



PROCESSO CHAVE CRECHE

A partir do 6.º mês a maioria dos latentes está preparado, em termos de desenvolvimento e maturação, para aceitar outro tipo de alimentos que não o leite materno ou de fórmula infantil, nomeadamente porque o rim e o tubo digestivo estão mais maduros do que no nascimento embora não tenham ainda atingido a maturação estrutural e funcionais que terão ao final dos 12 meses.

Por outro lado, as necessidades nutricionais alteram-se a partir dos 6 meses, e importa complementar o leite (materno ou de fórmula infantil) com novos alimentos que auxiliem a criança no treino de sabores e texturas. Isto permite que mais tarde a criança tenha uma maior facilidade em aceitar alimentos diferentes, sendo mais provável que faça uma alimentação saudável e diversificada.

A diversificação alimentar é ainda importante para o desenvolvimento motor do latente, permitindo reforçar e desenvolver o movimento de sentar, de ajustar-se à mesa e à cadeira, assim como o movimento fino (segurar e agarrar a colher, direcionar a colher para a boca).

É importante ter em consideração que existem “janelas de oportunidade” para o desenvolvimento de todas estas capacidades e para o treino da aceitação de alimentos progressivamente mais sólidos e de paladares e texturas diferentes do leite. Esta “janela de oportunidade” fecha-se ao terceiro ano de idade (36 meses).

Assim, a ausência deste treino antes dos 36 meses poderá comprometer todo o processo de diversificação alimentar e aumentar o risco futuro de dificuldades na alimentação. Efetivamente, uma diversificação alimentar efetuada no momento certo, através da introdução de alimentos de consistência, densidade energética (energia por unidade de volume) e em nutrientes adequadas ao estado de desenvolvimento da criança, administrados numa quantidade e com uma frequência corretas, irá garantir uma oferta energética adequada e nutricionalmente equilibrada que, em última consequência, garante a estimulação do apetite e a procura de novos paladares e texturas para a vida.



BERÇÁRIO (3 AOS 12 MESES)

Até aos 6 meses

Até aos 6 meses a alimentação das crianças deverá ser leite materno exclusivo, ou na sua impossibilidade leite adaptado (indicado pelo médico). Sendo estas refeições da responsabilidade dos encarregados de educação.

O leite materno deverá ser entregue diariamente no berçário ou com a ama (creche familiar) sendo guardado na prateleira de cima do frigorífico, na copa de leites no centro infantil, ou, na residência da ama. No caso de leite materno congelado, este deve descongelar completamente no frigorífico até ser servido à criança. Deverá ser sempre aquecido em banho-maria.

O frigorífico deverá ter uma temperatura de até 5°C.

O leite adaptado indicado pelo médico deverá ser entregue pelos encarregados de educação selado na embalagem original, e posteriormente, entregue na sala ou na ama, onde será armazenado.

A embalagem deverá estar identificada com o nome da criança, e encontrar-se dentro da data de validade.

A sua preparação é feita conforme a indicação da embalagem.

6 meses

A partir dos 6 meses a diversificação alimentar deverá começar pelos vegetais (cenoura, abóbora, couve-flor, batata e curgete) que servirão para a sopa, farinhas lácteas e não lácteas (que são de fácil digestão) e fruta (banana, maçã e pera).

Esta introdução nunca é iniciada no CCQC, sendo dado seguimento à introdução já feita em casa.

O transporte dos alimentos é feito dentro de cubas ou marmitas/termos.



Na nossa confeção não é adicionado sal nem açúcar, de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde, Direcção-Geral de Saúde e Sociedade Portuguesa de Pediatria.

O puré de legumes inicial – será confeccionado com 4 dos seguintes alimentos – batata, cenoura, cebola, alho, alho francês, alface, brócolos, couve branca e curgete. A este puré de legumes inicial vão sendo acrescentados os restantes legumes, com a ressalva que os espinafres, a nabiça e o nabo, por terem um elevado teor de nitrato e serem nocivos para a criança, só deverão ser introduzidos na sopa depois dos 12 meses.

Na sopa depois dos legumes estarem em puré será adicionado cerca de 5ml de azeite em cru a cada dose. O azeite não cozinhado é mais benéfico para as crianças porque os benefícios desta gordura para o desenvolvimento cognitivo e cardiovascular da criança perdem-se com a temperatura elevada, sendo por isso aconselhável o seu consumo sempre em cru.

A fruta será pera, maçã e banana podendo esta ser crua para a criança poder desenvolver o movimento fino da mão tal como a mastigação, cozida em pequenos pedaços ou em puré na quantidade de 2 unidades por criança.

7/8 meses

Poderemos também introduzir iogurtes naturais/aromas que são fornecidos pelo armazém uma vez por semana e armazenados no frigorífico. Quem os recebe deverá guardá-los sob a regra da marcha em frente (HACCP).

Os iogurtes naturais são um alimento completo com proteínas de alto valor biológico importantes para o crescimento da criança, rico em vitaminas e minerais essenciais para a parte óssea e cognitiva, e ainda com um papel pré e pro biótico que protege a criança de infeções intestinais, regularizando e protegendo a flora intestinal. Sabe-se que a saúde do intestino está associada à saúde global da criança.



Os iogurtes de transição não são recomendados por não terem benefícios nutricionais face ao iogurte natural, possuindo ainda valores mais elevados de açúcar e gordura não benéficas ao desenvolvimento da criança.

A sopa simples ou com carne (sopa enriquecida) também é aconselhada porque nesta idade, o leite materno ou de fórmula já não preenche por si só, as necessidades nutricionais da criança, nomeadamente de proteínas, calorias e ferro. Deve-se começar pela carne de frango, ou de borrego por serem de mais fácil digestão, seguindo-se a introdução da carne de peru, de coelho, de vitela e, por último, a carne de vaca. A carne de porco só deve ser introduzida aos 12 meses de idade. Será para adicionar à sopa carne (frango, peru, borrego, vaca ou coelho) na quantidade de 25g por dose, começando com doses de 10g, aumentando progressivamente até às 25g.

A sopa enriquecida é preparada na cozinha e transportada até ao berçário ou à residência da ama em cubas.

A criança poderá iniciar a alimentação de peixe ao 7º mês, retirando-se, cuidadosamente, as espinhas. O peixe é importante não só pelo seu valor de proteína aminoácidos e ácidos gordos polinsaturados de cadeia longa, ferro e iodo.

O peixe deverá ser branco (pescada, peixe espada, maruca, solha ou abrótea) e será para adicionar à sopa começando com doses de 10g, aumentando progressivamente até às 25g.

Esta confeção é realizada pela cozinha da instituição e transportada em cubas até ao berçário ou residência da ama.

8/9 meses

A partir dos 8 – 9 meses serão introduzidos o arroz e a massa (glúten) no prato principal deixando a sopa de ser enriquecida e passando as crianças a usufruir de sopa e prato. Facilitando desta forma a transição para uma alimentação semelhante à da família aos 12 meses, isto é, à mesa, importante para a socialização da criança.



Nesta altura poderá introduzir a gema do ovo. A gema deverá ter uma introdução lenta de $\frac{1}{2}$ gema a 1 gema durante o período de 2 a 3 semanas, não devendo ultrapassar 2 a 3 gemas por semana.

De realçar que o consumo da gema é importante para o desenvolvimento cognitivo da criança pela sua riqueza nutricional em proteínas, fosfolípidos e ferro.

10 meses

Quanto às leguminosas, o feijão, o grão-de-bico, as ervilhas e as lentilhas, só deverão ser utilizadas após os 10 meses de idade, devendo começar-se pelo feijão e lentilhas. As leguminosas são ricas em hidratos de carbono complexos, fibra, minerais e proteína vegetal (que é complementar da proteína animal), associadas a um melhor funcionamento intestinal (menos obstipação) e menos obesidade em adulto.

À medida que o apetite do bebé se desenvolve, podemos ajustar a textura dos alimentos, passando progressivamente a uma consistência mais espessa, de modo a prepará-los para a alimentação familiar aos 12 meses. Tal, vai incentivá-los a aprender a mastigar, desenvolvendo assim toda a musculatura da boca e palato.

11 meses

A clara poderá ser consumida após os 11 meses.

Uma refeição com ovo deve substituir uma refeição de carne ou peixe por semana, pelo idêntico valor em proteína, e porque o excesso de proteína proveniente da carne e peixe é prejudicial à criança, por sobrecarregar os rins, e estando a mais obesidade em adulto.

12 meses

O leite de vaca só é apropriado a crianças após os 12 meses de idade porque até então o organismo da criança não está suficientemente maduro para digerir o leite de vaca. Mais, o leite de vaca não preenche todos os requisitos nutricionais para o correto desenvolvimento da criança até aos 12 meses.



Depois dos 12 meses, o organismo da criança está então preparado para a digestão da maior parte dos alimentos constituintes de uma alimentação saudável, ou seja, os bebés desta idade já podem comer uma refeição semelhante à dos adultos.

Outros aspetos relevantes

A textura deverá ser progressivamente menos homogénea (comida em puré → comida esmagada → comida em pequenos pedaços → comida em pedaços maiores) de forma a estimular o desenvolvimento do movimento da mandíbula, precursor da mastigação.

A partir do momento em que a criança começa a sua diversificação alimentar e porque a água é essencial ao seu desenvolvimento é importante, habituá-la ao ser sabor da água.

Só começará a ser fornecida alimentação referente ao corrente mês de iniciação, quando todos os alimentos desse mês estejam introduzidos.

Exemplo: A partir dos 6 meses, a criança só comerá a sopa de iniciação quando todos os legumes estipulados para a faixa etária estejam introduzidos. Só começa a comer sopa enriquecida de carne quando todas as carnes estiverem introduzidas e assim sucessivamente.