

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.