

5.2

Elementos da dieta alimentar

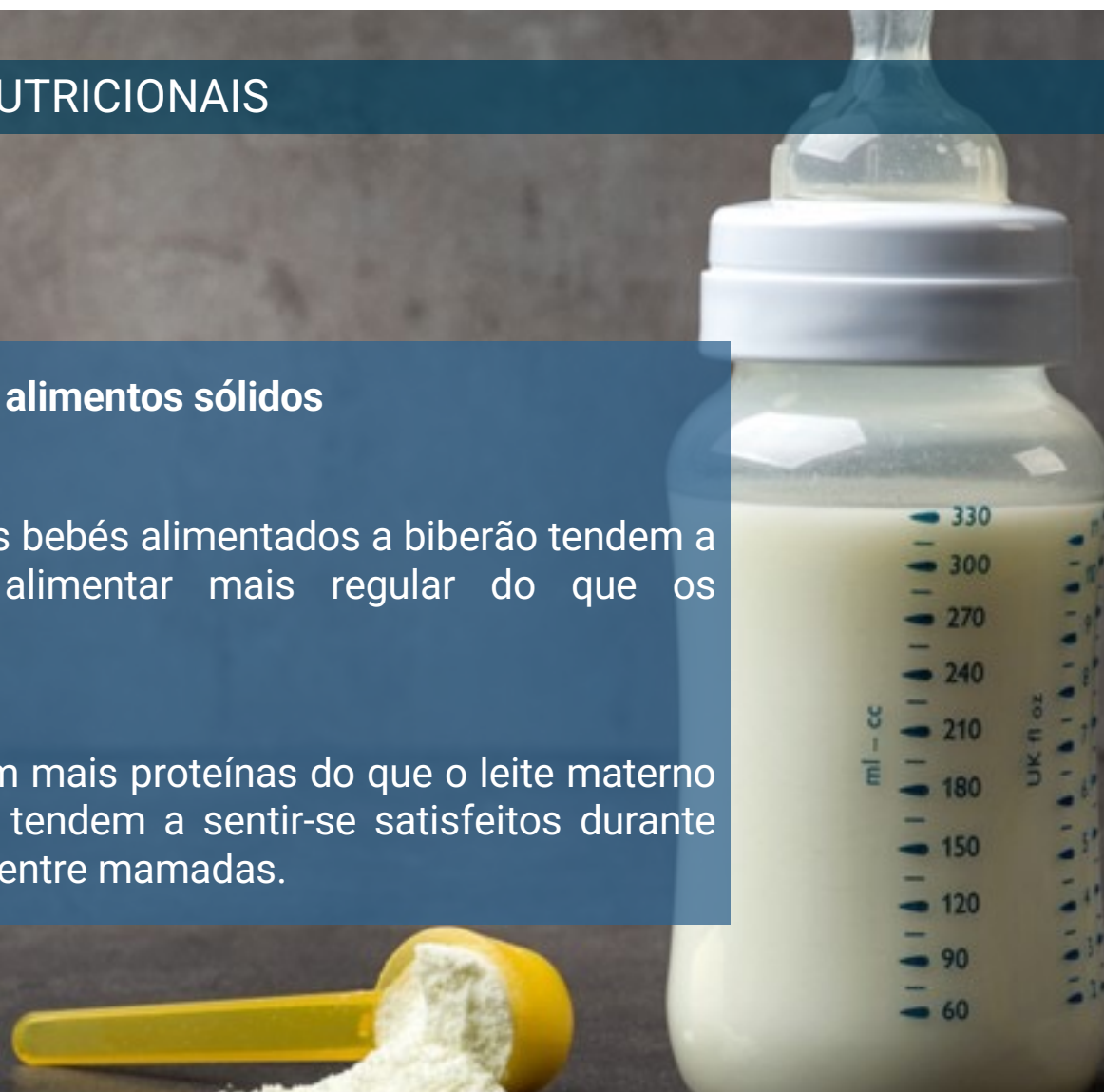


5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Do leite aos primeiros alimentos sólidos

Logo desde o início, os bebês alimentados a biberão tendem a adotar um padrão alimentar mais regular do que os amamentados.

O leite artificial contém mais proteínas do que o leite materno e, por isso, os bebês tendem a sentir-se satisfeitos durante períodos mais longos entre mamadas.



5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

A young child with short brown hair is sitting at a table, looking down at a plate of food. The child is wearing a blue and white striped shirt. The plate has a colorful pattern of concentric circles in various colors like yellow, blue, pink, and green. The background is slightly blurred, showing a green surface, possibly a tablecloth or a wall.

Necessidade de Alimentos Sólidos

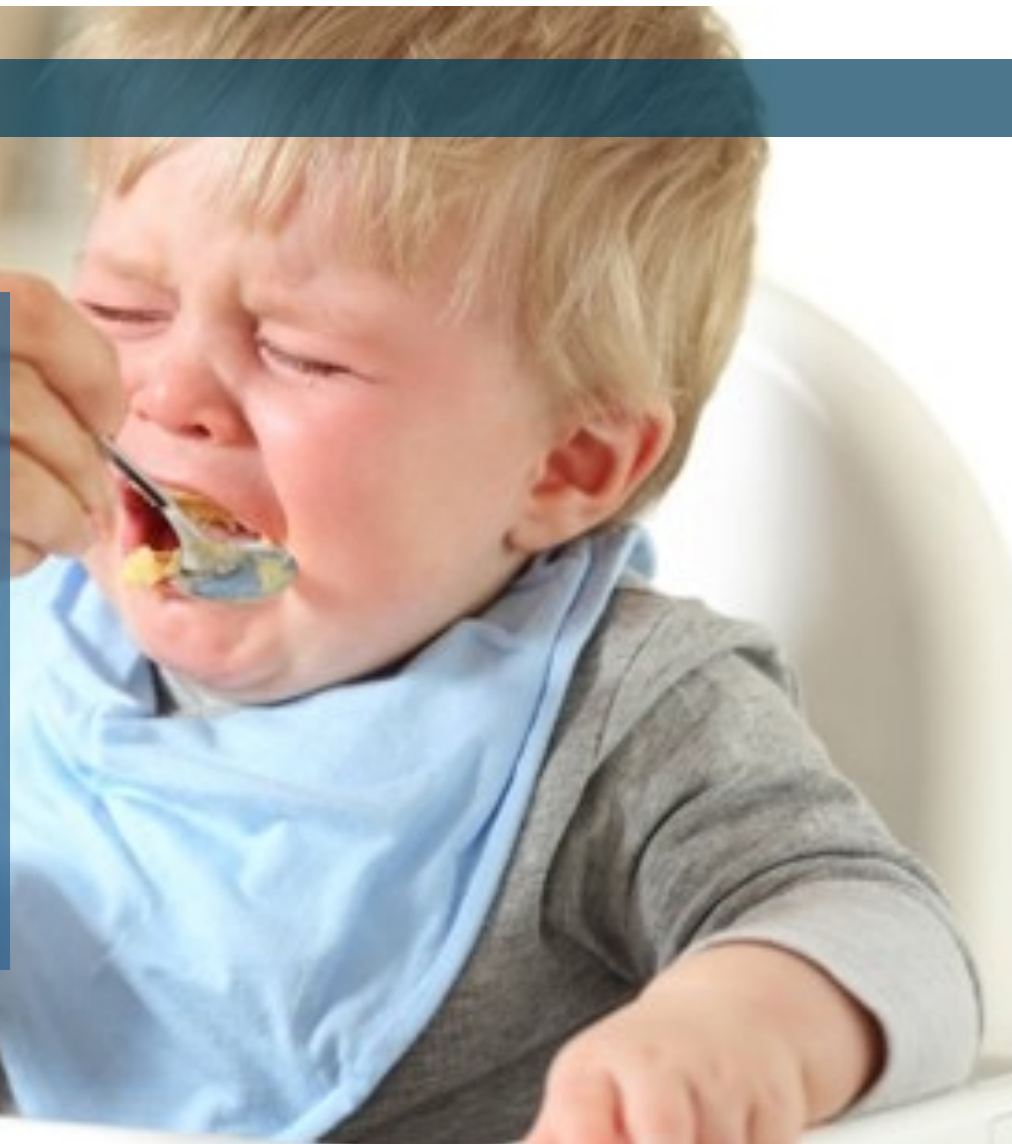
A altura de começar a pensar em introduzir alimentos sólidos é por volta dos 4 a 6 meses, se o bebé começar a parecer insatisfeito com a quantidade de leite que bebe através do biberão.

Por volta dos 6 meses, o bebé deve comer uma mistura de alimentos diferentes.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Nesta idade não são necessárias grandes quantidades de alimentos sólidos, dado que o leite continuará a ser a principal fonte de alimento durante os primeiros 6 a 9 meses de vida.

Não se deve ter pressa e devemos-nos orientar pelas exigências do bebé.



5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

❑ Alimentos a introduzir

- ❑ Arroz para bebês ou cereais.
- ❑ Puré de cenoura, batata, batata-doce ou couve-flor.
- ❑ Puré de banana, maçã cozida, pêra madura e macia.
- ❑ Puré de pêsego ou alperce em calda e sem açúcar.

❑ Alimentos a evitar

- ❑ Alimentos que contenham sal ou açúcar.
- ❑ Café, chá, chocolate ou álcool.
- ❑ Mariscos e nozes inteiras.
- ❑ Ovos e frutos secos, antes dos 6 meses.
- ❑ Tudo o que contenha trigo, cevada, centeio ou aveia, antes dos 6 meses de idade.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

De 6 meses a 1 ano

O bebé desenvolve-se rapidamente entre os 6 meses e o ano e isto tem um impacto inevitável nos padrões da alimentação.

Nesta altura, os bebés começam a utilizar o polegar em oposição aos outros dedos, o que lhes permite pegar nos alimentos e segurar uma colher, utilizando-a com uma precisão ligeiramente maior.



5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Com um ano de idade, a maioria dos bebés possui uma coordenação mão-olho suficientemente boa para apanhar com precisão uma ervilha ou uma passa.

À medida que a coordenação vai melhorando, o bebé começa a ser capaz de beber por uma chávena ou um copo.

Pode-se estimular o bebé a desenvolver estas capacidades deixando-o praticar bastante a autoalimentação.



5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Deve certificar-se de que o bebé ingere diariamente alguns dos seguintes alimentos:

- Fruta e vegetais. A fruta e os vegetais são uma fonte importante de vitaminas, sais minerais, micronutrientes (nutrientes que são importantes, mas apenas disponíveis em pequenas quantidades) e fibras.
- As vitaminas essenciais para os bebés e crianças pequenas incluem a vitamina A, que se pode encontrar em frutos e vegetais vermelhos, verdes e amarelos, e a vitamina C, que se pode encontrar na maioria da fruta e vegetais, principalmente nos vegetais verdes e citrinos.
- Alimentos com amido (hidratos de carbono). Os alimentos com amido, tais como pão, batatas, arroz, massa e cereais, são importantes para o fornecimento de energia, algumas proteínas e fibras, bem como certas vitaminas, por exemplo, a vitamina B.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Deve certificar-se de que o bebé ingere diariamente alguns dos seguintes alimentos:

- Proteínas (carne, peixe, ovos, aves, leguminosas, frutos secos). As proteínas são vitais para o crescimento do bebé. À medida que o desmame avança, deve certificar-se de que o bebé ingere proteínas em cada duas de três refeições. Porém, as proteínas não têm de ser necessariamente carne ou peixe, pois os lacticínios, feijão e lentilhas, servidos com cereais, fornecem também boas quantidades.
- Gorduras. As crianças necessitam proporcionalmente de mais gorduras na sua dieta do que os adultos e, por isso, durante os primeiros 2 anos de vida da criança, dê-lhe leite, queijo e iogurte gordos.
- Fibras. O aparelho digestivo de uma criança não suporta grandes quantidades de fibras e, de facto, os alimentos ricos em fibras podem alimentar a criança sem lhe fornecer os nutrientes de que necessita.

5.3

Regimes alimentares da criança
(situações de doença, alergias,
intolerâncias e outras)



5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Dieta para crianças doentes

No início da doença o melhor é que a criança coma o que tiver vontade, a não ser que seja uma doença gastrointestinal que exigirá uma dieta suave e especial.

Mas se a criança não apresenta este tipo de doença, e não quer comer isso ou aquilo, não devemos insistir nem obrigá-la a comer.

O importante é que sempre se hidrate. Devemos animá-la a tomar sopas, leite, vitaminas, sumos de fruta, água. E nada de refrigerantes ou bebidas gasosas e frias.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

A young child with dark hair and eyes is looking towards the camera. A hand is holding a white stethoscope to the child's chest. The child is wearing a dark blue dress over a white shirt. The background is a blurred indoor setting.

Criança com qualquer doença

A criança deve começar a comer o mais rápido possível.

A comida reforçará suas defesas diante das doenças e ajudará a recuperar-se mais rapidamente.

Para isso é necessário que anime a comer, com contos, brincadeiras e uma atitude mais positiva.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Obstipação

Cuidados a ter:

- 1. Ao preparar o biberão verifique se as doses de água e de leite em pó estão corretas (1 medida rasa para 30cm³ de água).
- 2. Verifique se a criança ingere papa de farinha em excesso.
- 3. Verifique se a sopa tem cenoura em excesso.
- 4. Prepare o biberão do lactente com caldo de legumes verdes.
- 5. Aumente a quantidade de legumes verdes e fruta.
- 6. Diminua a quantidade de farináceos.
- 7. Aumente o consumo de água e sumos de frutos naturais.
- 8. Dê à criança mais velha pão de mistura
- 9. Evite cacau e chocolate porque são obstipantes.
- 10. Dê xarope de maçã reineta.
- 11. Lembre a criança para ir ao WC com intervalos regulares
- 12. Acompanhe a criança ao WC se este for estranho, ou longe das divisões onde estão os adultos.
- 13. Recorra ao médico se a obstipação se mantiver.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Diarreia

Cuidados a ter, se não há outro sinal:

- Criança menor de 1 ano
 - Se a alimentação é apenas com leite materno, deve continuar.
 - Se o aleitamento é apenas artificial, prepare os biberões com água de arroz e com menor quantidade de leite em pó (metade da quantidade de leite para igual quantidade de água).
 - No caso do bebé já beber leite inteiro, dilua em água de arroz
 - Dê puré de banana ou maçã muito maduras, se já introduziu estes alimentos.
 - Faça sopa de batata e cenoura.
 - Faça papa de farinha de arroz, com água.
 - Dê água de arroz à colher ou no biberão sempre que o bebé tenha sede, e nos intervalos das refeições.
 - À medida que o bebé fica melhor, acrescente progressivamente mais leite até chegar à diluição habitual.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Diarreia

Cuidados a ter, se não há outro sinal:

- **Criança maior de 1 ano**

- Aumente a ingestão de líquidos (água de arroz, água ou chá preto fraco).
- Suspenda o leite temporariamente e substituir por iogurtes simples.
- Faça sopa de cenoura
- Dê batata e cenoura cozida
- Faça carne, peixe ou frango cozido
- Dê maçã cozida ou banana madura.
- Ofereça coca-cola sem gás (para retirar o gás mexer bem com uma colher).
- Quando a criança estiver melhor, introduza pouco a pouco os outros alimentos começando por cozidos e grelhados, sem gordura.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS




Alergias e intolerâncias alimentares

A alimentação infantil, sobretudo nas idades mais precoces, é sempre uma tarefa difícil.

Quando a criança sofre de alergias ou qualquer outro tipo de intolerância alimentar, o processo torna-se, em simultâneo, complexo, extremamente desgastante e altamente responsável.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS



A vida da criança pode estar em causa, em cada produto, em cada colher, e nas quantidades mais baixas, pois há riscos.

Todas as crianças com alergia alimentar deverão estar devidamente identificadas e "sinalizadas", nomeadamente entre os amigos e familiares, na escola e nas atividades extraescolares.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS



De igual modo, é de grande importância que a família e professores/cuidadores estejam familiarizados com a sintomatologia típica de uma reação alérgica, em particular a anafilaxia, assim como com o procedimento adequado a adotar em cada circunstância.

A alergia alimentar é uma realidade na vida de muitas crianças (e de muitas famílias), por vezes com franca interferência no seu dia-a-dia e na sua qualidade de vida.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Assim, é importante que todos estejamos motivados para atuar de forma a minimizar o seu impacto na rotina diária destas crianças.



5.4

Dificuldades de alimentação



5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Problemas com alimentos sólidos

Cuidados a ter:

- Seja paciente, dê tempo ao bebê e encoraje-o.
- Se o bebê parecer não aceitar realmente os alimentos sólidos, tente deixá-los de lado durante uma semana e em seguida tente novamente.
- Não parta do princípio de que um alimento rejeitado está permanentemente afastado da ementa: os bebês têm uma memória curta e podem comer hoje com agrado aquilo que ontem rejeitaram.
- Mantenha-se descontraída. A tensão é contagiosa, e o bebê captará quaisquer sinais de ansiedade por parte do adulto.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Falta de apetite

Cuidados a ter:

- Preste atenção à apresentação. Certifique-se de que o lugar onde a criança se senta para comer está limpo e atraente.
- Utilize panos de mesa, pratos e copos coloridos e sejam criativas na apresentação.
- Sirva porções pequenas. Para uma criança com falta de apetite, a comida a mais pode ser desmotivante.
- Certifique-se de que a criança ingere pelo menos um alimento favorito em cada refeição.
- Envolver a criança na preparação da refeição e arranjo da mesa.
- Ofereça novos alimentos sem fazer muito alarido. Disfarce os alimentos novos com os conhecidos.
- Evite dar-lhe coisas doces como recompensa por ele ter comido algo saboroso.
- Procure garantir que a criança na hora da refeição não esteja demasiado cansada ou esfomeada.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Recusar comer grumos

Cuidados a ter:

- Estimule a mastigação, tornando a textura da comida cada vez com mais grumos.
- A maioria dos bebés prefere alimentos coloridos e de aspeto atraente a uma mistura mole que contenha grumos, por isso procure oferecer pequenas porções de vegetais cozidos, carne ou queijo, em vez de uma papa mole. E dê-lhe alimentos que se comam à mão.
- Não fique ansiosa ou preocupada com a alimentação, pois o bebé pode percebê-lo. Se lhe oferecer uma variedade suficiente, a curiosidade natural tomará conta do resto.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Como lidar com a recusa alimentar

- Ofereça o alimento à criança e avalie a sua reação, de forma a saber se a criança gosta ou não do alimento.
- Após recusa, não deve insistir de imediato, já que irá criar um ambiente negativo que vai tornar a aceitação do alimento mais difícil. Contudo, a criança não deverá ter outra alternativa de consumo para não se habituar a ter sempre opção quando a comida não lhe agrada e para não ver esses alimentos como uma compensação;
- Prepare o mesmo alimento noutra ocasião e de forma diferente, associado a sabores que a criança goste, para aumentar a aceitação;
- Procure sempre novas formas de preparação e apresentação do alimento, para o tornar mais atrativo;

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Como lidar com a recusa alimentar

- Se ainda assim a criança não aceitar o alimento, faça novas tentativas espaçadas no tempo; serão necessárias cerca de 10 a 15 tentativas para que a criança se adapte ao novo sabor;
- Crianças dos 3 aos 5 anos são neofóbicas (medo do novo) para os alimentos, contudo a exposição continuada ao alimento irá aumentar a preferência da criança.
- No entanto, tenha em conta que a criança pode não gostar mesmo do alimento, e nesse caso é importante substituí-lo por algum do mesmo grupo;
- Não use alimentos como recompensa, por exemplo “Se comeres a sopa, podes comer um gelado.”, isto porque a criança irá começar a gostar mais do alimento recompensa do que aquele que estaria a tentar estimular o consumo;

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Como lidar com a recusa alimentar

- Não estimule o consumo de alimentos através da oferta de brinquedos ou atividades que a criança goste;
- O gosto da criança por um alimento pode variar de dia para dia conforme o apetite. Se a criança for saudável e tiver um crescimento normal, não deve valorizar demasiado as ocasionais recusas alimentares.
- Garanta que o ambiente de refeição é agradável para que esta seja associada a um momento agradável. A criança não deve ser distraída por brinquedos, televisão ou outras brincadeiras.

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Como lidar com birras alimentares

- Tente explicar à criança que a alimentação é importante para crescer forte e saudável. Pode usar a figura de um desenho animado ou herói que ele goste e dizer que a personagem é forte e joga bem futebol porque come sopa, por exemplo. No caso das meninas poderá ser mais estimulante referir que ficarão com os cabelos e olhos mais bonitos, por exemplo;
- Dê as refeições sempre a horas certas e tente com que a criança não petisque pouco tempo antes, uma vez que esse gesto irá diminuir o seu apetite;
- Não force a criança a comer, nem lhe faça sempre a vontade, descubra um equilíbrio;
- A primeira vez que houver uma birra não dê muita importância e deixe a criança fazer o que quer;

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Como lidar com birras alimentares

- Se a situação se prolongar, seja mais assertivo e não ceda às vontades da criança
- Tente dar nomes sugestivos aos pratos como por exemplo: Arroz de Peixe à CR7.
- À partida, se as refeições forem feitas a horas certas, a criança não sentirá fome excessiva nas refeições principais;
- As refeições principais devem iniciar-se com um prato de sopa e, se necessário antes desta, a peça de fruta;

5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Como lidar com birras alimentares

- Utilize pratos pequenos, uma vez que dará a sensação à criança que come mais do que realmente comeu;
- Explique à criança que a quantidade de comida deve ser adaptada à idade e tamanho de cada pessoa;
- Comer mais do que a quantidade adequada para a idade poderá trazer problemas de saúde no futuro da criança.