



Orientações Nutricionais na Alimentação Complementar

Após os 6 meses de idade, você deve começar aos poucos a introdução de novos alimentos e mantendo, se possível, o aleitamento materno até os 2 anos de idade. Essa fase é muito importante para a formação dos hábitos alimentares saudáveis, nesse momento a criança passa a conhecer os sabores.

- A quantidade de alimentos que a criança ingere no início é pequena e a mãe pode oferecer o peito logo após as refeições;
- Essa é uma fase nova e cada criança irá se adaptar de uma maneira diferente, podendo levar mais ou menos tempo. Portanto, não fiquem ansiosos ou angustiados;
- A rejeição nas primeiras tentativas é normal pois é tudo novo: o talher, as formas dos alimentos, as texturas e sabores;
- Não exclua um alimento diante das primeiras recusas. Espere alguns dias e o prepare de outra maneira, com outro tipo de corte, cru ou cozido, faça outra receita e tente pelo menos de 8 a 10 vezes (em dias diferentes) até que a criança o aceite;
- A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e respeitando o apetite da criança;
- O ambiente onde a criança e a família fazem as refeições deve ser tranquilo. Não ligue a televisão, preste atenção no que estão comendo;
- Todas as refeições devem ser feitas à mesa. Não saia andando pela casa, atrás da criança, com o prato de comida na mão. Mostre a ela que existe horário e lugar certo para fazer as refeições;

- Sempre que possível, faça as refeições em família, isto ajudará a fortalecer o relacionamento familiar e criar hábitos alimentares mais saudáveis;
- Os pais com o tempo aprendem a distinguir o que causa o desconforto na criança, se é fome, sede, sono, frio, calor, fraldas molhadas ou sujas. Não se deve insistir para a criança comer quando ela realmente não estiver com fome.

De que forma eles devem ser oferecidos?

- Deve-se iniciar com purê de fruta (fruta amassada) de manhã e à tarde. É preciso ir experimentando uma fruta de cada vez, para que a criança se acostume com o novo sabor e passe a aceitá-la. Não há necessidade de adicionar açúcar;
- A quantidade de comida é a criança que decide, de acordo com o seu apetite. Aos poucos, esta quantidade irá aumentando naturalmente;
- Para a papa salgada, os alimentos devem ser cozidos em pouca água e amassados com um garfo e, de preferência, não devem ser misturados no prato. Não bata no liquidificador ou use a peneira para estimular a mastigação e possibilitar que conheça as texturas;
- Se a criança estiver mamando no peito, dos 6 aos 7 meses deve-se oferecer três refeições por dia com alimentos complementares, mais o leite materno. Essas refeições se constituem de dois purês de fruta (fruta amassada) e uma papa salgada, preparada com verduras e legumes, cereal ou tubérculo (batata, aipim, inhame), carnes e leguminosas (feijão, lentilha, soja, grão de bico ou ervilha verde seca);

- A partir do oitavo mês até os 11 meses, essas refeições passam a ser constituídas de 2 papas salgadas e 2 purês de frutas. Dê o leite materno quantas vezes a criança quiser.
- **CUIDADO:** não deixe seu filho trocar as refeições principais pelo leite materno. O leite materno deverá ser oferecido em períodos contrários aos das refeições.
- Se a partir do sexto mês a criança não mamar mais no peito, deve-se oferecer cinco refeições com alimentos complementares: dois purês de frutas e duas papas salgadas, além de um mingau de cereal. Nesse caso, preferir os cereais fortificados com ferro, para ajudar a prevenir a anemia.

*****Consulte sempre seu pediatra e/ou nutricionista em casos de dúvidas.*

NEO  **ENTER**