



Diversificação Alimentar

4

Após os 12 meses

A Mãe e os 3 P's

Após um período em que a introdução de todos os alimentos foi ocorrendo de uma forma gradual, respeitando as características da criança e os hábitos da família, chegou a altura de se integrar na dieta familiar, reforçando ou implementando hábitos alimentares saudáveis. Assim, a primeira mensagem importante será continuar a apostar na variedade da oferta alimentar baseada na “Roda da Alimentação Mediterrânica”. É importante variar ao máximo os alimentos que são oferecidos à criança, promovendo a familiarização com o máximo de sabores e texturas, e contrariando a neofobia alimentar (aversão a novos alimentos) característica de crianças entre os 2 e os 6 anos de idade.

Alguns conselhos



Frequência das refeições

3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar) e 2 a 3 merendas, almoço deve conter sopa de hortícolas, prato principal e fruta.

Ao jantar privilegie as hortofrutícolas (sopa e fruta) deixando que o apetite da criança regule o volume ingerido do prato principal.



Tamanho das porções

Respeitar o apetite das crianças.

Não se deve aceitar a repetição da dose.



Tempo disponível para se alimentar

Depende da criança, mas cerca de 30 min para o prato principal é o aceitável.

Não se deve fomentar o estímulo/incentivo/prémio para quem comer mais depressa. A ingestão rápida dos alimentos está associada a consumos de volumes maiores com risco de desenvolvimento de distúrbios alimentares como a obesidade.



Laticínios (leite, iogurte e queijo)

400 a 500 ml por dia.

Deve manter-se o aleitamento materno (caso a mãe assim o deseje) ou uma fórmula infantil de baixo teor proteico (leite 2), como fonte láctea principal.

A partir de 1 ano pode beber leite de vaca gordo.

A partir dos 2 anos pode ingerir leite meio gordo e a partir dos 5 anos leite magro.



Fruta

2 a 3 peças/dia.

Podem ser introduzidas as restantes frutas.

Cada nova fruta deve ser iniciada numa pequena quantidade, para que se possa detetar alguma intolerância.



Leguminosas

Podem ser dadas leguminosas como feijão, grão, favas e ervilhas desde que bem cozidas e desfeitas em puré.



Bebidas

A bebida de eleição deve ser a água (cerca de 1L/dia).

Podem ser oferecidos também sumos naturais (em substituição da fruta inteira), feitos em casa, sem adição de açúcar.

As restantes bebidas, pelos seus altos níveis de açúcar, devem ser evitadas (ex. refrigerantes com e sem gás).

Conselhos para todas as idades

É melhor grelhar, estufar, cozer ou escalfar os alimentos em vez de os fritar.

É importante evitar o uso de sal, gordura ou açúcar em excesso na confeção dos mesmos.

Deve evitar a comida fast-food (pizzas, hambúrgueres), já que estes alimentos além de serem muito calóricos, são ricos em gorduras e sal. Além disso, vai condicionar o seu filho a gostar destes alimentos em detrimento de outros.

Deve evitar também as chiclets, gomas ou rebuçados. Além dos níveis elevados de açúcar e aditivos prejudiciais para a saúde, estes alimentos condicionam o aparecimento de cáries. O risco de engasgamento está também presente.

Evite usar os doces como recompensa. O que a sua criança vai interiorizar é “eu porto-me bem, não porque é o correto mas porque vou ser recompensado”.

A sopa e a fruta são essenciais – não deve desistir de os integrar nas refeições do seu filho.

www.amaeeos3p.pt

Cortesia da
DRA. SANDRA PEREIRA
novembro de 2020