

ALIMENTAÇÃO DO BEBÉ

INTRODUÇÃO DA CARNE E DO PEIXE NA ALIMENTAÇÃO

A partir dos 6 meses de vida, a alimentação láctea em exclusivo já não fornece ao bebé todos os nutrientes necessários para o seu crescimento adequado

Assim, é recomendado que a partir do 6º mês seja oferecido ao lactente 30g/dia de carne ou peixe (peso do alimento cru e sem gordura), de forma a oferecer carne 4x por semana e peixe 3x semana

Muito do que se faz na alimentação é tradição, e pouco é cientificamente justificável!

Carnes: tradicionalmente começa-se com as carnes de aves (frango, peru) ou de coelho, não existindo nenhuma carne "proibida!"

Peixe: evitar o bacalhau até aos 12 meses, pelo teor de sal e textura mais fibrosa

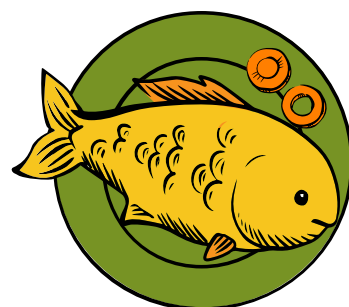
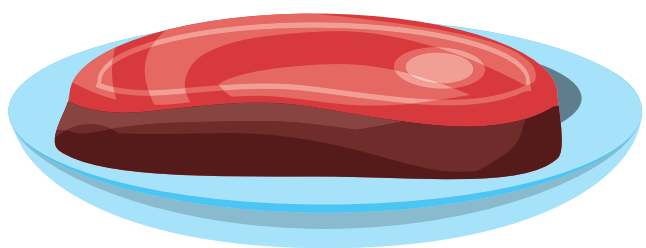
As dicas da pediatra...

ALEXANDRA LUZ
Pediatra

COMO DEVEMOS INTRODUZIR A CARNE E O PEIXE?

A proteína (carne e peixe) deve ser inicialmente oferecida adicionada ao creme de legumes, e mais tarde e de acordo com o desenvolvimento do bebé pode ser oferecida adicionada ao arroz ou massa

Não esquecer que a carne e o peixe são fonte importante também de micronutrientes, como o ferro, essenciais para o correto crescimento e desenvolvimento do bebé



Existem alguns vegetais também mais ricos em ferro: legumes de folha verde escura, endívias, couve galega, espinafre...

Atenção: por questões de segurança (risco de engasgamento) o lactente deve ser sempre alimentado em posição sentada ou ligeiramente inclinada, e os primeiros alimentos oferecidos à colher e ter textura cremosa, transitando progressivamente para texturas menos homogéneas e mais granulosas à medida que o lactente demonstre um bom controlo da moagem/mastigação/deglutição, até à introdução do alimento sólido

Fonte: Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos, linhas de orientação para profissionais e educadores, DGS, 2019