

Descoberta do alimento... da maneira do bebê!

**Comece servindo aperitivos
aos 8 a 12 meses.**



Uma época de mudanças INCRÍVEIS

Não faz muito tempo desde que você trouxe seu bebê do hospital para casa. Que grande aventura vocês têm vivido! O seu bebê passou por mudanças enormes – mudanças que foram estimuladas, sem dúvida, pela boa alimentação e por uma boa dose de amor. Não é de se admirar que esses dois elementos essenciais constituam os fundamentos para a formação de hábitos saudáveis que serão mantidos durante toda a vida.

Apresentamos aqui algumas das perguntas comuns que as mães fazem sobre a alimentação de bebês mais velhos.

Meu filho já pode comer sozinho?

É bem possível que seu filho já tenha respondido a essa pergunta. Ele provavelmente está começando a colocar as coisas na boca e pode estar pegando a colher. Seja paciente e prepare-se para as coisas ficarem um pouco confusas, mas não é ótimo que seu filho queira ser independente? E se divertir com seu alimento ajudará seu bebê a gostar de comer e a desenvolver outras habilidades.

Há algum alimento que meu bebê ainda *não* deva comer?

Tenha sempre em mente que os bebês costumam engolir a comida sem mastigar ou “mascar”. Os alimentos a seguir devem ser evitados, pois podem fazer o bebê engasgar: nozes, pipoca, sementes, salgadinhos industrializados (chips), frutas secas como uva-passa, pasta de amendoim, cubinhos de queijo, uvas, cachorro-quente, ervilhas cruas, outros legumes crus e balas duras. Os bebês não devem ingerir mel até completarem um ano de idade, pois esse alimento pode conter bactérias perigosas que podem deixá-los doentes.

E os acompanhamentos como arroz e macarrão?

Os bebês gostam de comer macarrão puro e arroz branco ou integral com as mãos. Outros alimentos saudáveis e divertidos de comer com as mãos são queijo ralado, torradas, frutas em conserva, feijão, tofu e biscoitos (crackers). Lembre-se: alimentos que podem parecer sem graça para o seu paladar são gostosos e estimulantes para o bebê. Evite alimentos pré-embalados e industrializados, pois eles tendem a conter outros ingredientes, como açúcar, sal e conservantes.

E as carnes para bebês?

Não existe problema em servir o mesmo tipo de carne que sua família gosta. Mas não se esqueça de moer ou picar bem a carne para evitar que o bebê se engasgue. Alguns exemplos de bons aperitivos para bebês mais velhos são pedaços de frango ou peru macios, cozidos e picados ou pequenos pedaços de almôndegas ou bolo de carne.

Os bebês entre 8 e 12 meses já passaram da fase sensível a alergias?

Ainda não. Bebês e crianças pequenas ainda podem ter reações alérgicas a alimentos. Continue a introduzir alimentos novos compostos por um único ingrediente, um de cada vez, por 3 a 5 dias, de modo que seja possível verificar o surgimento de sinais de alergia e determinar qual alimento a causou, no caso de alguma se desenvolver.

Que lanche seria saudável para o meu bebê?

Cereais secos, iogurte, fruta macia, legume ou verdura cozida ou queijo ralado. Pense nos lanches como porções pequenas daquilo que você normalmente serve nas refeições e não como alimentos diferentes.

Há algum alimento que pode ajudar o meu bebê quando os dentes estão nascendo?

A sensibilidade da gengiva costuma ser aliviada mordendo ou mastigando os seguintes alimentos: torradas, cereais secos, biscoitos (crackers), bagel congelado ou banana inteira descascada congelada. Como sempre, nunca deixe o seu bebê sozinho quando ele estiver comendo. Alguns bebês podem morder esses alimentos com muita força, por isso observe atentamente para que o bebê não se engasgue com um pedaço grande.

E o leite de vaca (leite integral)?

Os especialistas recomendam leite materno (ou a fórmula para bebês que não são amamentados) e não leite de vaca, até por volta do primeiro ano de vida do seu filho para garantir que ele tenha ferro suficiente.

Exemplos de refeições

Manhã

- 4 a 6 colheres de sopa de cereal
- 2 a 4 colheres de sopa de fruta

Lanche

- 1/4 de xícara de queijo ralado

Tarde

- 2 a 4 colheres de sopa de legumes cozidos
- 2 a 4 colheres de sopa de feijão roxinho cozido

Lanche

- Água oferecida em copo
- Pedaço de torrada ou bagel

Noite

- 2 a 4 colheres de sopa de legumes
- 2 a 4 colheres de sopa de carne picada
- 2 a 4 colheres de sopa de fruta macia

Nessa idade, os bebês são geralmente amamentados ao peito quatro ou mais vezes ao dia. Os bebês alimentados com fórmulas infantis tomam cerca de 700 a 830 ml (24 a 28 onças) por dia. Bebês mais velhos precisam de mais alimentos. À medida que os bebês começam a comer mais alimentos sólidos, a necessidade do leite materno ou da fórmula infantil diminui.