



Lição 9 – Alimentação complementar

Até os 6 meses o bebê não precisa de nenhum tipo de alimento além do leite materno. Não são necessários nem líquidos, chás ou água. Somente a partir do sexto mês é preciso começar a oferta de outros alimentos de maneira a para complementar o leite da mãe.

transição do aleitamento exclusivo para a introdução alimentar do bebê deve ser um caminho natural. A ingestão de sólidos deve acompanhar as necessidades orgânicas e habilidades motoras da criança, que pode e deve ter o controle total desse processo.

No início da alimentação complementar, é esperado que a criança principalmente brinque com os alimentos, não necessariamente que os consuma de forma rápida. Isto está bem! O segredo é não se preocupar nem apressar o bebê. Deixe levar o tempo necessário para terminar de comer!

As crianças pequenas aprendem a gostar dos alimentos que lhe são oferecidos com maior frequência e da maneira como foram apresentados. Portanto, é muito importante oferecer um alimento com pouco sal e pouco açúcar.

Não é necessário adicionar nenhum desses ingredientes na fase da alimentação complementar. O açúcar contido em frutas e sucos é suficiente, bem como o sódio presente nos demais alimentos salgados.

A alimentação deve ser desde o início espessa e oferecida de colher. A recomendação é amassar os alimentos no prato e oferecê-los individualmente sem mistura-los e sem bater no liquidificador. Assim, o bebê tem a oportunidade de conhecer diferentes texturas, sabores e viver, a cada refeição, experiências novas.

Frutas: São geralmente bem aceitas pela criança pelo fato que o leite materno tem um leve sabor adocicado. As melhores frutas iniciais são a banana, a pera, a maçã e o mamão. Podem ser amassadas grosseiramente com garfo ou raspadas com uma colher, na forma crua ou cozida.

Verduras: As verduras devem ser introduzidas desde o início e diariamente. Deve-se iniciar com as fibras abrandadas, ou seja, cozidas ou refogadas.



Lição 9 – Alimentação complementar

Elas ainda podem estar cortadas bem miúdas ou levemente trituradas. A partir do oitavo ou nono mês, pode-se oferecer a verdura ainda cozida, mas com pedacinhos maiores e menos tenras.

A partir do décimo mês pode-se começar a oferecer a verdura crua, bem picada. É importante acostumar a criança desde o início da introdução da alimentação complementar a comer verduras. Além disso, é importante variar a forma de apresentação e de preparo: cozida, refogada, crua (ralada, cubinhos, tirinhas, rodela), assada, com ovos, com arroz, etc.

A alimentação complementar envolve variedade de alimentos. Oferecer e apresentar os alimentos de forma variada tanto no formato, na textura e até no próprio sabor, usando temperos diferentes é fundamental. Aproveite sua criatividade!

É importante que a mãe ofereça os alimentos que ela mesma não gosta ou não tem o hábito de comer. As preferências alimentares individuais devem ser colocadas de lado. Se a criança recusar, mesmo assim, ofereça sempre. Tenha paciência e perseverança. E mais ainda: dê exemplo e seja o exemplo.

Além disso, quando a alimentação é iniciada, é necessário introduzir outros líquidos na dieta do bebê como água e sucos naturais. Toda a oferta de líquidos deve ser feita em copos. Não utilize mamadeiras e chupetas, pois o uso destes pode prejudicar a fala e comprometer a dentição e o desenvolvimento da respiração do bebê.

É necessário formar uma rotina alimentar do bebê, tanto em termos de horários das refeições, assim como o local onde são realizadas essas refeições, colocando sempre o bebê sentado, junto à família, na hora das refeições.

O que não fazer:

- Alguns alimentos não devem ser oferecidos às crianças pequenas nessa fase da vida, como: refrigerantes e sucos industrializados, café, frituras, biscoitos recheados, chocolate e doces em geral, macarrão instantâneo, temperos prontos e alimentos com muito sódio como salgadinhos, biscoitos e queijos processados. O mel também não deve ser oferecido até a criança completar o primeiro ano de vida, pois seu sistema gastrointestinal ainda não está totalmente desenvolvido, não sendo



Lição 9 – Alimentação complementar

capaz de eliminar o bacilo *Clostridium botulinum*, causador do botulismo, que pode estar presente no mel. Por causa disso, a criança tem maior risco de sofrer uma intoxicação alimentar.

- Não colocar a criança para assistir televisão no momento da refeição. A televisão poder ser considerada uma fonte de distração para a criança no momento da refeição, mas rotineiramente, criança não estará formando um hábito saudável. Diante da televisão, a criança pode acabar ficando imperceptível à sensação de saciedade, ingerindo mais alimentos do que necessita e, a longo prazo, esse hábito pode levar à obesidade.
- Forçar a criança comer. Insistir muito pode deixar a criança mais estressada e criar uma relação ruim com a comida. Não obrigue a criança comer usando alguns métodos como recompensa, prêmios, elogios, promessas ou distrações, muito menos gritos, castigos ou ameaças.