

Portugiesisch (Übersetzung durch komin)



(Ausgabe September 2017)

Composição da alimentação no 1. ano de vida
Aconselhamento para mães e pais no Cantão de Schwyz

Composição da alimentação no 1. ano de vida

“O comportamento alimentar é normalmente mais imitado e copiado do que adquirido através da educação” Remo H. Largo, autor do livro “Babyjahre” (período de cuidar do bebê). O exemplo da família é marcante. O significado, qual o valor que vocês pais atribuem a alimentação, vossa opinião sobre os alimentos, vossa preferência ou aversão, determina altamente o comportamento alimentar da vossa criança. Se vocês prepararem a refeição com cuidado, e se comerem juntos for um grande desejo, as refeições vão ter uma grande importância para vossa criança. Este folheto vai apoiá-lo a estruturar a alimentação nos primeiros anos de vida da criança.

Indicações gerais

- Não introduza suplementos antes do 5. até 6. mês.
- Cada 3 ou 4 dias você pode dar um novo alimento.
- Se a sua criança anda adoentada, não lhe dê um novo alimento.
- Paciência: Cada criança precisa tempo para se habituar com o novas sensações na boca.
- Alimentar não significa somente dar comida, mas também dar atenção. Para descobrir e conhecer coisas novas, a criança precisa de tempo.
- Deixe sua criança participar da refeição familiar.
- Logo que você perceber sinais de saturação (virar a cabeça pra outro lado, fechar a boca, cuspir), termine a refeição.
- A consistência e a cor das fezes pode modificar-se de acordo com cada alimento.

Conservação

- A papa fresca pode ser guardada na geladeira no máximo 1 dia.
- Papa requentada não pode ser congelada e ser aquecida de novo.
- Papa fria (sem óleo) pode ser congelada.

Indicações práticas

- Utilise produtos da estação.
- Com o aumento das papas voce reduz aos poucos a mamada no peito ou a mamadeira.
- No hábito alimentar das crianças saudáveis, pertence uma grande variação do apetite. Se a sua criança mostrar durante um longo tempo hábitos alimentares que chamam a atenção, converse sobre isto com a sua aconselhadorapara mães ou com o médico.
- Uma refeição de papa corresponde a 180 até 250g (um potinho de yogurt tem 180g).
- Ofereça a vossa criança água ou chá sem açúcar. A criança decide se quer beber e a quantidade de bebida que ela precisa.
- A papa não deve ter sal, aroma, caldo knorr, açúcar ou mel.

O que pode apoiar o prazer em comer

- Atmosfera relaxada na mesa: Não distrair a criança com brinquedos, televisão etc.
- Paciência! Aguarde até sua criança abrir a boca.
- Apoie a autonomia da sua criança ao comer.

Estas são recomendações gerais. Para um aconselhamento individual procurem por favor a aconselhadora ou o pediatra.

Recomendação alimentar

Do nascimento até 5. (6.) mês

Amamentar/ leite para bebês ou leite especial para bebês.

Depois do 5. até 6. mês

- Comece com uma papa de legumes ou de frutas (produtos da estação, evitar produtos que provocam gases).
- Possíveis tipos de legumes: cenouras, funcho, abobrinhas, abóboras.
- Depois introduzir a papa de legumes com batatas ou papa de legumes com cereais (milho -muído, trigo-vermelho, etc).
- No máximo utilize dois tipos de legume mais um cereal ou batatas (relação: 2/3 de legume para 1/3 de batatas ou cereal).
- Complemente sempre a papa de legume com batata/cereal, com 1 colher de chá de Rapsöl para 100g.
- Para uma boa absorção do ferro, dê vitamina C como por ex. suco de maçã, maçã ralada, salsa fresca ou ½ - 1 colher de chá de suco de espinheiro-marítimo por 200g.
- Dê 2 vezes por semana 30 até 40g de carne: boi, peru, frango, ovelha, vitelo (se possível de origem biológica).
- Possíveis tipos de frutas: maçã, pera, cozida ou ralada, possivelmente banana.
- Refeições restantes: dar o peito ou mamadeira.

Bebês precisam de tempo, para se abituarem com novos sabores.

Depois de aproximadamente 4 semanas

- Introduza também purê de frutas ou de legumes.
- Refeições restantes: amamentar 2 até 3 vezes, leite especial para bebês.
- A carne pode ser as vezes substituída por peixe rico em gorduras (salmão, sarda).

Depois de 2 até 4 semanas

De manhã dar o peito ou leite especial para bebês (leite de vaca só a partir dos 7. meses)

Nos intervalos, casca de pão preto (sem sementes)

Ao meio dia, purê de legume-com batata ou cereais

Lanche, frutas com cereais (farinha de milho, trigo-vermelho, flocos de arroz, aveia, cevada) preparado somente com água

No fim da tarde, a noitinha, papa de leite com cereal e dar o peito/ leite especial para bebe

Depois do 7. até 8. mês

- Yogurte natural e ovos são permitidos
- Coalhada e leite de vaca não diluído, só depois do 12. mês.
- Você também pode dar a sua criança pedaços de legume ou de fruta para mastigar. E sob vigilância deixar a criança sentada mordiscar.
- É tempo de treinar a mastigar: faça o purê cada vez menos batido, assim seu bebe vai ser estimulado a mastigar.
- Caso sua criança coma com a família na mesa, os alimentos devem ser pouco temperados.
- Faça o máximo de refeições possíveis junto com sua criança.
- Apoie o prazer de fazer descobertas.
- Reconhecer de criança pra criança e de refeição para refeição, as diferentes necessidades de comer.

Do 9. até 12. mês

Indicação para aprender a comer sozinho

- O mais tardar a partir de agora, deixe a criança comer com a família na mesa.
- Estimule a autonomia com pedaços de alimentos apropriados para segurar com a mão.
- Tome consciência da sua função de pai como exemplo.
- Vai ser cozinhado para toda família. A criança pode mostrar sua preferência, mas sua preferência não aparece sempre no plano alimentar.
- Vocês como pais decidem o que vai ser posto na mesa. Sua criança decide se quer e quanto ela vai comer.
- Dê a sua criança pequenas porções, para que tudo seja comido e que ela possa pedir mais. A quantidade de comida pode ser reduzida.
- Se a sua criança não mostrar fome ou comer demais, este não são motivos para repreender ou elogiar. Porém a criança pode ser elogiada pelo seu esforço em comer sozinho.
- Se sua criança só brincar com a comida ou jogá-la no chão, depois de uma advertência você guarda a comida.
- Não engolir é um sinal que sua criança não tem mais fome. Cuspir, ser forçada a engolir ou vomitar podem ser sinais de que a criança está sob pressão.
- Caso sua criança na refeição principal comer somente o que ela gosta, ofereça o alimento que falta no meio da manhã ou na hora do lanche.
- Se caso a criança durante o dia comer pouco, não ofereça mais nada a noite, nenhum leite ou bebida com açúcar (perigo de cáries!).

Informações gerais

Leite e produtos derivados do leite

- Depois do 2. ano de vida a necessidade diária de componentes de leite corresponde a cerca de 5 dl de produtos lácteos como iogurte, queijo, natas, etc...
- Com os produtos lácteos sua criança vai receber suficiente cálcio, fósforo e proteína para seu crescimento.
- Nós recomendamos leite integral pasteurizado.
- Iogurte de frutas contém uma grande quantidade indesejada de açúcar (3 até 5 cubos de açúcar por 180 g). Recomendado seria uma linha natural composta com frutas frescas.
- Qualhada e qualhada com frutas não são apropriados nos primeiros anos de vida.
- Por causa da grande concentração de sais minerais no queijo, ofereça somente pequenas quantidades.

Mel

Não dê nenhum mel no primeiro ano de vida.

Matar a sede

- O ideal para matar a sede das crianças é água da torneira ou chá sem açúcar. Ferver a água até o 7. mês. Se sua criança preferir chá, servir chá de erva-doce, chá de limão com cidreira, chá de tília ou chá de camomila.
- Bebidas com açúcar não são apropriadas para crianças.

Barras de cereais industrializadas, qualhada com frutas industrializadas, bebidas industrializadas:

Apesar da publicidade dizer o contrário, estes não são alimentos com grande valor nutritivo, porém contém muito açúcar. Utilizem-se deles com moderação.