

CAPÍTULO 2

Introduzindo Outros Alimentos

A partir do 2º mês de idade, outros alimentos deverão ser introduzidos na alimentação da criança. Dê preferência aos alimentos que são mais comuns em sua região e que façam parte do hábito alimentar da sua família. É importante saber que o seu filho estará começando a formar os seus hábitos alimentares com a introdução desses novos alimentos.

Importante:

A partir do 2º mês oferecer 100 ml de suco de frutas (laranja, acerola, caju) 1 vez ao dia.

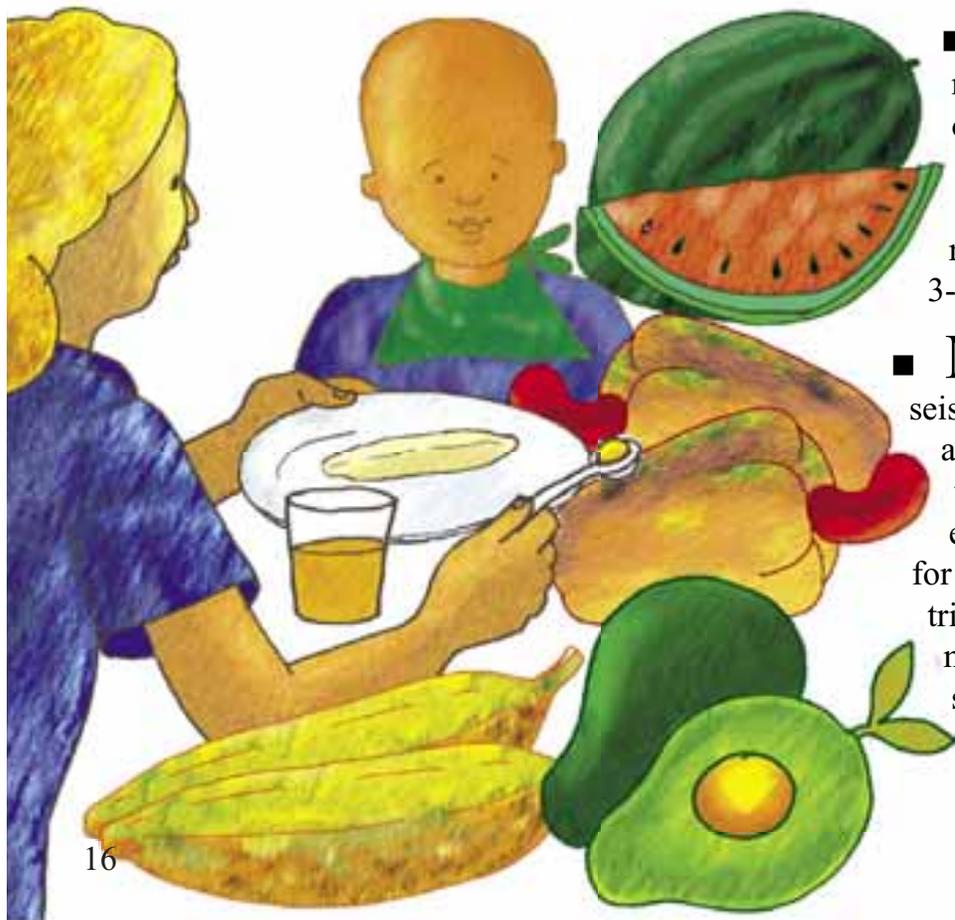
A partir do 4º mês, ofereça novos alimentos (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes).

■ O leite deve ser oferecido a criança com outros alimentos. Observe se o modo de preparo e a quantidade oferecida para seu filho estão adequados para a sua idade. Siga as dicas que estão no capítulo I. Utilize em preparações como papas, purês ou misturados a frutas, cereais ou tubérculos.

■ A criança tende a rejeitar as primeiras ofertas do(s) alimento(s), pois tudo é novo: a colher, a consistência e o sabor. Ofereça outras vezes o alimento que seu filho rejeitou para que ele vá se habituando aos poucos.

■ Com a introdução dos novos alimentos, a criança deverá receber **água limpa** (tratada, filtrada ou fervida), no copo, nos intervalos das refeições, ou seja, no mínimo 3-4 vezes por dia.

■ Mãe, ofereça de cinco a seis refeições por dia, sendo três a base de leite e cereais ou tubérculos, duas papas de frutas e uma papa salgada. Quando for utilizar farinhas como milho, trigo, arroz ou mandioca (aipim, macaxeira), prefira aquelas que são fortificadas com ferro. (veja o esquema na página ao lado).



Exemplo de alimentação de acordo com a idade da criança

Período	4 -8 meses	Maiores de 8 meses
Pela Manhã 	Leite + cereal ou tubérculo 	Leite + cereal ou tubérculo 
Intervalo 	Papa de fruta 	Papa de fruta 
No almoço (11 - 12h) 	Papa salgada 	Papa salgada 
Meio da tarde 	Papa de fruta 	Papa de fruta 
Fianal da tarde (17- 18h) 	Leite + cereal ou tubérculo 	Papa salgada 
À noite 	Leite + cereal ou tubérculo 	Leite + cereal ou tubérculo 

A partir do oitavo mês, essas refeições constituem-se em duas papas salgadas e duas papas de fruta.

A partir dos doze meses, acrescente às três refeições, mais dois lanches ao dia, com fruta ou mingau de prato.

Grupo de Alimentos

Cereais e tubérculos: arroz, aipim, batata-doce, macarrão, batata, cará, farinha (de preferência as fortificadas com ferro), batata-baroa e inhame.



Grãos: feijão (qualquer tipo), lentilha, ervilha seca, soja e grão-de-bico.



Hortalças e frutas: folhas verdes, laranja, abóbora, banana, beterraba, abacate, quiabo, mamão, cenoura, melancia, tomate e manga.



Origem animal: frango, codorna, peixe, pato, boi, víceras (miudos)



A **papa salgada** deve conter um alimento de cada grupo:

- um dos cereais ou tubérculos;
- uma das hortaliças (folhas ou legumes) e um do grupo dos alimentos de origem animal (frango, boi, miúdos, gema de ovo);
- uma das leguminosas (feijão, soja, lentilha, grão de bico).

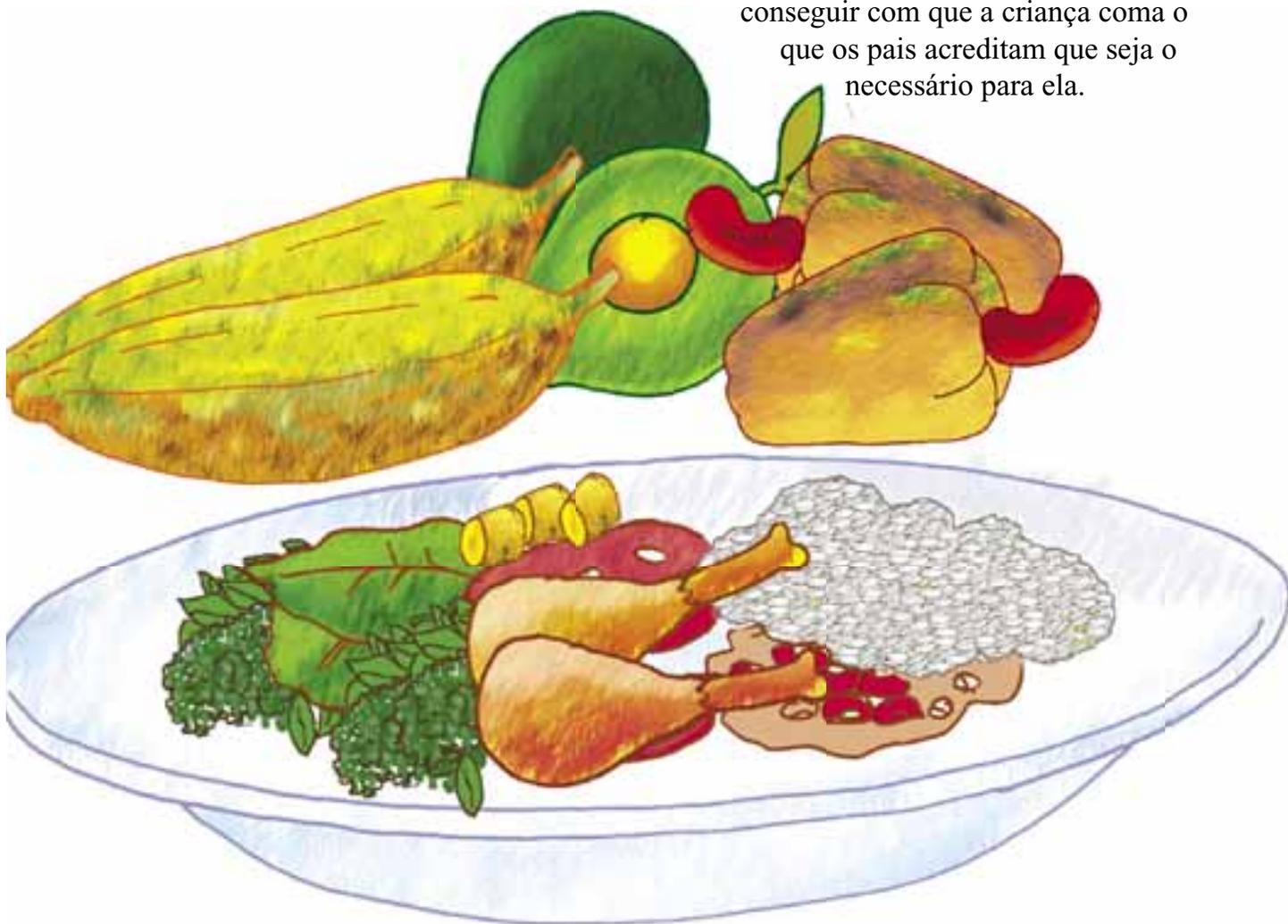
Isso é importante

Os novos alimentos devem ser oferecidos sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.

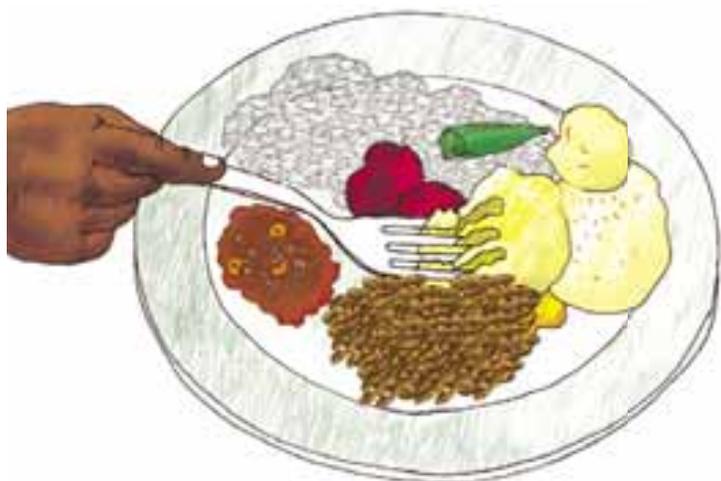
Procure distinguir o desconforto da criança com fome de outras situações como sede, sono, frio, calor, fraldas molhadas ou sujas e não oferecer comida ou insistir para que o seu bebê coma, quando ele não está com fome.

Ofereça a alimentação regularmente, sem rigidez de horários, nos períodos que coincidem com o desejo de comer demonstrado pela criança. Não esqueça que a hora de comer deve ser um momento de prazer.

São desaconselháveis práticas nocivas de gratificação (prêmios) ou castigo para conseguir com que a criança coma o que os pais acreditam que seja o necessário para ela.



A nova alimentação deve ser grossa desde o início e oferecida de colher; comece com consistência pastosa (papas/purês) e aos poucos, aumente a sua consistência até chegar à alimentação da família.



Os alimentos oferecidos ao bebê devem ser preparados especialmente para ele até o 8º mês. Prepare utilizando óleo vegetal, temperos naturais (cebola, cebolinha, salsa) e um pouco de sal iodado. Os alimentos devem ser bem cozidos. Nesse cozimento deve sobrar pouca água na panela, ou seja, os alimentos devem ser cozidos em água suficiente para amaciá-los.

Quanto mais espessa a alimentação, e consistente maior a quantidade de energia. Isto é importante por que o estômago do bebê é pequeno e por isso em geral ele consome poucas colheradas no início da introdução de novos alimentos. Para que seu bebê continue crescendo bem, ofereça alimentos na forma de papas ou purês ao invés de alimentos muito diluídos como sopas e sucos ralos.

Ao colocar os alimentos no prato, amasse-os com garfo. Não há necessidade de passar na peneira. **A utilização do liquidificador é totalmente contra-indicada**, porque o bebê está aprendendo a distinguir a consistência, sabores e cores dos novos alimentos. Além do que, os alimentos liquidificados não vão estimular o ato da mastigação.

A partir dos oito meses de idade o seu filho já pode receber na colher os alimentos preparados para a família, como arroz, feijão, cozidos de carne ou legumes, desde que sem adição de temperos picantes (pimenta e temperos industrializados) e oferecidos amassados, desfiados ou picados em pequenos pedaços.



Ofereça a criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

Só uma alimentação variada oferece à criança a quantidade de vitaminas, cálcio, ferro e outros nutrientes que ela necessita.

Introduza um alimento novo a cada dia.

Selecione as frutas da estação principalmente as ricas em vitamina A, como as amarelas ou alaranjadas (mamão, caqui, manga, goiaba vermelha, pitanga, buriti, pupunha, tucumã).

Sempre que possível introduza carne nas refeições. As carnes e o fígado, além de ser boa fonte de proteínas e ferro, auxiliam na absorção do ferro de outros alimentos, contidos, por exemplo, nos vegetais folhosos verde-escuros (brócolis, couve, espinafre, caruru, bertalha, beldroega, mostarda) quando oferecidos juntos na mesma refeição.

Sempre que possível, ofereça de 50ml a 100ml de suco de frutas ricas em vitamina C (laranja, acerola, caju), logo após as refeições, para facilitar a absorção do ferro.

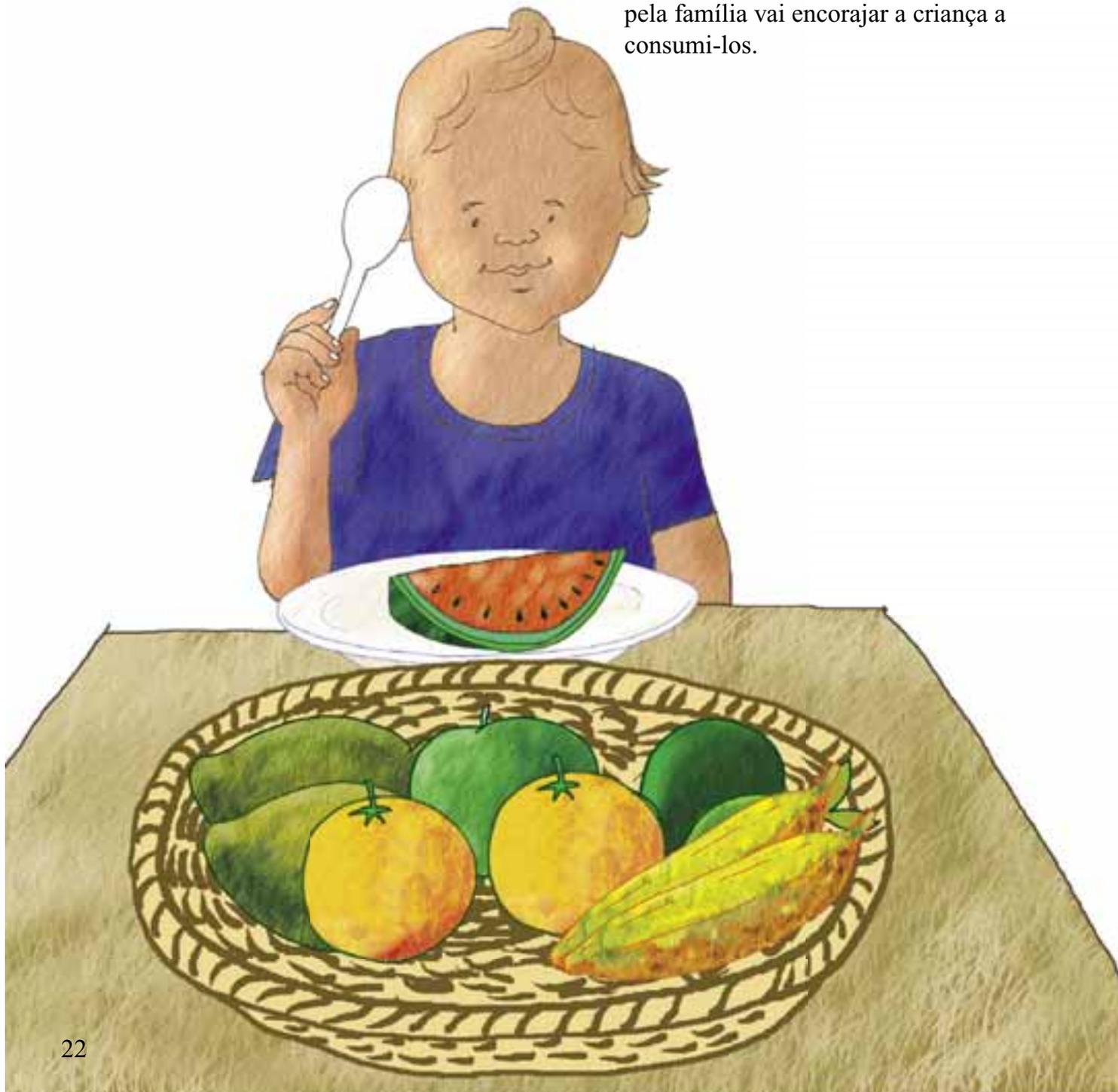


Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

A criança que come desde cedo frutas, verduras e legumes variados, recebe maiores quantidades de vitaminas, ferro e fibras, além de adquirir hábitos alimentares saudáveis.

Quando você oferecer mais de uma fruta ou legumes por refeição, eles devem ser amassados e colocados no prato em porções separadas. Assim, o paladar será melhor percebido pelo bebê.

Quando a criança já senta à mesa, o exemplo do consumo desses alimentos pela família vai encorajar a criança a consumi-los.



Isso é importante:

Evite açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Use sal com moderação.

Alguns alimentos não devem ser dados para a criança porque não são saudáveis, além de tirar o apetite, irão competir com os alimentos nutritivos.

Ofereça alimentos fresquinhos sem adição de açúcar; prefira frutas que não precisem ser adoçadas (laranja, caju, maçã, pêra, mamão, banana, melancia,

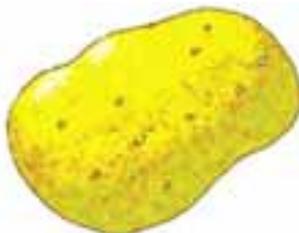
goiaba, manga) ou legumes do tipo cenoura ou tomate.

Antes de você comprar os alimentos infantis, leia sempre o rótulo que está na embalagem, para evitar oferecer ao seu filho alimentos que contenham aditivos e conservantes artificiais.

Não é recomendável o consumo de mel para crianças até 1 ano de idade, devido alto risco de contaminação por botulismo (que é uma infecção grave).



Anexo



Receitas de papas salgadas

Papa de batata, cenoura e carne moída

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de carne moída
- 1 colher (sobremesa) de óleo de cozinha
- 1 colher (chá) de cebola ralada
- 1 batata média (150 g) ou duas pequenas
- ½ cenoura (média ou 60 g)
- 1 pitada de sal

Modo de fazer:

Numa panela pequena, aquecer o óleo e refogar rapidamente a cebola e carne. Acrescentar a batata e a cenoura picadas, o sal e mais dois copos de água (400 ml). Colocar tampa. Deixar cozinhar até que os ingredientes estejam macios e quase sem água. Se necessário acrescente mais água para que os alimentos fiquem bem macios.



Papa de cará, abobrinha e frango

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de peito de frango picadinho

1 colher (sobremesa) de óleo de cozinha

1 colher (chá) de cebola ralada

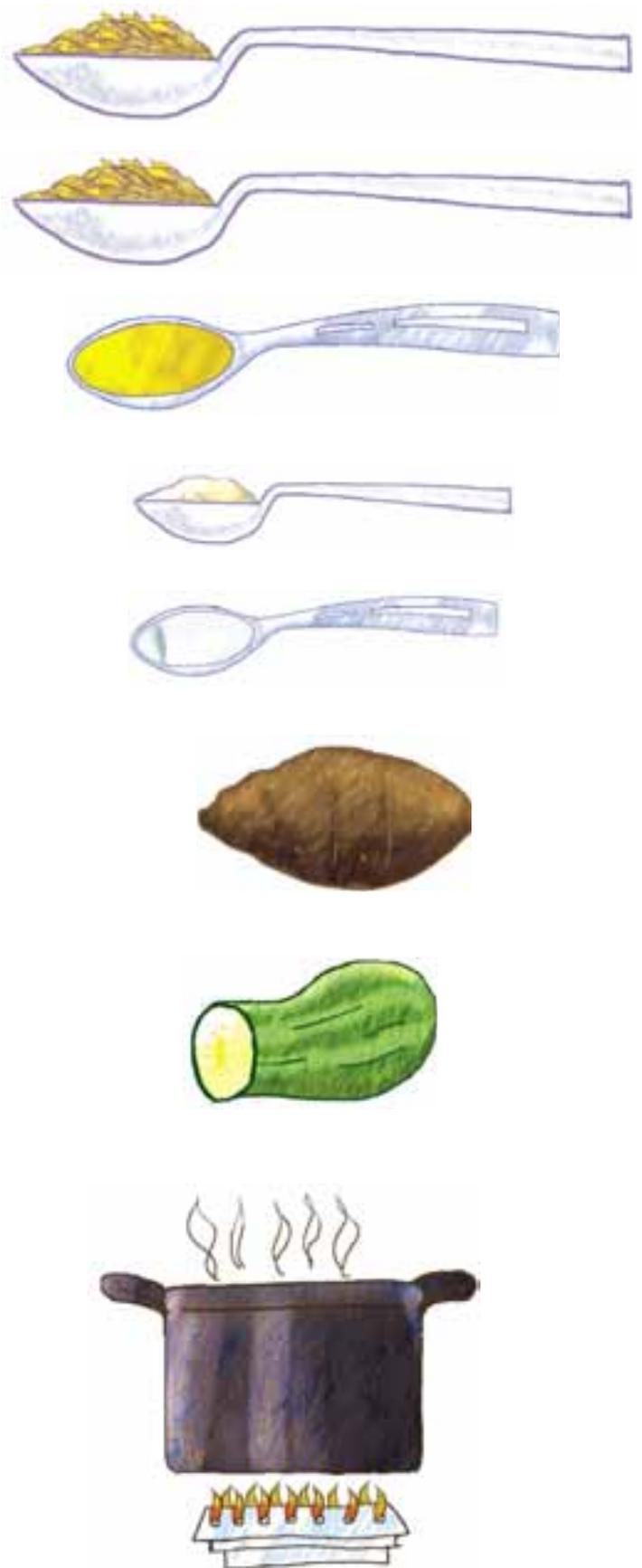
1 cará médio (150 g)

½ abobrinha pequena (60 – 80 g)

1 pitada de sal

Modo de fazer:

Numa panela pequena, aquecer o óleo e refogar rapidamente a cebola e o frango. Acrescentar o cará e a abobrinha picados, o sal e mais dois copos de água (400 ml). Colocar tampa. Deixar cozinhar até que os ingredientes estejam macios e quase sem água. Se necessário acrescente mais água para que os alimentos fiquem bem macios.



Papa de fubá, folha de taioba e carne

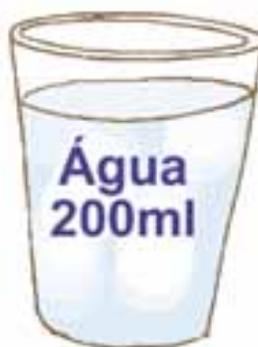
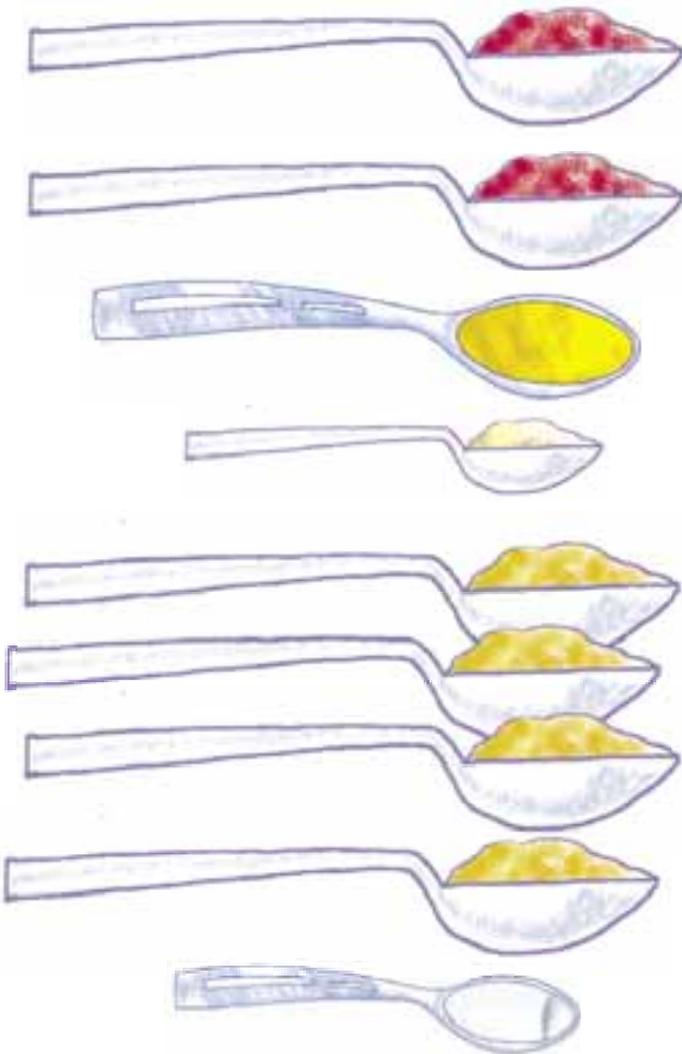
Ingredientes:

2 colheres (sopa) de carne moída
1 colher (sobremesa) de óleo de cozinha
1 colher (chá) de cebola ralada
4 colheres (sopa) de fubá
1 folha de taioba (ou outra folha verde escura como couve, espinafre, agrião, bredo) picadinha
1 pitada de sal

Modo de fazer:

Numa panela pequena, aquecer o óleo e refogar rapidamente a cebola e a carne. Misturar o fubá em dois copos de água (400 ml) e acrescentar à cebola, a carne e o sal. Deixar cozinhar sem parar de mexer, até que o caldo fique encorpado. Juntar a taioba picada e cozinhar por mais cinco minutos em fogo brando.

Obs: a carne e taioba são boas fontes de ferro. Para aumentar a sua absorção ofereça a criança $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ copo de suco de laranja (50 ml) ou outra fruta rica em vitamina C (goiaba, limão, acerola, caju) logo após a refeição.



Papa de arroz, feijão e breido

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de arroz cru lavado
- 1 colher (sobremesa) de óleo de cozinha
- 1 colher (chá) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de feijão pronto passado na peneira grossa ou amassado com garfo
- 1 colher (sopa) de breido (ou outra folha verde escura como couve, espinafre, agrião, taioba) picadinho
- 1 pitada de sal

Modo de fazer:

Numa panela pequena, aquecer o óleo e refogar rapidamente a cebola, o arroz e o sal. Cobrir com água e cozinhar até que o arroz esteja quase cozido. Acrescentar o breido picado. Quando terminar o cozimento do arroz, juntar ao feijão, amassar e oferecer à criança.

Obs: o feijão e o breido são boas fontes de ferro. Para aumentar a sua absorção ofereça a criança $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ copo de suco de laranja (50 ml) ou outra fruta rica em vitamina C (goiaba, limão, acerola, caju) logo após a refeição.

