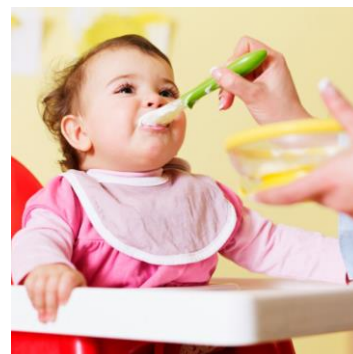


Do leite para a papinha? Saiba o passo a passo para essa transição.

Seu bebê está crescendo e não fica mais satisfeito apenas com o leite materno? Talvez seja a hora de oferecer papinhas na rotina alimentar dele. A papinha é parte importante do desenvolvimento alimentar do seu filho, afinal, é ela a responsável por trazer boa parte dos nutrientes após o aleitamento materno exclusivo e prepará-lo para a transição aos alimentos sólidos



Nessa fase inicial é fundamental que a educação alimentar seja trabalhada para que a criança adquira hábitos alimentares saudáveis e que o organismo consiga se adaptar a cada etapa da evolução da alimentação. O ideal é que sejam oferecidas papinhas sem adição de açúcar e sal, a fim de criar um costume e hábito alimentar auxiliando na prevenção da obesidade, diabetes e hipertensão. Além disso, sem o sal e o açúcar, a criança pode reconhecer o paladar de cada alimento.

O Ministério da Saúde recomenda que nos 2 primeiros anos de vida não se deve adoçar frutas e bebidas com nenhum tipo de açúcar: branco, mascavo, cristal, demerara ou açúcar de coco, nem mel, melado ou rapadura. O uso do mel também deve ser evitado pois pode conter a bactéria *Clostridium botulinum*, causadora do botulismo, que é resistente ao processamento industrial. Antes dos 12 meses a criança não apresenta a



imunidade para microorganismos patogênicos como este. Vale ressaltar que não é recomendado usar adoçantes no lugar do açúcar, pois possuem substâncias químicas que não são adequadas a esta fase da vida.



As frutas são os primeiros alimentos inseridos na dieta do bebê. Não há nenhuma restrição em relação a elas, apenas o cuidado na retirada de sementes e cascas, além de evitar a adição de açúcar (conforme mencionado acima) ou cereais, para que a criança aprenda a apreciar o sabor da fruta. Aquelas muito ácidas normalmente não são bem aceitas, podendo ser misturadas a outras frutas mais doces no preparo de sucos, como maracujá com melancia, por exemplo. Pedacinhos de frutas podem ser oferecidos na mão da criança para estimular a descoberta dos sabores e texturas.

Quando se introduz a refeição salgada, começamos com um alimento cozido e amassado (geralmente batata ou cenoura), ao qual se adiciona diariamente um novo até que o prato contenha um alimento de cada grupo abaixo:

Legumes	Folhosos	Proteína	Cereal	Grão
Cenoura, chuchu, abobrinha, abóbora, beterraba, berinjela...	Alface, couve, brócolis, repolho, couve-flor, agrião, espinafre...	Carne bovina magra, frango, peixe, gema de ovo, miúdos.	Batata, inhame, mandioca, mandioquinha, arroz, polenta...	Lentilha, feijão, ervilha, grão de bico.

Durante o preparo abuse das ervas, e os legumes aromáticos, como cebola e alho, geralmente refogados em azeite criam novas camadas de sabor com as diferentes combinações e ajudam a apresentar aos bebês uma comida saborosa.



Entrando na questão de quantidade, principalmente as mães de primeira viagem, sempre pensam que seus bebês estão comendo pouco. Realmente essa é uma sensação comum, mas que não deve ser motivo de preocupação. No início nós devemos respeitar os limites da criança e tudo deve ser em livre demanda. Se sobrar está tudo bem, porque o bebê sente o quanto precisa comer. Só passamos a fazer um controle mais para frente, se ele estiver comendo demais e ganhando mais peso do que o necessário. Outro detalhe que pode incomodar é a resistência à determinados tipos de alimento, algo que é natural e que deve passar com um pouco de insistência. O paladar nessa fase está sendo apurado, então não devemos desistir na primeira papinha. O bebê demora um pouco para perceber o sabor de um alimento novo, mas os pais não devem deixar de ofertar. É preciso intercalar com outros alimentos e insistir nesse que não foi aceito por pelo menos 10 vezes.

**Essa fase de introdução alimentar é muito gostosa,
aproveite com toda sua família!**