrais
 - 100 g de puré de fruta ou maçã bem passada
 - 1 colher de sopa rasa de manteiga ou óleo vegetal (6 g)
- Cozinhar os cereais com a água e reduzir. Juntar a fruta e as gorduras à papa quente. Servir morna ou fria.

Alimentação vegetariana - cuidados a ter



Muitos pais preferem não dar carne aos seus filhos, o que é perfeitamente possível. Porém, deve prestar-se atenção à composição nutricional dos alimentos, para que forneçam a quantidade suficiente de ferro. O ferro é um elemento importante na constituição do sangue e a sua carência pode causar anemia e um aumento da susceptibilidade a infecções. No entanto, ferro de uma alimentação vegetariana é consideravelmente menos bem aproveitado do que o obtido de uma alimentação com carne. Por isso, preste atenção: Se não desejar alimentar o seu filho com carne, deverá utilizar ingredientes ricos em ferro na papa, substituir a carne por flocos integrais ricos em ferro e cada refeição deve ser enriquecida com sumos de frutas ou frutas ricas em vitamina C, que melhora a absorção de ferro. Os sumos para bebé enriquecidos com ferro são igualmente indicados.

Atenção: Uma dieta vegetariana estrita (veganismo), que exclui carne, peixe, ovos e lacticínios da alimentação, é totalmente inadequada para bebés. Este regime alimentar carece de proteínas de elevada qualidade, cálcio, ferro e vitamina B12, nutrientes necessários para um crescimento saudável.

Alimentos de origem vegetal com alto teor de ferro (mg/100 g)

Milho painço	7,0
Flocos de aveia	4,6
Farinha de milho (Polenta)	3,9
Flocos de trigo	3,2
Farinha de centeio integral	2,7
Funcho	2,7
Cenouras	2,0
Ervilhas	1,8
Curgete	1,5
Brócolos	1,3
Morangos/Framboesas	1,0
Couve-rábano	0,9
Salsa	0,9
Abóbora	0,8

Prazos de validade e conservação

Quer se trate de um puré de legumes ou de uma papa instantânea, higiene e zelo são as condições mais importantes na preparação da papa do bebé. Seguem-se perguntas e respostas sobre este tema.

Durante quanto tempo se pode conservar a comida do bebé?

A data de validade dos leites infantis e papinhas instantâneas encontra-se indicada na embalagem do produto. As embalagens abertas devem ser consumidas no prazo de duas a três semanas quando conservadas em recipiente hermético, em local seco e fresco e não devem ser guardadas no frigorífico por-

que aqui ocorre a formação de condensação. O leite que sobrar de uma refeição deve ser deitado fora. As papas podem ser conservadas no frigorífico durante um dia, no máximo.

Que cuidados devemos ter com a comida de boião?

A data de validade é indicada no frasco. O frasco fechado pode ser guardado no armário. Depois de aberto, deve ser consumido no prazo de um, no máximo dois dias, refrigerado. Se der o conteúdo de um boião em várias vezes, deverá dividir as quantidades adequadas por pratos diferentes. Assim, evitará que a comida fique contaminada.

Qual a melhor forma de aquecer a comida do bebé?

Os boiões de fruta podem ser consumidos à temperatura ambiente. Os boiões de legumes e as refeições completas devem ser aquecidos, mas sem ferver. Pode aquecer em banho-maria, no aquecedor de biberões ou no microondas. Atenção: Se usar o microondas, lembre-se de tirar a tampa do boião e aquecer durante cerca de 30 segundo, a uma potência de 300 até 400 W. Misture bem a comida novamente e certifique-se de que não se encontra demasiado quente, antes de a oferecer ao bebé. Nunca aqueça a papa uma segunda vez, nem deixe em banho-maria por mais de meia hora, pois assim podem perder-se nutrientes importantes.



Risco de alergias - prevenir ajuda

A grande maioria dos pais receia que o seu filho possa vir a padecer de uma neurodermatite ou uma alergia. Este receio não é injustificado uma vez que cerca de 25% dos recém-nascidos chega ao mundo com um risco elevado de contrair alergias. A predisposição hereditária tem um papel decisivo. Contudo, não se herda a alergia propriamente dita, mas sim a predisposição para desenvolver alergias.

Se a mãe, o pai ou algum irmão ou irmã mais velho sofrer de algum tipo de alergia, seja ao pó, febre dos fenos ou asma, a possibilidade da criança vir a desenvolver uma alergia aumenta.

Assim, faz todo o sentido tomar medidas de prevenção, de forma a minimizar o risco de desenvolver alergias ou, pelo menos, adiar a chegada da doença por algum tempo.

O nosso bebé corre risco de alergias - o que fazer?

A alimentação do seu filho tem um factor muito importante, mas não o único, na prevenção das alergias. De início, o sistema imunitário de um bebé ainda não atingiu a maturidade, a membrana mucosa do intestino é sensível e parcialmente permeável à albumina ingerida nos alimentos como, por exemplo, leite ou ovos. Se esta chegar ao sangue poderá originar uma reacção alérgica.

Por esta razão, é importante evitar certos alimentos durante os primeiros anos de vida do bebé.

Alimentação & Prevenção

- Amamente todo o tempo que puder, durante, pelo menos seis meses.
- Quando já não for possível amamentar, a única alternativa recomendável para o leite materno são os leites de substituição hipoalergénicos para bebé. Podemos reconhecê-los através da notação "HA" existente na embalagem. Não alimente o seu bebé com fórmulas normais ou leites de soja. Estes últimos são tão passíveis de provocar alergias como o leite de vaca.
- Alimentos suplementares como sumos, chás e papas deverão ser dados ao bebé somente após o sexto mês de vida.
- Existem determinados produtos que a criança não deve comer nos primeiros anos de vida, sejam eles cozinhados em casa ou comprados. No entanto, podem perfeitamente ser substituídos, sem perigo de deficiência de nutrientes.
- Evite também escolher uma grande variedade de alimentos. Ao invés, introduza novos alimentos separadamente e com um intervalo mínimo de uma semana, para que seja possível identificar eventuais reacções alérgicas. Evite frutos exóticos como o ananás ou a manga. A maçã, a pêra ou a banana são seguramente mais facil-

O risco de alergias é maior quando outros familiares sofrem de alergias

sem alergias na família	5-15 %
um irmão alérgico	25-35 %
um dos pais alérgicos	20-40 %
ambos os pais alérgicos	40-60 %
ambos os pais com a mesma alergia	60-80 %

mente digeríveis.

- Mantenha a calma. Nem todas erupções cutâneas que surgem são uma dermatite ou alergia. Caso tenha dúvidas, procure aconselhar-se junto do pediatra. Se for identificada uma neurodermatite, serve de consolo saber que, em muitas crianças, as incompatibilidades que surgem nos primeiros anos de vida acabam por desaparecer passado alguns anos.



A alimentação tem um papel muito importante na prevenção das alergias.

Conselho: Alimentos lácteos hipoalergênicos previnem alergias exclusivamente em bebês de risco alérgico. Caso a criança já tenha desenvolvido uma alergia ao leite de vaca ou soja, devem ser dados alimentos lácteos especiais mediante recomendação do pediatra.

O bebê pode entrar em contacto com possíveis alérgenos ou substâncias que possam aumentar o risco de alergia, não só através da alimentação como através do ar que respira e da pele (roupa). Informe-se atempadamente sobre outras medidas de prevenção, de preferência, ainda durante a gravidez.

Escolha de alimentos adequados para prevenir alergias em bebês de risco alérgico

Alimentos a evitar no 1º ano de vida

Substituir por

Leite de vaca	Leite materno, alimentos hipoalergênicos
Farinhas lácteas, papas instantâneas	Farinhas lácteas preparadas com leite hipoalergénico ou leite materno, papas instantâneas hipoalergénicas
Lactícínios, gelo	sem substituto
Bebida de soja	Leite materno, alimentos hipoalergênicos
Produtos de soja, por ex., tofu	sem substituto
Peixe	Carne
Ovos	sem substituto
Massas alimentícias com ovo	Massas alimentícias sem ovo, massas integrais, arroz, batata
Pão de trigo, pãezinhos, bolachas	Pão sem conteúdo de trigo, bolachas de arroz
Flocos de trigo, sêmola de trigo, muesli	Flocos de arroz, flocos de milho painço, flocos de aveia
Citrinos, sumo de laranja	Maçãs, pêras, alperces, igualmente em sumo
Frutos secos	sem substituto
Chá instantâneo (com albumina)	Água, sumos, chá de saqueta para crianças
Papas em boião ou produtos já preparados com muitos aditivos	Papas em boião ou produtos já preparados que contenham poucos aditivos e correspondam a uma refeição completa

Dicas de alimentação para problemas de saúde

Deve procurar sempre ajuda pediátrica quando o seu bebé apresentar problemas de saúde. O pediatra é o único que poderá avaliar se o que seu filho tem é inofensivo ou uma doença que necessite de tratamento. Portanto, não se envergonhe de ir ao pediatra, mesmo que o problema seja aparentemente banal.

Flatulência

A flatulência nos bebês é perfeitamente normal. Tornar-se-á problemática apenas se os gases se acumularem e provocarem dores, as famosas cólicas. Se ainda estiver a amamentar, reveja o seu plano alimentar e já retirando os alimentos que lhe causarem gases. Entre estes encontram-se a couve, a cebola, o alho-francês, o alho e as leguminosas, assim como o farelo e, por vezes, também a fruta com caroço como a cereja ou a ameixa. Estes alimentos não devem igualmente ser moídos na papa, de

modo a não sobrecarregarem o sistema digestivo da criança. Caso o bebê tenha cólicas persistentes, um chá antiespasmódico como funcho, cominho ou anis pode ajudar. Transportá-lo virado de barriga para baixo ou no pano porta-bebês, tal como uma massagem suave com um bálsamo específico (vendido em farmácias) já aliviou vários bebês com cólicas intestinais. Nas crianças alimentadas a biberão, os gases persistentes podem também ter origem numa intolerância à lactose ou numa alergia à albumina do leite de vaca.

Diarreia

O seu bebê tem diarreia quando as defecções apresentarem frequentemente uma consistência fluida, muitas vezes viscosas, com um cheiro particularmente intenso. Quando for acompanhada de febre ou vômitos, os sintomas apontam para uma infecção gastrointestinal. Deve, no entanto, levar o seu filho imediatamente ao médico, para assim esclarecer a situação. Mesmo no primeiro ano de vida, as diarreias não devem ser subestimados. Até à consulta, dê-lhe a beber leite materno ou chá de ervas ligeiramente adoçado com açúcar de uva, porque o mais importante em caso de diarreia é manter a ingestão de líquidos em quantidade suficiente para prevenir a temida desidratação. Por conseguinte, o pediatra irá possivelmente prescrever uma solução preparada de electrólito e recomendar uma dieta especial. A partir do quinto mês, banana esmagada ou maçã triturada podem ajudar em casos de diarreia ligeira. Se as fezes do seu filho forem moles mas



Preste atenção à alimentação desde o início.

ele sentir-se feliz e satisfeito não existem razões para se preocupar.

Fezes duras

Os bebês enquanto são amamentados praticamente não sofrem de obstipação. No entanto, a partir do momento em que começam a comer papa, poderão surgir problemas digestivos relacionados com a transição para os alimentos sólidos. Os casos de obstipação relevante devem ser tratados pelo pediatra. Se as defecções mais duras incomodarem o seu bebê de modo frequente, é importante que lhe dê suficiente de beber: água mineral sem gás, chá para crianças sem adição de açúcar ou sumo de frutas diluído são adequados. Polpa de alperce



Se surgir um problema de saúde, consulte sempre um pediatra.

e o uso consistente de flocos integrais ou sêmola na papa do bebê poderão facilitar a digestão. Não dê mais leite à criança do que o indicado no plano alimentar. Deve eliminar a banana e a maçã triturada da dieta durante algum tempo. A adição de açúcar à papa tem um efeito laxante, mas esta não é uma solução a longo prazo.

Assadura

Se o seu bebê tiver tendência para a

assadura (ou dermatite das fraldas), a raiz do problema poderá estar nas frutas ricas em ácidos. O melhor será não incluir sumo de laranja na papa, substituindo pelo sumo ou polpa de frutas pobres em ácidos, como a maçã ou a pêra. Se ainda amamentar, é aconselhável não beber muitos sumos de fruta ricos em ácidos, já que estes podem passar para o leite materno.

Contudo, as assaduras poderão ter igualmente origem na sensibilidade da

pele do bebé aos produtos de higiene ou em mudas de fralda pouco frequentes. Durante a erupção dos dentes, alguns bebés podem apresentar dermatite das fraldas, independentemente da sua alimentação.

Febre

Nas crianças, a febre é muitas vezes acompanhada por perda de apetite. Se o seu bebé comer pouco, não se preocupe. Todas as crianças têm reservas que lhes permite subsistir um ou dois dias com poucas quantidades de alimento. No entanto, dê-lhe frequentemente de beber, porque a necessidade de ingerir líquidos é maior enquanto a febre durar. Os bebés que ainda mamam continuam a fazê-lo e assim conseguem consolo e uma fonte de alimento, ambos tão importantes enquanto estão doentes. As papas de fruta ou legumes "escorregam" melhor se as preparar mais líquidas do que o habitual. Em todo o caso, a causa da febre deve ser diagnosticada pelo pediatra.

Bolsar

Se o seu bebé ocasionalmente bolsar um pouco de leite ao arrotar, mas continuar a crescer e a aumentar de peso, não tem razões para se preocupar. No entanto, como prevenção, certifique-se de que o seu bebé não bebe demasiado depressa, engolindo muito ar. Verifique se o tamanho do orifício da tetina é o correcto e utilize, se possível, uma tetina ventilada. Movimentos vigorosos imediatamente a seguir à refeição são igualmente desaconselhados. Contudo, se a sua criança bolsar em grandes quantidades e apre-

sentar ainda fezes com um aspecto anormal, poderá tratar-se de uma infecção ou de uma sensibilidade alimentar. Nesse caso, deverá consultar um pediatra.

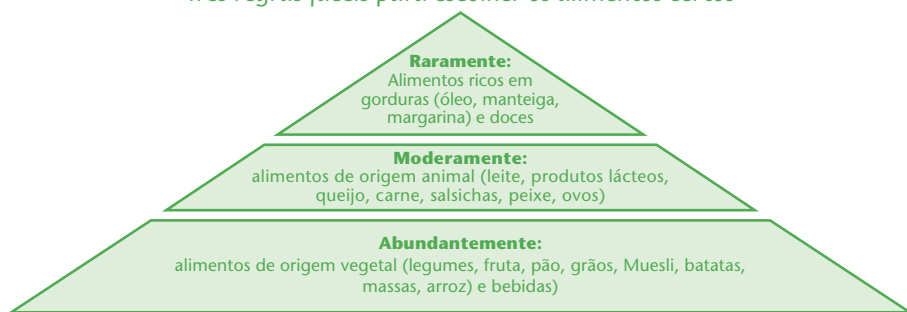
Aprender a comer

Comer como os crescidos

Entrando no segundo ano de vida, o seu filho pode acompanhar gradualmente o resto da família nas suas refeições. O mais tardar, a partir de agora, poderá começar a familiarizar a sua criança com uma alimentação saudável através da escolha de alimentos adequados. Mas afinal o que é uma escolha de alimentos adequados? Os alimentos adequados devem satisfazer as necessidades de nutrientes na sua composição e quantidade, possibilitando assim o crescimento e desenvolvimento

do seu filho e ajudando na prevenção contra as doenças. As refeições devem ser saborosas e, assim, proporcionar prazer ao comer. O seu filho deve habituar-se a uma alimentação saudável e variada, para que esteja bem preparado para as fases da vida que se seguem. Como diz o ditado, "de pequenino se torce o pepino". Pesquisas realizadas demonstraram que o ser humano continua a gostar das coisas que conheceu enquanto criança.

Três regras fáceis para escolher os alimentos certos



Os vegetais devem constituir, portanto, a base da alimentação e estar presentes em cada refeição, complementados com pequenas porções de alimentos de origem animal e a utilização moderada de gorduras saturadas. Beber líquidos em quantidades suficientes é essencial tanto para as crianças como para os adultos. As quan-

tidades indicadas na tabela seguinte servem como orientação geral, mas ser necessário pesar os ingredientes. As crianças comem umas vezes mais, outras vezes menos, conforme a sua personalidade, estado de espírito e fase do desenvolvimento. Cada criança é diferente, tanto na maneira de ser como na forma de comer.



A partir do 12º mês, a criança pode começar a comer com o resto da família.

Doses recomendadas para o 2º ano de vida

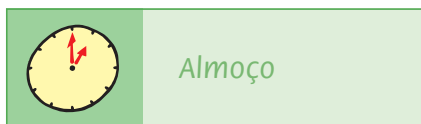
Alimentos	Quantidades	Observações
Bebidas	600-650 ml/dia	Água, chás de ervas ou de frutos, sumos, de preferência
Pão, cereais (flocos)	80-100 g/dia	2 fatias ou 1 fatia de pão e 1 porção de flocos de cereais
Batatas	80-90 g/dia	2 batatas pequenas substituíveis por massa ou arroz
Legumes	120-130 g/dia	frescos, congelados ou crus
Fruta	120-130 g/dia	por exemplo, 1 maçã
Leite/Produtos lácteos	300 ml/dia	100 ml de leite substituível por 1 fatia de queijo
Carne	30 g/dia	Magra, de preferência
Ovos	1-2 unidades/semana	Ovos bem cozidos
Peixe	50-60 g/semana	Peixes de mar, preferencialmente
Óleo, manteiga, margarina	15-20 g/dia	3-4 colheres de chá

(Energia total 950-1050 kcal por dia)

Sugestões de refeições



- 1 torrada integral com queijo fresco ou manteiga e queijo Gouda, alguns pedaços de pepino ou pêra, 1 caneca de leite
- **ou** 1 pequena porção de muesli com pedaços de banana e iogurte natural, 1 caneca de chá de frutos



- puré de batata caseiro, bróculos, filete de peixe cozido ao vapor, molho de ervas, sumo de uva
- **ou** massa integral com molho de tomate feita na hora, queijo fresco com fruta, água mineral
- **ou** risotto de legumes, peito de frango, salada de frutas, sumo de maçã



Lanche

- 1 fatia fina de pão integral, de preferência, sem côdea com margarina e queijo para barrar ou salsicha de aves, pedaços de legumes ou fruta crus com molho de queijo fresco, chá de ervas
- **ou** sopa de legumes com pão integral, 1 caneca de leite
- **ou** 1 fatia de pão integral de aveia com queijo de ervas, cenoura e maçã cruas, chá de frutos com sumo de fruta

Três refeições não bastam

Os estômagos das crianças são pequenos. As crianças necessitam comer a cada duas ou três horas. Assim, o seu filho deve fazer uma refeição intermédia ligeira entre as refeições principais para temperar energias. Recomenda-se a fruta e os produtos integrais, assim como líquidos em quantidades suficientes (água ou sumos de fruta). As crianças comem de bom grado fruta como maçãs, peras, bananas, laranjas, tangerinas, pêseços, nectarinas, ameixas, alperces e morangos, assim como bolachas integrais com baixo teor de açúcar, bolachas de arroz, bolachas salgadas e tostas integrais. De vez em quan-

Não só doces: ocasionalmente, fruta cortada em fatias





As crianças aprendem através da imitação e observam a forma de agir dos "crescidos".

do, a criança poderá comer um bolo, bolachas ou um gelado pequeno, mas estas situações devem continuar a ser exceções, pois facilmente se habitua e deixam de aceitar de livre vontade as refeições intermédias nutritivas.

Educação alimentar - o seu filho aprende a comer

Os hábitos alimentares, a preferência por certos sabores e sobretudo a disposição para comer são adquiridos durante os primeiros anos de vida - e assim ficam para toda a vida, pelo menos, grande parte das características principais. Ent-

re os dez e os doze meses, terá toda a liberdade para, enquanto mãe, escolher aquilo que coloca na tigela ou no biberão do seu bebé. Em pouco tempo, o seu bebé tornar-se-á uma criança curiosa, desejava de comer pela própria mão e decidir sozinho o que entra na sua boca assim como o que não entra. O mais tardar agora, é altura de acompanhar este processo, conduzindo-o com prudência, paciência, amor e espírito pedagógico.

Dê o exemplo

As crianças aprendem através da imitação e observam a forma de agir dos "crescidos". Isto é válido quer para os alimentos preferidos quer para aqueles que

menos gostam e para a questão de "como" comer. Se o pai se recusa categoricamente a comer legumes, a mãe toma o pequeno-almoço à pressa enquanto sai para o trabalho, grande parte da comida é pré-embalada ou vem da lata, o irmão mais velho passeia-se constantemente com um pacote de batatas fritas e a televisão está ligada durante o todo o jantar - como pode então o seu rebento aprender o que é comer de uma forma saudável e prazerosa? Esforce-se mais e dê-lhe o exemplo ao seu filho - pelo menos, sempre que possível - de como deve e o que deve comer. Para muitos jovens pais, o nascimento de uma criança é razão suficiente para repensar a sua própria alimentação.

Promova a boa disposição à mesa

Uma ambiente agitado, linguagem imprópria e sermões ou "temas estúpidos" à mesa estragam o apetite. Um ambiente cordial, uma mesa bem posta e uma relação amigável entre todos promove o prazer de comer - isto não é apenas válido para as crianças. Começar a refeição com um ritual como, por exemplo, uma lengalenga, é igualmente útil.

Só doces, não

As crianças - e não apenas elas - adoram doces. De um ponto de vista psicológico, o doce tem o sabor da segurança, porque já o leite materno é muito doce. Por esta razão, muitos alimentos para crianças como iogurtes, bebidas e até papa para bebés disponibilizados no mercado têm muito açúcar, o que os torna inadequados, quer nutricionalmente como relativamente à saúde dos dentes. Além dis-

so, estará a alimentar a predisposição para os doces. Para que o seu filho não crie uma dependência de açúcar, evite as refeições sobrecarregadas em açúcar e dê-lhe a oportunidade de conhecer outros sabores. O sabor natural dos alimentos frescos preparados com amor oferece bastantes possibilidades para este objectivo.

Dica: Se o seu filho fizer uma grande birra ao ver as guloseimas no supermercado, mantenha-se calma e seja firme na sua decisão. **Previna-se:** leve consigo um brinquedo ou faça a criança procurar algo para si enquanto faz as compras, como, por exemplo, um iogurte que ela goste muito ou um sumo.

Aprender a comer sozinho - sem babar nem sujar é impossível

Assim que o seu filho agarrar na colher ou no copo, vai desejar comer e beber sozinho. No início, grande parte aterra na



Nem tudo vai parar à boca.

roupa ou no chão e pouco chegará à boca. Mantenha a calma - a criança ainda não consegue fazer melhor que isto. Deixe-a tentar sozinha. A prática leva à perfeição. Um babete grande ou mesmo um bibe com mangas, uma toalha de plástico e outra debaixo da cadeira, assim como toalhetes sempre por perto para limpar a boca, ajudam a minimizar os esforços de limpeza, no final. Talheres próprios para crianças, os talheres de aprendizagem NUK, por exemplo, ajudam o seu filho a aprender a comer. Estão igualmente disponíveis copos que acompanham o processo de aprendizagem e o crescimento, como o MAGIC CUP.

Não faça das refeições instrumentos de educação

A tablete de chocolate como consolação ou recompensa é o caminho mais certo para interferir com a relação natural que a criança estabelece com a comida. O comportamento alimentar que o seu filho aprende com isto é: quando estou triste, comer ajuda ou quando faço alguma coisa bem, tenho direito a comer - independentemente da fome. Esta mensagem fixa-se no subconsciente e aí fica para toda a vida. Muitos adultos com excesso de peso têm problemas precisamente como resultado disto..

Respeite os mecanismos naturais de fome e saciedade

Cada pessoa nasce com mecanismos naturais de fome e saciedade. Uma criança come quando tem fome e pára quando está saciada - não importar muito se lhe sabe bem ou não. O tamanho das porções varia consideravelmente. Nas fases de

crescimento ou após a actividade física come-se mais, em descanso come-se menos. Muitas vezes, tão pouco que muitas mães se questionam como é que o filho poderá crescer de todo. Mas normalmente esta preocupação tem raízes infundadas, já que as crianças têm reservas suficientes. Deixe a sua criança decidir tranquilamente se o seu prato está vazio ou não. Se a criança for impelida a comer constantemente, ou mesmo obrigada, perderá o mecanismo regulador natural de fome ou saciedade - já se adivinha uma luta pelo poder à mesa. Nem todos os queixumes significam que a sua criança tem fome - nem no bebé nem na criança pequena. Se ela aprender que as infelicidades são "tratadas" com comida, aumenta a probabilidade de problemas alimentares na idade adulta.

Não deixe o seu filho chuchar prolongadamente no dedo nem petiscar entre as refeições

Em casa ou de férias - defina um intervalo entre as refeições - com princípio e fim. Comer compulsivamente, por exemplo, andar com um brinquedo numa mão e uma banana na outra promove uma alimentação inconsciente que resultará em sobrenutrição. Chuchar constantemente no biberão ou no copo provoca cáries e más formações dos maxilares.

Cozinhe com o seu filho

Todas as crianças adoram. Primeiro, observar enquanto a mamã ou o papá cozinham, depois participar na confecção das refeições. As crianças pequenas já podem misturar o queijo fresco, meter as mãos na massa de pizza ou bolo, as



As crianças adoram: cozinhar com a papá e o papá.

mais velhas podem cortar fruta, legumes ou pequenos pedaços de batata cozida para a salada. Não faltam oportunidades para envolver a criança na preparação das refeições. Além disso, o seu filho aprende bastante sem que tenha de lhe dizer que o tabuleiro do forno está quente e que não lhe deve tocar, ou como os alimentos parecem diferentes,

quais os seus nomes ou que sabor têm, que é necessário algum tempo para preparar a refeição e tantas outras coisas. Cozinhar com as crianças demora mais tempo, significa ter de abandonar a procura da perfeição e exige muita paciência. Mas vale bem a pena, até porque uma refeição que a criança tenha ajudado a preparar vai saber-lhe ainda melhor.

Para finalizar

Queridos pais,

A minha família sempre deu uma grande importância ao acto de bem comer. Para a minha mãe era e é ainda hoje muito importante fazer refeições com alimentos frescos e muito amor. Bolos de pastelaria e legumes enlatados nunca entraram na nossa casa. Mesmo em tempos de apertos – que não foram poucos – era uma questão de princípio: Na comida não se poupa! Hoje estou muito grata aos meus pais por terem me ensinado o valor de comer, de cozinhar e dos alimentos.

Na minha opinião, comer e beber bem é uma herança cultural inestimável que vale a pena ser conservada. Actualmente, as crianças são expostas a inúmeras influências no jardim de infância, através dos amigos e da publicidade aos produtos alimentares. Agitação e a satisfação imediata de todas as suas necessidades – também em relação à alimentação – parece ser exactamente o que as crianças desejam. Cada vez mais crianças sofrem de stress, má nutrição e obesidade e parecem falar outra língua.

Comer e beber significa muito mais do que meramente satisfazer a fome e a sede. As refeições em conjunto podem constituir momentos de tranquilidade num dia-a-dia agitado, proporcionando o descanso necessário a todos os membros da família. O sentimento de comunhão experimentado pelo seu filho ao participar nas refeições com toda a família é valioso e tão importante quanto o alimento que recebe. Porém, só é possível desfrutar conscientemente dos benefícios da refeição se não estivermos constantemente a brincar, a ler ou a ver televisão à mesa. Não relegue a alimentação para um plano secundário.

O tempo que despender a preparar e desfrutar das refeições é precioso, pois é um investimento na saúde do seu filho. Desejo-lhe felicidades e bom apetite!

Com amizade,

Petra Fricke

Licenciada em Ciências da Nutrição, consultora nutricional e mãe



Aqui encontra informações adicionais

Se tiver perguntas ou dúvidas, contacte o pediatra ou um nutricionista.

O Ministério da Saúde disponibiliza online informação que lhe pode ser muito útil para uma boa educação alimentar. Para consultar esta informação acesse a www.dgs.pt.

Também pode encontrar informação e conselhos nos seguintes endereços:

Nestlé

www.nestle.pt

Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação

www.spcna.pt

Portal da Obesidade

www.adexo.pt

Guia de Nutrição

<http://www.alimentacaosaudavel.org/>

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

www.apn.org.pt

Rituais de Vida Saudável

www.rituais.net

Ficha Técnica

Esta brochura foi escrita em colaboração com a Dra. Petra Fricke, licenciada em Ciências da Nutrição e consultora nutricional em Hamburgo.

Edição:

MAPA GmbH · NUK Babyartikel
Industriestraße 21-25
27404 Zeven
Alemanha
Tel.: +49 (0) 42 81 73 - 0
Fax: +49 (0) 42 81 73 - 241

Concepção, Organização, Texto:

Ute Middelman Public Relations GmbH
Mittelweg 111A
20149 Hamburgo
Alemanha
Tel.: +49 (0) 40 480637 - 0
Fax: +49 (0) 40 478663
E-Mail: info@umpr.de
www.umpr.de

Fotografia:

Dietmar Banck, Bremen, Alemanha

Ilustrações:

Robert Erker, Augsburg, Alemanha

Para mais informações sobre os produtos NUK, contacte o Serviço de Apoio aos Pais NUK

Tel.: +49 (0) 1801 627246 (0,04 € Min.)
ou visite-nos na internet em www.nuk.pt

Tradução Portuguesa:

Eyenet-portugal
Rua da Misericórdia 76 Chiado
1200-273 Lisboa
Tel.: +351 210 970 827
Email: info@eyenet-portugal.com