

# O SEU BEBÊ ESTÁ PRONTO PARA MAIS VARIEDADES?



Entre 6 e 8 meses, o bebê já pode estar pronto para mais sabores e texturas!

# Variedade — o tempero da vida!

## Como começar?

Para o bebê, tudo é curiosidade e uma nova experiência, e aos poucos, a comida vai se tornando o principal interesse dele. O bebê observa você comendo, ele tenta pegar um copo ou a colher. Ele usa os dedos para segurar objetos. Esses são todos sinais de que o bebê está pronto para ingerir alimentos mais espessos. As perguntas e respostas a seguir podem auxiliar você a entender quando e como introduzir diferentes texturas e alimentos ao bebê.

## Como fazer para o meu bebê comer uma variedade de alimentos?

Alguns bebês levam tempo para aprender a gostar de alimentos diferentes, mas esse gosto começa agora! Veja como ensinar o seu bebê a gostar desses alimentos: ofereça sabores de alimentos na forma de purê ou amassados. Se ele não gostar, continue tentando nos dias seguintes ou tente combinar com algo a mais que ele goste. Se mesmo assim parecer que ele não gosta, ofereça um alimento que ele goste e tente o novo alimento novamente no dia seguinte. Seja paciente e proceda assim por no mínimo 10 dias — pode levar entre 10 e 15 tentativas antes de o bebê comer um alimento novo!

## Deixe o bebê decidir o que ele gosta e não gosta.

Cada pessoa tem um gosto diferente. Não permita que as suas preferências individuais por alimentos decidam o que oferecer ao bebê.

## E o suco de frutas?

Bebês não precisam de sucos de frutas. O suco pode causar dores no estômago, gases ou diarreia. A fruta, combinada com fibra e textura, é uma opção muito melhor do que o suco de fruta.

## O bebê pode se alimentar das mesmas comidas que a família come?

Cada bebê é diferente e se acostuma a novas texturas no seu próprio ritmo. No entanto, quando se acostuma aos alimentos na forma de purê, aos poucos, a maioria deles consegue passar a comer texturas com alguns pedaços. Agora você já pode começar a introduzir pequenas porções dos alimentos da família, como frutas macias amassadas, legumes cozidos, abacate e feijão. Use a bandeja da cadeira de criança para oferecer esses alimentos. O bebê também pode praticar o uso de um copo!

## Como saber quando o bebê está satisfeito?

Até agora, você está familiarizada com o choro do bebê quando ele está cansado, com fome ou irritado. Aos poucos você saberá os sinais de quando ele está satisfeito. Pode ser que ele se sente para trás, vire o rosto quando você se aproxima com o alimento ou empurre a comida. Ele pode se recusar a abrir a boca ou comer mais devagar. Quando o bebê der sinais de que ele está satisfeito, respeite sua decisão. Incentivar o bebê a comer “só mais uma colherada” não é aconselhável, podendo levar a um excesso de alimento, sobrepeso e obesidade.

## Divirtam-se!

Coma com o bebê e transforme a hora da alimentação em algo divertido e tranquilo. Espere ver sujeira e bagunça — tudo isso faz parte da diversão!

## EXEMPLOS DE REFEIÇÕES

### Manhã

- 2 colheres de sopa de cereal infantil preparado
- 2 colheres de sopa de fruta amassada ou na forma de purê

### Tarde

- 2 colheres de sopa de legume amassado ou na forma de purê

### Noite

- 2 colheres de sopa de legume ou de fruta amassada ou na forma de purê
- 2 colheres de sopa de carne amassada ou na forma de purê

*Os bebês entre 6 e 8 meses ainda dependem, em grande parte, do leite materno ou da fórmula para crescer e se desenvolver. Nessa idade, os bebês amamentados geralmente mamam seis vezes ou mais por dia. Os bebês que tomam leite preparado com fórmula ingerem aproximadamente entre 600 e 850 gramas por dia.*