Próximos passos da alimentação complementar

A PARTIR DE 1 ANO

ARTIGO

JUN 13, 2022

2MINS

Agora que você introduziu o seu bebê a novos sabores e texturas, você pode começar a ampliar ainda mais suas papilas gustativas oferecendo uma variedade de alimentos saudáveis

Veja os próximos passos da alimentação complementar do seu bebê

Agora que você introduziu o seu bebê a novos sabores e texturas, você pode começar a ampliar ainda mais suas papilas gustativas oferecendo uma variedade de alimentos saudáveis.

1. Deixe o seu bebê ditar o ritmo. É importante entender que cada criança é diferente, e você poderá ver o que funciona melhor para o seu pequeno explorador.
2. Variedade é importante! Explore texturas e sabores diferentes para ampliar o paladar alimentar
3. Considere cozinhar os mesmos ingredientes de formas diferentes, para avaliar a aceitação.
4. Bebês veem, bebês fazem. Por esse motivo, seja um bom exemplo e sempre deixe seu bebê se juntar às refeições em família. Observar você despertará a curiosidade deles e os incentivará a copiá-lo e a participar.
5. Cuidado com as alergias alimentares. Os gatilhos alimentares comuns incluem: aipo, cereais contendo glúten, leite de vaca, crustáceos (camarões, por exemplo), ovos, peixes, nozes, tremoço, sementes de gergelim, soja e sulfitos. Leia sobre o que você deve considerar quando se trata de alergias e intolerâncias alimentar. (colocar link para checklist de alergia)
6. Variedade é fundamental. Considere os principais grupos de alimentos para as dietas: laticínios (sempre gordurosos e pasteurizados), grãos e amidos (arroz, macarrão, batatas), alimentos proteicos (carne, peixe, ovos e leguminosas). Também nozes (trituradas, moídas ou como uma manteiga), frutas e vegetais (frescos, congelados ou enlatados, mas sem adição de açúcar ou sal).
7. Não desista! Você provavelmente terá que oferecer novas comidas e texturas para seu bebê oito vezes antes dele gostar.
8. Recomenda-se evitar determinados alimentos, como aqueles muito salgados ou muito doces, comidas com alto teor de gorduras saturadas, alimentos com baixo teor de gordura, marisco cru, tubarão, peixe-espada e marlim (alto teor de mercúrio), nozes inteiras (risco de asfixia) e mel.
   O mel pode conter bactérias que causam botulismo infantil, uma doença que ocorre quando um bebê ingere um alimento contaminado com Clostridium botulinum. Procure produtos de procedência conhecida e que tenham passado por um tratamento térmico, que inative quaisquer esporos de Clostridium botulinum que possam estar presentes em sua composição, garantindo assim que os produtos sejam seguros para consumo.
   Além disso, o consumo de mel é recomendado para crianças acima de 2 anos
9. Importante atentar-se à oferta de água durante o dia.

As dicas não substituem uma consulta médica. Não deixe de consultar o pediatra de seu filho para obter orientações individualizadas.