
Introdução da Papinha na Alimentação do Seu Filho

Quando começar?

Após os 6 meses, em casos de aleitamento materno exclusivo, e após os 4 meses, quando o bebê estiver consumindo fórmulas lácteas

Qual a quantidade?

As primeiras papinhas não devem ultrapassar a medida de 1 colher de sopa, aumentando-se gradativamente a quantidade de acordo com a aceitação do bebê.

Complementa-se com leite materno?

Sim. O leite é fundamental para as crianças, principalmente nas primeiras fases da vida. Deve ser oferecido na média de 3 vezes ao dia.

Oferece sobremesa?

Ofereça sempre uma fruta como sobremesa.

Quais os alimentos adequados para cada faixa etária?

Primeiro os mais fáceis de engolir, depois os de consistência mais dura, em seguida com pedaços e por fim as comidinhas.

- **6 meses** – Fase de desmame e introdução de alimentos um a um, observando a aceitação e a ocorrência de fatores como diarreia e alergia. Nesta fase, ofereça alimentos pastosos e líquidos, em pequena quantidade. As frutas, em forma de sucos e papinhas, são introduzidas anteriormente aos salgadinhos, estes vindo logo depois. O volume deve ir evoluindo de acordo com a aceitação do bebê. Após testar alguns alimentos, faça combinação entre eles.
- **7 meses** – Tente acrescentar pedacinhos de carne, legumes e observe a aceitação. Tente aumentar o volume.
- **9 meses** – Acrescente pedacinhos de frutas e observe a habilidade de mastigação do seu bebê.
- **12 meses** – Agora está na hora de colocar o pimpolho para comer com a família. Ofereça os alimentos em pedacinhos menores, de forma que, aos poucos, seu bebê esteja apto a comer de tudo. Atenção para que a alimentação continue saudável e nutritiva!

Pode congelar a papinha?

Pode, mas para fornecer todas as vitaminas e minerais para o seu bebê é importante que ofereça fresquinha, logo após o preparo, pois ocorrem perdas nutricionais importantes neste processo, por isso não é o ideal. O segredo para manter a papinha em ótimas condições de consumo após o descongelamento é não cozinhar demais, pois após o descongelamento o processo de cozimento continua e daí a apresentação, sabor, aroma e consistência podem ficar comprometidos.

Pode usar microondas para prepará-la? E para aquecê-la?

O microondas pode ser utilizado sem restrições, tanto para preparar quanto para aquecer os alimentos do bebê.

Pode usar qualquer tipo de panela ?

Se a panela estiver em boas condições de uso não existe nenhuma restrição.

Quantos dias pode ficar na geladeira?

Levando-se em conta a faixa de idade de 6 a 12 meses, o indicado é não ultrapassar às 24 horas, pois o risco de uma intoxicação alimentar é muito maior nos bebês mais novos. Caso ultrapasse este período, recomenda-se o congelamento.

Como congelar e descongelar?

A melhor forma de se congelar qualquer alimento em casa é, antes de tudo, selecionar muito bem os ingredientes, de forma que estes sejam frescos e de boa qualidade. Após o preparo, a comida deve ser porcionada em recipientes individuais (que dê para a criança comer apenas uma vez), e, ainda quente, submeter a um banho-maria com água gelada e pedras de gelo, o que caracteriza o processo de branqueamento. Esse processo preserva as características e textura dos alimentos, assim como seu valor nutricional (mesmo assim ocorrem perdas). Os recipientes devem ser pequenos, para que sobre pouco espaço para evitar o acúmulo de ar. Fechar em seguida, e levar ao freezer. Diferentes preparações devem ser congeladas separadas (por exemplo: a carne em um recipiente e o arroz em outro) ou então utilizar recipientes com divisórias. As papas ou sopas podem ser congeladas depois de devidamente preparadas. Para o congelamento deve-se utilizar somente o freezer. O congelador das geladeiras não apresenta temperatura suficiente para a conservação dos alimentos.

Para descongelar, você pode levar os alimentos diretamente ao microondas, em potência mínima ou direto no modo descongelar, mexendo esporadicamente, por aproximadamente 5 minutos (dependendo do aparelho, por isso faça testes até entender como funciona o seu). Outra forma de descongelamento é na própria geladeira, por até 5 horas, e em seguida, aquecer no fogo convencional. As comidinhas podem ser armazenadas por até 3 meses.

OBS: É extremamente importante o alimento manter a mesma estrutura na hora de servir, pois isso indica que o congelamento foi praticado de forma correta e que valor nutricional não foi muito abalado, principalmente no que diz respeito às fibras.

Pode peneirar?

Pode, inclusive ajuda na aceitação inicial dos alimentos mais fibrosos. Mas assim que o bebê aceitar uma consistência mais grossa não existe mais necessidade de peneirar, dependendo do alimento. A importância de se oferecer papinhas peneiradas, nunca batidas no liquidificador, e de logo depois passar para alimentos sólidos em pedaços, não deriva somente do objetivo de se criar um bom hábito alimentar, visando acostumar a criança a se alimentar de forma consciente, visualizando os alimentos e distinguindo seus sabores.

Trata-se, também, da necessidade de se exercitar os músculos maxilares para assim prepará-los para suas demais funções, tais como a fala e deglutição. Através da mastigação serão desenvolvidos movimentos de língua, lábios e mandíbula importantes na preparação da musculatura da boca para a articulação.

Usar liquidificador?

Não pode (já está mais detalhado acima).

Pode mamadeira para papinha?

De jeito nenhum, pois o bebê deve ser estimulado a mastigar, caso contrário, corre-se o risco de atrasar a introdução de novos alimentos.