

pelo pediatra. Além dos casos pontuais, o restante das crianças deve consumir leite, idealmente, até os dois anos de idade. Tiago Leite instrui: “O leite, até o final do primeiro ano de vida, segue sendo o principal alimento”. É o caso de Laís Medeiros, mãe da pequena Liz, de 9 meses, que, devido a uma indicação médica, teve que complementar o aleitamento materno com a fórmula.

A advogada tirou muitas dúvidas com o pediatra e a nutricionista, conversou com outras mães e fez um plano de alimentação para a filha, iniciando aos poucos os alimentos, com cuidado e atenção para os alergênicos. “A introdução alimentar sempre foi uma preocupação muito grande para mim porque acho que, desde a gravidez, o paladar da criança é ensinado, de acordo com o que a mãe come”, acredita Laís, que tem alergia a amendoim e frutos do mar e temia que a filha também tivesse a mesma restrição.

“Eu não queria que a Liz tivesse que passar por essas privações, além das reações perigosas toda vez que, acidentalmente, como algo que contém esses ingredientes”, completa. Por isso, com planejamento nutricional, foi introduzindo os alimentos aos poucos e esteve sempre preparada para caso houvesse alguma reação anormal. Felizmente, a bebê não apresentou nenhum problema e prossegue consumindo novos ingredientes e o leite materno até hoje.

Toda a alimentação de Liz é natural e feita em casa, mas, como Laís não tem tempo de cozinhar diariamente, separa um dia da semana para preparar em grande quantidade e congelar, em cubos, a comida. O cuidado é feito desse modo, pois, assim, é possível controlar o procedimento de limpeza, qualidade e variedade de alimentos, garantindo saúde e criando bons hábitos desde cedo.

## Introdução alimentar

A nutricionista Marcella Madariaga explica que existem diferentes modos de iniciar a alimentação, mas o objetivo deve sempre ser apresentar para a criança uma novidade, para que ela conheça os sabores, preparos e ingredientes. “Quando a gente pensa na introdução à alimentação complementar, é necessário que ela inclua todos os grupos alimentares”, detalha. Pois, dessa forma, é possível que exista uma variedade no cardápio importante para a formação do paladar de toda a vida, além de um balanço nutricional equilibrado após os dois anos, quando deixar de ser complementar e se tornar a principal.

Além da diversidade de ingredientes, é importante que os alimentos estejam separados no prato. “É cultural as famílias fazerem sopa, a criança comer aquele alimento liquidificado e não ter as experiências sensoriais. Não conseguem identificar o que

Arquivo Pessoal



**Tailliny Viana, mãe de Mel e Sol, crianças veganas**

## CRIANÇAS VEGETARIANAS

**Uma visão equivocada é a de que, devido à pouca idade e à fase de crescimento, os bebês necessitam de alimentos de origem animal para se desenvolver. Tailliny Viana, 30 anos, prova o contrário. Ela tem dois filhos veganos e saudáveis. Mel, que hoje tem 10 anos, tornou-se vegana aos 2 e Sol, 4, foi fruto de uma gestação vegana e teve toda a sua introdução alimentar somente com alimentos vegetais. “No começo, buscamos acompanhamento nutricional e pediátrico como normalmente devemos fazer, independentemente da alimentação da criança, e foi supertranquilo”, relata a mãe.**

**Com o devido acompanhamento e variedade nutricional, não há prejuízos na alimentação baseada em plantas. Com profissionais de confiança acompanhando as crianças, a diretora de marketing digital se sente segura com a decisão das filhas, da qual ela também compartilha. Já chegou a ouvir comentários desagradáveis de terceiros, mas conta que, por manter acompanhamento, ter estudado e estar bem embasada com informações científicas, não se sentiu abalada. Hoje, tem contato com outros responsáveis que têm filhos que não consomem produtos de origem animal e compartilham dicas, histórias e ativismo.**

foi consumido”, conta Marcella. A recomendação é que o bebê possa conhecer o sabor do alimento e as texturas, até mesmo para ter um momento divertido e interativo, gerando, assim, mais interesse no momento da refeição. É interessante também variar o preparo, para caso ele não goste de alguma forma, como por exemplo, a batata, que pode ser feita no vapor, cozida ou assada e trará sensações diferentes na hora do consumo.

O BLW, sigla para Baby Led Weaning (“desmame liderado por bebês”), consiste em dar autonomia para o pequeno, ofertando o alimento e deixando que a criança o leve à boca. A desvantagem para os pais pode ser a bagunça, pois a criança acaba brincando com a comida, o que também faz parte do processo. Já o método tradicional e cultural é a oferta pelos pais, levando a colher à boca da criança. Em alguns casos, os pais podem mesclar os dois tipos, o que levaria a um terceiro, a introdução mista.

Não existe método certo ou errado, desde que haja respeito quando a criança demonstrar que está satisfeita, que pode ser quando ela afasta o rosto, bate as mãos na mesa ou algum outro comportamento que indique o limite. A nutricionista Marcella reforça que, diferentemente dos adultos, as crianças não comem além do que podem aguentar e, durante as refeições, podem acabar comendo pouco devido a seu sistema digestório pequeno. Portanto, além dos sinais de prontidão para dar início, é importante identificar e compreender os sinais de satisfação, a fim de não gerar estresse.

## Utensílios e cadeira

Para evitar engasgos, machucados e garantir conforto e bem-estar, é preciso adaptar o local da refeição. Sandi Sato, pediatra da Maternidade Brasília, afirma que devem ser evitadas telas e brinquedos para que a criança não crie esse hábito desde cedo e tenha noção do que está consumindo. “Em relação à cadeira, existem várias opções no mercado. O mais importante é que ela seja regulamentada para garantir todos os protocolos de segurança.”

Além de um lugar seguro e firme para a criança se apoiar, é importante realizar a escolha dos talheres e copos pensando na realidade dela. A médica recomenda que, para não machucar a boca ou a gengiva do bebê, utensílios metálicos ou afiados devem ser evitados. Os copos devem ser priorizados em detrimento das mamadeiras, pois estas podem levar ao desmame precoce e a problemas dentários no futuro. Existem diversos tipos de copos para essa fase.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**