



## Dicas para a boa alimentação do bebê

O leite materno deverá ser mantido até o 6º mês como alimento exclusivo. E como complemento alimentar, entre o 4º e o 6º mês, dependendo do trabalho da mãe e em algumas situações especiais, serão introduzidos os demais alimentos. Inicia-se com suco de frutas, frutas amassadas ou raspadas, seguindo-se a papa salgada no almoço e depois no jantar.

A alimentação saudável não se limita a fornecer todos os nutrientes, mas também faz com que a criança sinta prazer em se alimentar.

Respeite sempre as necessidades da criança, sejam elas nutricionais, de saciedade ou de paladar. Ela pode não gostar de certos alimentos, que devem ser substituídos por outros de mesmo valor nutricional.

A criança tem que aprender a mastigar para fortalecer os músculos da face e usar corretamente os dentes, por isso, os alimentos devem ser oferecidos amassados, aumentando aos poucos sua consistência. Não use o liquidificador, mesmo que a criança tenha um pouco de dificuldade no início, que logo será superada. Varie, ao máximo, os alimentos e sua apresentação.

Alimentos novos devem ser introduzidos com calma, para que se possa identificar alguma alergia ou intolerância. Durante as refeições o ambiente deverá ser sempre tranquilo. Torne a hora da refeição um momento agradável.

Evite industrializados (refrigerantes, bolachas recheadas, sucos artificiais, salgadinhos, chocolates, etc.). Prefira sempre os alimentos naturais, crus ou cozidos.

O ovo pode substituir a carne e deve ser sempre cozido. Para obter legumes cozidos sem perder os nutrientes, primeiro esquite a água com um pouco de sal e só depois acrescente os legumes com casca. Se preferir que os nutrientes fiquem na água, no caso de uma sopa, coloque os legumes na água fria e cozinhe.

Você que trabalha e tem pouco tempo, adiante a comida do bebê deixando legumes limpos e picados.

Os chás, ao contrário do que muitos pensam, não melhoram as cólicas nem acalmam o bebê.

(Fonte: Hospital Vera Cruz)