



PROCESSO CHAVE CRECHE

A partir do 6.º mês a maioria dos lactentes 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 lactente, 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, direccionar 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, abóbora, 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

É essencial a oferta de carne e peixe a partir do 6º mês, momento de esgotamento das reservas de ferro do lactente. Desta forma, aos 7 meses, a sopa com carne ou peixe (sopa enriquecida) é aconselhada. Tendo em conta as características quantitativas e qualitativas em ácidos gordos deve-se introduzir inicialmente as carnes brancas (frango, peru, coelho) e posteriormente as carnes vermelhas (borrego, vitela, vaca). Será para adicionar à sopa carne na quantidade de 25g por dia, 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, ácidos gordos polinsaturados de cadeia longa, ferro e iodo.

A oferta de peixe deverá iniciar-se com a oferta de peixes magros (pescada, solha, abrótea) na sopa começando com doses de 10g, aumentando progressivamente até às 25g por dia.



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

É de salientar que a dose diária de carne e/ou peixe poderá ser oferecida toda numa refeição por dia (almoço) ou metade desta dose nas duas refeições principais.

8/9 meses

A partir dos 8-9 meses serão introduzidos o arroz e a massa (glúten), podendo ser oferecido a partir dos 9 meses ao almoço e ao jantar a sopa e o prato, sendo recomendado retirar a carne/peixe/ovo da sopa, se o prato incluir estes elementos proteicos. 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.

Poderemos também introduzir iogurtes naturais, sem aromas nem quaisquer aditivos de açúcar ou de natas, que são fornecidos pelo armazém 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 probiótico 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 partir do 9º mês também poderá ser introduzida a gema do ovo. A gema deverá ter uma introdução lenta e progressiva de ½ gema por refeição por dia durante 2-3 semanas seguida de 1 gema por refeição por semana durante 2-3 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

As leguminosas secas são uma importante fonte nutricional pelo seu teor em proteína vegetal, hidratos de carbono complexos, minerais e fibra. A sua introdução pode ocorrer por volta dos 10 meses, iniciando-se com o feijão frade, branco, preto e lentilhas (sempre previamente bem demolhadas e inicialmente sem casca e em pequenas porções).

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.

Também o salmão poderá ser introduzido mais tardiamente (depois dos 10 meses) devido ao seu elevado teor de gordura e em pequenas porções (15g por dose).

12 meses

O leite de vaca nunca deve ser introduzido no primeiro ano de vida. Aos 12 meses, muito embora haja vantagens em manter o leite materno ou a fórmula infantil, poderá ser oferecido o leite de vaca gordo/meio-gordo. No entanto, atendendo que o leite de vaca é uma fonte pobre de ferro e oferece uma quantidade excessiva de proteína, gordura e energia se dado em doses elevadas, é aconselhado o uso de fórmulas infantis até aos 24 a 36 meses de vida. O volume diário de lácteos (leite, iogurte e queijo) não deve ultrapassar os 500 mL.

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 oferecer água ao lactente várias vezes ao dia.