

Publicado em *Nestlé Baby & Me* (<https://www.nestlebabyandme.com.br>)

[Início](#) > Alimentação de Crianças com mais de 1 Ano

Compartilhar Artigo

X



## Alimentação de Crianças com mais de 1 Ano

O primeiro ano passou e agora o seu bebê começa a dar sinais de independência, principalmente na hora das refeições

<https://www.nestlebabyandme.com.br/crianca-1-ano-alimentacao> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4] \_ [5]



## Alimentação de Crianças com mais de 1 Ano

O primeiro ano passou e agora o seu bebê começa a dar sinais de independência, principalmente na hora das refeições

Quinta-feira, Julho 14th, 2016

- <sup>[6]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartilhar](#)

## Veja como deve se a alimentação de crianças com mais de 1 ano

O desenvolvimento do bebê é muito rápido <sup>[7]</sup> e, quando percebemos, a ele já fez um ano e adquiriu a capacidade de pressão, ou seja, isso significa que a criança já consegue pegar facilmente a comida com

dois ou três dedos em vez de usar a mão inteira. Ela está mais habilidosa ao comer com talheres, mas ainda aprendendo a beber com um copo sem tampa e às vezes utiliza um canudo. Todos esses avanços fazem com que seu pequeno ache que pode fazer tudo sozinho. Cada criança progride de maneira diferente [7], mas se você tiver alguma preocupação com a suspeita de que seu filho não está acompanhando as outras crianças da mesma idade, fale com o pediatra.

## VOCÊ SABIA?

Uma boa coordenação e o sentimento de independência manterão a criança pequena em atividade constante.

## Desenvolvimento do bebê e alimentação: veja os sinais de prontidão e recomendações para crianças com mais de 1 ano de idade

### Sinais de prontidão

### Recomendações sobre alimentação

Começa a comer sozinha com o uso de uma colher

Incluir texturas adaptadas a mastigação e deglutição da criança para que ela possa desenvolver a habilidade de se alimentar [8]

Gira progressivamente a colher perto da boca

Incluir alimentos variados para estimular a descoberta de novos sabores.

Começa a mastigar usando movimentos de rotação

Oferecer pedaços e fatias de alimentos macios. Estimular a criança a pegar o alimento com as mãos e a mordê-los. Atenção! O tamanho da mordida precisa ser facilmente amassado pela mandíbula

Pega o copo e coloca-o na mesa

Dê um copo adequado à idade para a ingestão de líquidos - sem ser leite materno - como água, chás gelados e sucos naturais. Nunca ofereça açúcar ao seu filho antes dos 2 anos

## Desenvolvimento do bebê: o que esperar entre os 12 e os 18 meses

- A criança experimenta talheres de diversas formas, usa a colher para alimentos pastosos e pega a comida com o garfo;
- Os molares do primeiro ano já saíram e a criança tem maior facilidade em mastigar;
- Inclina um copinho infantil para trás com as duas mãos porque consegue girar os pulsos [9];
- Fica feliz ao sentar à mesa. A atividade social com a família é tão importante para o seu

desenvolvimento quanto a comida.

## Desenvolvimento do bebê: o que esperar entre os 19 e os 24 meses

Hábitos alimentares menos previsíveis: isso significa que a criança pode querer comer muito em um dia e quase não ter nenhum apetite no dia seguinte;

- A criança pode estranhar a introdução de novos alimentos [10], portanto, várias tentativas são necessárias para que se acostume a eles. Porém, isso não significa que você deve insistir para que a criança coma tudo o que está no prato. Em vez disso, deixe que ela se baseie nos próprios sinais de fome e de saciedade;
- A criança pode exagerar na ação de mastigar, abrindo a boca mais que o necessário e deixando escapar um pouco de comida e saliva. Isso é esperado e perfeitamente normal;
- A criança prefere uma rotina de familiaridade nas refeições: a visão do mesmo babador, do mesmo prato e dos mesmos talheres é reconfortante para seu filho pequeno;
- Com o seu crescimento, a criança já pode usar a própria cadeira (ou um assento especial) à mesa.

É essencial o acompanhamento do pediatra para a realização de consultas periódicas, exames, etc. Isso é muito importante para a saúde da criança, tornando a infância mais segura. Sempre que tiver dúvidas, procure o seu médico.

Ler mais [11]

**URL de origem:** <https://www.nestlebabyandme.com.br/crianca-1-ano-alimentacao>

### Links

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.br/crianca-1-ano-alimentacao>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.br/crianca-1-ano-alimentacao&media=https://www.nestlebabyandme.com.br/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/conteudo\\_de\\_desenvolvimento-do-bebe-com-mais-de-1-ano.png&description=Alimentação de Crianças com mais de 1 Ano](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.br/crianca-1-ano-alimentacao&media=https://www.nestlebabyandme.com.br/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/conteudo_de_desenvolvimento-do-bebe-com-mais-de-1-ano.png&description=Alimentação de Crianças com mais de 1 Ano)

[3] <https://twitter.com/share?text=Alimenta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Crian%C3%A7as%20com%20mais%20de%201%20ano-alimentacao>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.br/crianca-1-ano-alimentacao>

[5] <https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.com.br/crianca-1-ano-alimentacao&title=Alimentação de Crianças com mais de 1 Ano>

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.br/printpdf/10821>

[7] <https://www.nestlebabyandme.com.br/como-estimular-o-crescimento-e-desenvolvimento-infantil-com-brincadeiras>

[8] <https://www.nestlebabyandme.com.br/saiba-como-mudanca-de-texturas-ajuda-no-desenvolvimento-do-seu-bebe>

[9] <https://www.nestlebabyandme.com.br/como-se-desenvolvem-os-musculos-do-meu-bebe>

[10] <https://www.nestlebabyandme.com.br/por-que-os-sabores-na-alimentacao-do-meu-bebe-sao-importantes>

[11] <https://www.nestlebabyandme.com.br/javascript%3A%3B>