

## 12 Dicas para a diversificação alimentar do bebé



A diversificação alimentar, ou seja, a oferta de novos alimentos para além do leite materno ou de substituição, é talvez a mais importante oportunidade para iniciar a formação de bons hábitos alimentares na criança. Aquilo que o bebé come nesta fase e a forma como os alimentos são oferecidos influencia as suas preferências e os seus hábitos alimentares durante a infância e até mesmo mais tarde, na vida adulta.

Tenha sempre consigo as dicas Papa Bem para fazer do seu bebé um verdadeiro apreciador de uma alimentação saudável!

1

Inicie a diversificação alimentar do seu bebé o mais próximo possível dos 6 meses e nunca antes dos 4 meses.

O seu bebé estará pronto para a diversificação alimentar quando:

- conseguir ficar sentado com apoio, com um bom controlo da cabeça.
- demonstrar interesse pela comida, tentando alcançar, salivando ou abrindo a boca quando vê algum alimento.
- ainda demonstrar fome, mesmo depois de tentar amamentar com mais frequência (ou aumentar as quantidades de leite oferecidas no biberão).
- conseguir retirar os alimentos da colher e engoli-los, mesmo que nas primeiras refeições estes alimentos tenham que ter uma consistência mais líquida.

### Sabia que...

Por volta dos 12 a 15 meses é comum que as crianças comecem a manifestar a chamada “neofobia”, que é a aversão a novos alimentos?

Por isso, é importante familiarizar o seu bebé com uma grande variedade de alimentos saudáveis, com diferentes consistências e texturas, até aos 12 meses.

Se não o fizer, mais tarde será muito mais difícil.

2

Evite dar-lhe sumos ou bebidas adoçadas. A água deve ser a bebida de eleição para satisfazer a sede.

3

Não utilize sal, açúcar e mel na alimentação do bebé.

(continua) ...>

4

Até aos 12 meses, procure apresentar ao seu bebé uma grande variedade de alimentos saudáveis, com diferentes consistências e texturas, de acordo com as recomendações para cada etapa.

5

Tenha persistência. Por vezes pode ser necessário que o bebé prove um alimento 10 ou mais vezes em ocasiões diferentes para passar a aceitá-lo. O paladar educa-se!

6

Incentive-o a provar os alimentos, mas nunca o pressione a comê-los.

7

Aprenda a reconhecer e respeite os sinais do seu bebé: de fome, de saciedade ou de que necessita de uma pausa durante as refeições. Se o bebé não quiser mais, não insista. Se demonstrar fome, ofereça um pouco mais.

8

Ofereça porções adequadas à sua idade.

9

Comece a habituá-lo a uma rotina de 5 ou 6 refeições.

10

Procure que as refeições sejam momentos agradáveis de convívio e aprendizagem. Siga a regra dos **3 S** à refeição: **S**entados, **S**ossegados e **S**ociáveis.

11

Não ofereça alimentos para premiar ou confortar o bebé. Uma brincadeira, um beijo ou um abraço são apenas algumas das muitas alternativas que pode encontrar para estes fins.

12

Seja um bom exemplo! O que os pais fazem é para a criança o exemplo a copiar. Os pais e outros cuidadores devem ser um bom modelo para incentivar hábitos saudáveis.