

ALIMENTAÇÃO DO BEBÉ

A alimentação de um bebé é fundamental ao seu desenvolvimento! Os primeiros 18 meses da vida de uma criança caracterizam-se por um crescimento rápido. É nesta altura que a criança adquire muitas das regras e preferências alimentares que a acompanharão no resto da sua vida.

A organização mundial de Saúde (OMS) recomenda a amamentação exclusiva até aos 6 meses de idade. Durante a amamentação o leite materno tem TUDO aquilo que o bebe precisa para crescer de forma saudável e adequada, não é necessário oferecer água nem chás nem qualquer outro alimento durante esta fase.

A partir dos 6 meses, deve iniciar-se um processo chamado de Diversificação Alimentar, no qual se introduz lenta e gradualmente novos alimentos.

Esta diversificação alimentar tem várias regras, como por exemplo:

- A criança deve comer de 2h30 em 2h30
- Realizar no mínimo 6 refeições diárias
- Não deve haver qualquer adição de sal, açúcar, gordura ou qualquer outro tempero aos alimentos.

Existe também uma sequência que deve ser respeitada na ordem e na forma como os alimentos são oferecidos à criança. Existem tempos específicos para introdução de cada novo alimento e claro, as quantidades de alimento também devem ser adequadas ao tamanho e necessidades da criança em questão.



Joana Carido | Nutricionista

