

Dê ao seu bebê

uma carinha risonha



Entre os 8 e 12 meses de idade, comece a servir gema de ovo, carne e feijão cozido.

# Uma época de mudanças INCRÍVEIS

Faz apenas alguns meses que você trouxe o seu bebê do hospital. Que grande aventura vocês têm vivido! O seu bebê passou por mudanças enormes – mudanças que têm sido estimuladas, sem dúvida, pela boa alimentação e por uma boa dose de amor. Não é de se admirar que esses dois elementos essenciais constituam os fundamentos para a formação de hábitos saudáveis que serão mantidos durante toda a vida.

Apresentamos aqui algumas das perguntas comuns que as mães fazem sobre a alimentação de bebês mais velhos.

## Existe algum alimento novo que o meu bebê deva comer entre os 8 e os 12 meses de idade?

A mudança nutricional mais importante é que agora o seu bebê está preparado para receber alimentos com proteína. Frango, peru, peixe, carne bovina, feijão e iogurte são boas opções de proteína. (Lembre-se de introduzir um alimento novo de cada vez e de esperar pelo menos 3 dias antes de apresentar outro alimento novo).

## Há algum alimento que meu bebê ainda não deva comer?

Tenha sempre em mente que os bebês costumam engolir a comida sem mastigar ou “mascar”. Os alimentos a seguir devem ser evitados, pois podem fazer o bebê engasgar ou causar alguma reação alérgica: nozes, pipoca, sementes, salgadinhos industrializados (chips), frutas secas como uva-passa, pasta de amendoim, cubinhos de queijo, clara de ovo, uvas, cachorro-quente, ervilhas cruas, outros legumes crus e balas duras.

## E os acompanhamentos como arroz e macarrão?

Os bebês gostam de comer macarrão puro e arroz branco ou integral com as mãos. Outros alimentos saudáveis e divertidos de comer com as mãos são queijo ralado, torradas, frutas em conserva, feijão, tofu e biscoitos (crackers). Lembre-se: alimentos que podem parecer sem graça para o seu paladar são gostosos e estimulantes para o bebê. Evite alimentos com sabor artificial, pré-embalados e industrializados, pois eles tendem a conter outros ingredientes, como açúcar, sal e conservantes.

## Preciso comprar carne especial para bebês?

Comprar carne especial para bebês é bom, mas você também pode usar a mesma carne que a sua família gosta. Mas não se esqueça de moer ou picar bem a carne para evitar que o bebê se engasgue. Após alguns meses, comece a servir a carne cortada em pedaços pequenos para que o bebê possa comer sozinho.

## E ovos?

Gemas cozidas são uma excelente opção para bebês nesta idade. Mas espere até depois do primeiro aniversário para dar a clara. A clara de ovo é uma das causas mais comuns de alergia alimentar em bebês e crianças pequenas.

## Os bebês entre 8 e 12 meses já passaram da fase sensível a alergias?

Ainda não. Bebês e crianças pequenas ainda podem ter reações alérgicas a alimentos. Continue a introduzir um alimento novo de cada vez em intervalos de 3 dias, pois assim você poderá observar sinais de alergia e descobrir qual o alimento que a causou, caso isso aconteça.

## Que lanche seria saudável para o meu bebê?

Cereais secos, iogurte, praticamente qualquer fruta, legume ou verdura cozida ou queijo ralado. Pense nos lanches como porções pequenas daquilo que você normalmente serve nas refeições, e não em alimentos diferentes.

## Há algum alimento que pode ajudar o meu bebê quando os dentes estão nascendo?

A sensibilidade da gengiva costuma ser aliviada mordendo ou mastigando os seguintes alimentos: torradas, cereais secos, biscoitos (crackers), bagel congelado ou banana inteira descascada congelada. Como sempre, nunca deixe o seu bebê sozinho quando ele estiver comendo. Alguns bebês podem morder esses alimentos com muita força, por isso observe atentamente para que o bebê não se engasgue com um pedaço grande.

## Exemplos de refeições

### Manhã

- 4 a 6 colheres das de sopa de papinha de cereal preparado para bebês
- 2 a 4 colheres das de sopa de fruta

### Tarde

- 2 a 4 colheres das de sopa de legumes cozidos
- 2 a 4 colheres das de sopa de feijão roxinho (kidney beans) cozido e amassado

### Lanche

- Água oferecida em copo
- Pedaco de torrada ou bagel

### Noite

- 2 a 4 colheres das de sopa de legumes
- 2 a 4 colheres das de sopa de carne amassada na peneira
- 2 a 4 colheres das de sopa de fruta

*Nessa idade, os bebês são geralmente amamentados ao peito quatro ou mais vezes ao dia. Os bebês alimentados com fórmulas infantis tomam cerca de 700 a 830 ml (24 a 28 onças) por dia. Bebês mais velhos precisam de mais alimentos. À medida que os bebês começam a comer mais alimentos sólidos, a necessidade do leite materno ou da fórmula infantil diminui.*