



Alimentação da Criança

A alimentação da criança é tema constante nas reuniões dos líderes da Pastoral da Criança e nas visitas domiciliares. Todos concordam que uma alimentação saudável é fundamental para o pleno desenvolvimento da criança. Vale lembrar que a busca pela cidadania está presente no atendimento às necessidades básicas da criança (alimentação, saúde, educação). Por isso, líderes, famílias e comunidades unem-se em parceria para garantir que nossas crianças tenham vida e vida em abundância.

Embora a alimentação varie em função da idade da criança, existem algumas dicas que podem ser seguidas:

Dica 1

Até os 6 meses de idade, é muito importante que a mãe dê para o bebê somente o leite materno, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

O que a mãe deve saber:

Que o leite materno contém a quantidade de água suficiente para as necessidades do bebê, mesmo nos lugares muito quentes.

A oferta de água, chás ou qualquer outro alimento sólido ou líquido, aumenta a chance do bebê adoecer, além de fazer com que o bebê mame menos leite

materno, que é o alimento mais nutritivo para ele nessa idade.

O tempo para esvaziamento da mama depende de cada bebê; há bebês que conseguem esvaziar a mama da mãe em poucos minutos e bebês que fazem isso em trinta minutos ou mais.

Ao amamentar: a) a mãe não deve ficar cansada, as costas dela precisam estar apoiadas e o bebê apoiado no colo da mãe; b) a mãe não deve sentir dor; se isso acontecer, é sinal que a pega está errada.

A mãe deve beber, no mínimo, um litro de água pura todo dia e estimular o bebê a sugar corretamente e várias vezes ao dia, inclusive durante a noite.

Dica 2

A partir dos 6 meses, a mãe já pode dar outros alimentos para o bebê, lentamente e em pequenas quantidades. É muito importante que a mãe continue dando o leite materno para a criança até os 2 anos de idade ou mais.

O que a mãe deve saber:

Geralmente, a criança não aceita os novos alimentos nas primeiras vezes em que a mãe tenta dar para ele, pois tudo é novo: a colher, a consistência e o sabor.

Os novos alimentos têm o papel de complementar o leite materno, e não de substituir. É muito importante que a criança, depois dos 6 meses, continue

mamando no peito.

No início dessa fase, a quantidade de alimentos que o bebê consegue comer é pequena e a mãe pode oferecer o peito após cada refeição com os alimentos complementares. Existem crianças que se acostumam mais rápido e comem bem os novos alimentos. Outras crianças precisam de mais tempo para se acostumar. Por isso, as mães não precisam ficar preocupadas.

Assim que a criança começa a comer os outros alimentos, além do leite materno, é importante oferecer água para ela. É muito importante que a água seja tratada, filtrada ou fervida.

Dica 3

Depois dos 6 meses, os alimentos complementares podem ser dados 3 vezes ao dia para o bebê, caso ele mame no peito, e 5 vezes ao dia, se ele não mamar mais no peito.

O que a mãe deve saber:

Para o bebê de 6 e 7 meses que mama no peito, a mãe pode dar 2 refeições de papa de frutas e 1 refeição salgada.

Depois dos 8 meses, a mãe pode dar para o bebê 2 papas salgadas e 1 de fruta.

Depois de 1 ano de idade, além das 3 refeições por dia, o bebê deve receber mais 2 lanches, com fruta ou mingau de prato.

É importante que os alimentos complementares sejam dados para a criança com colher ou copo.

Se a criança não estiver recebendo leite materno, é importante que o bebê coma 5 vezes ao dia, desde os 6 meses de vida: fruta duas vezes ao dia em forma de purê e papa salgada duas vezes ao dia, além de um mingau de arroz, farinha (milho, trigo ou mandioca) ou maizena.

Dica 4

Os alimentos complementares devem ser oferecidos para o bebê sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.

O que a mãe precisa saber:

Diferenciar quando a criança está chorando de fome ou por outros motivos, como: sede, sono, frio, calor, fralda molhada ou suja. A mãe não deve oferecer comida ou insistir para que a criança coma, quando ela não está com fome.

Após as refeições, é importante que a mãe dê o leite de peito, caso a criança

demonstre que não está saciada.

Oferecer as 3 refeições complementares – no meio da manhã, no almoço, no meio da tarde, para as crianças que mamam no peito. Para as crianças já desmamadas, dar mais 2 refeições: uma no início da manhã e outra no meio da tarde ou início da noite.

Não é aconselhável oferecer prêmios ou dar castigo para fazer a criança comer. Algumas crianças precisam ser mais estimuladas a comer, nunca forçadas.

Outras dicas práticas:

A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas e purês) e, aos poucos, aumentar a consistência até a criança chegar a comer a alimentação da família.

É importante oferecer para a criança alimentos variados.

Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas e salgadinhos nos primeiros anos de vida da criança. Usar sal com moderação.

Cuidar da higiene no preparo e ao pegar os alimentos que vão ser

oferecidos para a criança. Deve-se garantir que esses alimentos sejam guardados em recipientes limpos e sejam bem conservados.

Estimular a criança doente e que está se recuperando de alguma doença a se alimentar, oferecendo sua alimentação de costume e seus alimentos preferidos, respeitando a

sua aceitação.

Para mais informações sobre esse assunto, consulte o Guia do Líder, páginas: 158, 166, 167, 174, 182, 191 e 197.

Eveline Cunha Moura

Assistente em Nutrição da Pastoral da Criança