

Alimentação complementar

Um dos principais trabalhos dos líderes comunitários é o cuidado com a alimentação das crianças. Nesta edição do Jornal da Pastoral da Criança, nós vamos conversar sobre a alimentação das crianças após os seis meses de idade

Aleitamento Materno:

Ainda tem muita mãe que pensa que dar só leite materno até os seis meses pode deixar a criança fraca e aí começa a querer dar outros alimentos para o bebê. Os líderes da Pastoral da Criança estão orientando as famílias sobre a importância de só dar leite de peito ao bebê nos primeiros seis meses de vida. Ao contrário do que muitas mães pensam, o aleitamento materno ajuda a garantir que a criança seja mais saudável. A oferta de água, chás ou qualquer outro alimento sólido ou líquido, antes dos seis meses, aumenta a chance do bebê adoecer, além de fazer com que ele mame menos leite materno, que é o alimento mais nutritivo para ele nessa idade.

O que é a alimentação complementar?

É a alimentação que vai complementar o aleitamento materno, depois que a criança completa 6 meses de idade. É importante lembrar que de 0 a 2 anos a criança deve ser amamentada no peito o quanto desejar. Após os 6 meses, quando os primeiros dentinhos começarem a aparecer, deve-se começar a dar outros alimentos para a criança.

Que tipos de alimentos devem ser dados para a criança?

Nessa idade, a criança só come alimentos amassados, com pouca água e em forma de mingau. Não é recomendado dar sopas para crianças pequenas. 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. Então, além de mamar, a criança deve começar a tomar água, sucos e a comer mingaus, papinha de legumes e frutas como alimentação complementar.

Como devem ser os alimentos complementares?

Os alimentos deverão ser variados e coloridos, como folhas verde-escuras, frutas e legumes alaranjados e vermelhos. Ao invés de triturar alimentos em liquidificador, machuque-os com o garfo. Sempre ofereça frutas frescas e sucos naturais às crianças. É importante dar para a criança um alimento de cada vez, para ela ir se acostumando com o alimento e a mãe poder identificar se algum alimento está provocando alergia ou dor de barriga na criança. Os vegetais devem ser cozidos com pouco líquido, de preferência com caldo de carne de boi ou galinha. O corpo do nenê aproveita melhor a vitamina A quando é colocado um pouco de óleo na sua papa. Ele já pode comer gema de ovo, mas a clara só a partir de 1 ano de idade, pois pode dar alergia. Ele já pode comer feijão, os grãos precisam ser amassados e dados junto com o caldo. Lembre-se: a alimentação complementar da criança deve ser enriquecida com os alimentos típicos da região, com frutas, folhas verdes e talos, por exemplo.

Quantas refeições a criança deve fazer?

Nessa idade, além do leite de peito, o bebê precisa de mais 3 refeições ao dia. Se ele não estiver mais mamando no peito, precisa de 5 refeições ao dia, mas é preciso sempre orientar as famílias sobre a importância da criança mamar no peito pelo menos até os 2 anos de idade.

Outras dicas:

Toda criança precisa comer alimentos ricos em ferro, vitamina A e iodo. O ferro é encontrado em alimentos de cor escura como feijão e açaí, por exemplo. A vitamina A está nos alimentos de cor alaranjada como cenoura e mamão. E o sal de cozinha deve ser iodado.

Para você que tem uma criança que já começou a comer outros alimentos, evite dar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas e salgadinhos nos primeiros anos de vida.

* Líder: ouça o Programa Viva a Viva número 677 – Tema: “Introdução do Alimento para a criança”.