

a partir dos 12 meses – dieta familiar
comer de tudo, com moderação e bom senso
4 a 5 refeições/dia.

Com a introdução gradual de novos alimentos, começada cerca de 6 meses antes, a criança com 1 ano de idade já deve ter uma experiência alargada de alimentos e estar apta a receber uma alimentação semelhante á da restante família. Esta deve ser tão variada quanto possível e as suas refeições principais, devem se possível, ser feitas com os restantes membros do agregado familiar, pois o exemplo da família e dos seus hábitos alimentares tem uma particular importância nesta idade. A criança deve ser ensinada e habituada a usar o copo e os talheres.

Refeições da manhã e lanche – A mãe pode ainda continuar a amamentar enquanto tiver condições e quiser fazê-lo. O leite de vaca, dito em natureza (meio gordo ou completo, UHT), só deve ser dado depois dos 12 meses (de preferência depois dos 24 meses nas crianças que comam mal ou tenham um regime pobre em variedade de alimentos), pela razão de ser causador de micro hemorragias digestivas e não oferecer a necessária quantidade diária de ferro. Como alternativa ao leite de vaca existem as “fórmulas” - os leites de crescimento (geralmente designados por 3 ou júnior) que são enriquecidos em vitamina D e em ferro.

Nesta idade, as papas lácteas devem continuar a fazer parte da alimentação diária, bem como os iogurtes, os queijos, etc., dados nas refeições da manhã e do lanche. Podem utilizar-se iogurtes de aromas e de pedaços.

Refeições principais (almoço e jantar) – Nesta idade a criança já tem uma maturidade e uma capacidade digestiva para a grande maioria dos alimentos, devendo estes continuar a ser administrados, sempre tendo em conta a idade e a mastigação, esmagados ou em pequenos pedaços (exceptuam-se os alimentos preparados com molhos, condimentos, aditivos, etc., por serem desequilibrados nos seus componentes energéticos e no excesso de gorduras ou de sal).

A sopa de legumes é sempre importante na alimentação da criança, uma vez que os vegetais fornecem proteínas, fibra, minerais e vitaminas e nunca deve faltar no início da refeição.

Os vegetais evitados no primeiro ano (espinafres, nabijas, nabos e beterrabas) podem ser agora introduzidos na alimentação.

A carne, o peixe e os ovos devem também fazer parte das refeições diárias, dados em alternância evitando a monotonia. Com o decorrer do 2º ano os alimentos e a maneira de os confeccionar devem ser variados.

É nesta idade permitida a introdução da carne de porco e de outras aves como o pato, a “caça”, os mariscos, as lulas e os chocos, os hambúrgueres caseiros, as almôndegas, os pastéis, croquetes, etc.. No entanto, quaisquer novos alimentos a introduzir devem ser experimentados gradualmente e em separado, para ser possível identificar alguma intolerância.

Agora podem também passar a ser dados a clara do ovo (o ovo completo - dando por exemplo o ovo mexido), os vegetais crus (alface, tomate, pepino, etc. em saladas, bem lavados e temperados com azeite ou sumo de limão).

Outras frutas como os morangos, os kiwis e o maracujá, por serem mais alergizantes devem ser evitados antes do 1º ano, mas nesta idade também já podem ser introduzidos.

Pode também introduzir-se gradualmente a manteiga, os gelados, as compotas, e outras frutas como o ananás (ou abacaxi - menos ácido e mais doce).

Há no entanto alimentos, que quanto mais tarde a criança se iniciar neles, melhor. São estes os muitos dos produtos de charcutaria, os frutos do mar (mariscos), os "fritos", os doces, os chocolates, etc. etc... Como em tudo é preciso ter bom senso.

De um modo geral devem ser evitados nas crianças as refeições fast-food, os frutos secos (amendoins, nozes, amêndoas, etc.) pela quantidade de sal e pelo perigo de aspiração), os aperitivos, os refrigerantes (os sumos de compra e os refrigerantes devem ser evitados pelo excesso de açúcares), as bebidas "excitantes" e as bebidas alcoólicas.

O sal e o açúcar podem começar a ser utilizados mas com muita moderação, tendo em conta que não são indispensáveis e o seu excesso causa doenças.

Nos dias de festa devem ser permitidos alguns pequenos excessos, mas estes não devem ser o hábito.

As crianças em casa não devem ter acesso livre a batatas ou outros fritos, aperitivos, frutos secos, doces, gomas, pastilhas, chocolates, refrigerantes, etc...

Vitaminas e minerais – A partir desta idade e numa criança que esteja a comer razoavelmente não se justifica continuar a administrar suplementos de vitaminas nem de minerais. Para aquelas crianças que comem com dificuldade, as vitaminas que se administram não visam aumentar o apetite (não têm esta eficácia), mas apenas e eventualmente compensar a sua falta na dieta.

Água – é a bebida de eleição e deve ser consumida fora das refeições. Ela não deve ser substituída por refrigerantes, sumos, chás, etc..

Ver texto apoio consulta: **(alimentação – que idades e que alimentos nos primeiros meses)**