

Dicas da nutri para a

# Introdução Alimentar



*Fabiana Salgado*  
Nutrição Materno Infantil

# DICAS DA NUTRI PARA A INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Que momento incrível é a introdução alimentar! Agora a criança irá descobrir novos sabores, texturas e aromas. Muito além da nutrição, esse é um momento de aprendizado, e é por isso que essa etapa é chamada de Alimentação Complementar. A comidinha do bebê por enquanto apenas complementa o melhor alimento do mundo: o leite materno\*.

Com o passar do tempo, o alimento vai gradualmente se tornando mais e mais importante, e isso demora mesmo. Não tenha pressa!

Confira aqui algumas dicas da nossa nutri para começar a alimentação do seu bebê. Se preferir, agende sua consulta com ela. Certamente fará toda a diferença e te trará uma tranquilidade enorme nesse momento todo especial.

\*Em casos especiais, a fórmula infantil substitui o leite materno.

## 1 ESCOLHA DOS INGREDIENTES

Use apenas alimentos in natura, ou seja, não industrializados, sempre frescos e com boa aparência.

Nas refeições principais inclua sempre:

- 1 alimento energético (ex.: arroz, batata inglesa, doce ou baroa, mandioca, inhame ou macarrão).
- 1 alimento construtor de origem animal: carne, ovo, frango, peixe etc.
- 1 alimento construtor de origem vegetal: feijão preto, carioca, vermelho ou branco; grão de bico, lentilha ou ervilha etc.
- Ao menos 1 e desejavelmente 3 alimentos construtores de cores diferentes: cenoura, chuchu, abóbora, couve, alface, tomate, espinafre, acelga, beterraba, vagem etc.

Nos lanches intermediários apenas sirva uma fruta. Não há frutas proibidas! Varie sempre. Não há necessidade de elaborar receitas.

## 2 HIGIENE E SEGURANÇA

Lave bem todos os vegetais em água corrente e coloque por ao menos 15 minutos de molho em solução de água sanitária na proporção indicada no rótulo do produto. Não guarde para depois a comida do pratinho da criança. Para evitar desperdício, sirva bem pouquinho e repita se necessário. Atenção: vinagre não mata os microorganismos! Você deve usar água sanitária ou hipoclorito de sódio. Prefira vegetais orgânicos. Fuja de agrotóxicos sempre que possível.

## 3 PREPARO

Você não deve adicionar sal na comida do bebê, mas tempero é bom e todo mundo gosta! Refogue alho e cebola, por exemplo, em um pouco de azeite, óleo ou gordura de sua preferência e utilize ervas frescas ou secas, variando os sabores. A família que já come bem e não utiliza muito sal pode compartilhar com o bebê o mesmo alimento, poupando trabalho e garantindo saúde para todos. Acrescente sempre um fio de azeite extra virgem cru no pratinho.

## 4 TEXTURA

Os alimentos que o bebê irá pegar com suas mãozinhas devem ser grandes o suficiente para que ele segure com a mão bem fechada e sobre parte do alimento para fora, que será a parte que ele conseguirá morder. Não sirva alimentos cozidos demais de forma que pedaços muito grandes se soltem. Apenas quando a coordenação motora fina dele já estiver mais desenvolvida, ele terá o movimento de pinça (a pega utilizando o indicador e o polegar) e aí podem ser servidos pedacinhos menores, que ele consiga pegar.

Os alimentos servidos na colher devem ser separados, não misturados, em consistência pastosa, evoluindo aos poucos, mas sempre, conforme a aceitação da criança, para a consistência normal da comida da família.

Não coe nem bata os alimentos em hipótese alguma! Amassar com o garfo já basta.

## 5 QUANTIDADE

O adulto é responsável pela qualidade e variedade de alimentos, mas a quantidade é uma escolha da criança e deve ser respeitada. Não espere que a criança que ainda nem conhece os alimentos bata um super prato. Dê a ela liberdade e tempo para se familiarizar com toda essa mudança, que é enorme! Um bom “cheiro” de quantidade para você começar são cerca de duas colheres de sopa. Evolua a quantidade conforme a aceitação, jamais forçando a criança a comer mais do que aguenta. Não substitua as refeições por mamadeira quando a criança não desejar comer.

## 6 POSIÇÃO

A cadeira de alimentação é a ferramenta mais adequada para a refeição do bebê. É fundamental que as refeições sejam feitas em local próprio, com a criança assentada a 90 graus, ereta, com apoio na coluna e alcançando o alimento com as mãos. Não deixe a comida fora do campo de visão da criança! É importante que ela utilize todos os sentidos no seu processo de aprendizado, e a visão é um deles.

## 7 HORÁRIOS

O bebê encontra segurança na rotina, e é importante que ele tenha uma, mas que seja adequada à da família. Monte você uma programação que fique bacana para ele, respeitando os horários de sono e fome, mas também para as demais pessoas da casa, otimizando trabalho e garantindo ao menos uma refeição ao dia juntinhos. A imitação é uma das principais formas de aprendizado da criança. Seja exemplo.





**Fabiana Salgado**

Nutrição Materno Infantil

**Atendimento nutricional especializado:**

Introdução Alimentar

Recusa e seletividade

Sobrepeso e obesidade

Baixo peso e desnutrição

Alergia alimentar

Autismo

Síndrome de Down

Distúrbios do comportamento alimentar

Cuidados especiais com a alimentação

Adolescência

Gestação

Fertilidade do casal



@nutrifabianasalgado



32 99973-1207