

[Início](#) > A importância da nutrição para os bebês com mais de 1 ano

Partilhe Artigo

X

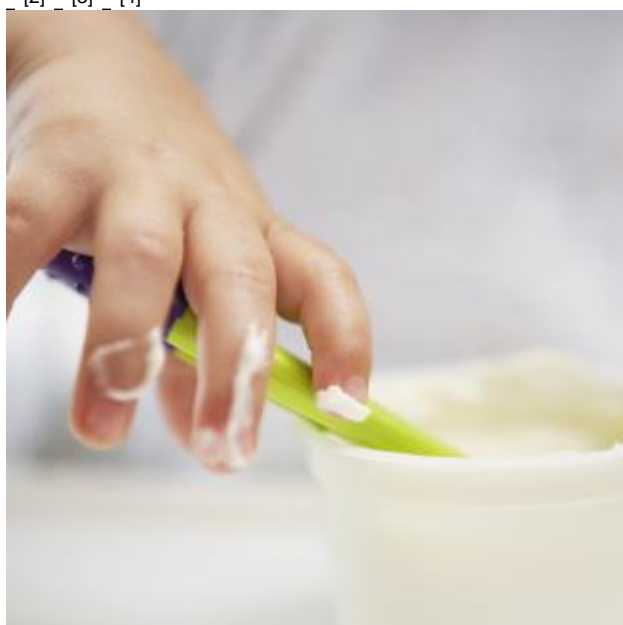


A importância da nutrição para os bebês com mais de 1 ano

Com 1 ano de idade o bebê é cada vez mais curioso e adora explorar o meio que o rodeia. Com 12 meses já é capaz de se levantar, andar sozinho e subir escadas. Reage ao seu nome, segura a colher sozinho e leva-a à boca. Começa a beber do copo e sente um certo fascínio usando as mãos para agarrar a comida e levá-la à boca, sujando-se e aprendendo.

<https://www.nestlebebe.pt/12-24-meses/artigo/importancia-da-nutricao> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



A importância da nutrição para os bebês com

mais de 1 ano

Com 1 ano de idade o bebé é cada vez mais curioso e adora explorar o meio que o rodeia. Com 12 meses já é capaz de se levantar, andar sozinho e subir escadas. Reage ao seu nome, segura a colher sozinho e leva-a à boca. Começa a beber do copo e sente um certo fascínio usando as mãos para agarrar a comida e levá-la à boca, sujando-se e aprendendo.

Sexta-feira, 1 de Abril de 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Partilhar](#)

O crescimento dos pequenos exploradores continua de forma galopante. Até aos 3 anos o bebé cresce em média 12cm e ganha cerca de 5kg. E, até aos 5 anos o bebé expande as suas capacidades mentais, mais do que em qualquer outra fase da vida, devido ao fantástico desenvolvimento do cérebro. Nesta fase, o seu vocabulário aumenta muito, começando a construir frases e a dominar a gramática básica, desenvolvendo extensamente a linguagem.

A alimentação continua a desempenhar um papel crucial para que o desenvolvimento mental e físico ocorram da melhor forma. Por isso, é fundamental uma alimentação saudável, equilibrada e adequada às necessidades do bebé. Ele necessita de 2x mais energia e até 5x mais vitaminas e minerais por kg do que um adulto. Nesta etapa é muito importante ter uma atenção especial relativamente a determinados nutrientes. O cálcio e o fósforo são importantes para a formação dos ossos. Assim como, as vitaminas do complexo B, que são essenciais para otimizar a utilização da energia dos alimentos. Também se deve dar atenção ao tipo de gordura, privilegiando a gordura de qualidade, pois o DHA é muito importante para o correto desenvolvimento cerebral. O ferro, a vitamina D, o iodo e os ácidos gordos ómega -3, devem estar, igualmente, presentes em quantidade suficiente.

A partir dos 12 meses podemos dizer que o bebé está pronto para partilhar a alimentação da família, sentando-se à mesa com os grandes, participando da alegria de estar ali. Os bebés observam e imitam tudo o que os adultos fazem, faz parte da aprendizagem. Contudo, ainda não estão totalmente preparados para comer, tal e qual como os adultos, pois o seu estômago é mais pequeno, cerca de metade do de um adulto, e as suas necessidades são superiores.

A alimentação do bebé deve ser um bom “escudo” de proteção para reforçar o sistema imunológico e prevenir doenças futuras (obesidade, doenças cardiovasculares e cáries dentárias). Para garantir que o bebé receba todos os nutrientes que precisa, na quantidade certa, e adquira hábitos alimentares saudáveis, tenha em conta estas dicas:

- O bebé deve participar nas refeições em família, em horários regulares;
- ?O bebé necessita de 5 a 6 refeições por dia;
- ?As refeições principais devem ser acompanhadas com água, devendo evitar os refrigerantes e os sumos;
- ?As refeições principais devem conter batatas, arroz, massas, vegetais, saladas, carne e peixe;
- A importância da nutrição para os bebés com mais de 1 ano
- ?As refeições intermédias devem incluir pão, cereais, lácteos, fruta e vegetais crus;
- ?Deve evitar uma ingestão excessiva de proteínas para não sobrecarregar o trabalho dos rins e diminuir o risco de obesidade no futuro;
- ?Evitar açúcar, enlatados, frituras, sumos, refrigerantes, doces, salgadinhos e outras guloseimas nos

primeiros anos de vida, introduzindo estes alimentos o mais tarde possível;

- ?Usar sal com muita moderação na confecção das refeições;
- ?Estimular o consumo diário de frutas e hortícolas nas refeições;
- ?Uma alimentação variada é também uma alimentação colorida. Quanto mais colorido for o prato mais estimulante é para a criança e, mais equilibrado;
- ?O bebé deve ingerir 500ml, por dia, de leite e derivados;
- ?Deixe a criança tocar e sentir os alimentos;
- ?Seja persistente com um novo sabor, pois é bastante provável que seja rejeitado pelo bebé na primeira tentativa;
- ?Não tente “empurrar” mais comida;
- ?Deixe o bebé comer sozinho para estimular a autonomia para se alimentar;
- ?Não use o biberão para dar sopa, papas ou outros tipos de alimentos;
- ?Ajude-o a aprender a usar a colher e o copo. Quando já os dominar passe para o garfo.

A ingestão de leite toma particular importância nesta fase pois é um alimento que funciona como veículo de vários nutrientes importantes para o crescimento e desenvolvimento do bebé. Existe a ideia de que a partir dos 12 meses o bebé já está preparado para beber leite de vaca. No entanto, os especialistas acreditam que o leite de vaca não é a escolha ideal. Porquê? Porque o leite de vaca tem uma quantidade de proteínas muito superior às necessidades da criança, contribuindo para o excesso de ingestão proteica, que deve ser evitado nesta fase. Em termos de gordura, esta é de pior qualidade, sendo saturada, de difícil digestão, pobre em DHA e ácidos gordos ómega-3, não estando de acordo com as necessidades da criança. O leite de vaca também é pobre em ferro, zinco, vitamina C, D e E, nutrientes muito importantes nesta fase da vida da criança.

Por estas razões, alguns especialistas recomendam a escolha de um leite de crescimento, uma vez que este é desenvolvido de acordo com as recomendações pediátricas. Os leites de crescimento têm baixo teor proteico, são ricos em cálcio, ferro, iodo, zinco, vitamina A, D, E e C. Contêm todas as vitaminas do complexo B para garantir uma eficiente utilização da energia dos alimentos e uma quantidade de gorduras adequada às necessidades do bebé, com DHA, ómega-3 e ómega-6.

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/12-24-meses/artigo/importancia-da-nutricao>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/12-24-meses/artigo/importancia-da-nutricao>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/12-24-meses/artigo/importancia-da-nutricao&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/42-33202842.jpg&description=A importância da nutrição para os bebés com mais de 1 ano](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/12-24-meses/artigo/importancia-da-nutricao&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/42-33202842.jpg&description=A%20import%C3%A2ncia%20da%20nutri%C3%A7%C3%A3o%20para%20os%20beb%C3%A9s%20com%20mais%20de%201%20ano)

[3]

<https://twitter.com/share?text=A%20import%C3%A2ncia%20da%20nutri%C3%A7%C3%A3o%20para%20os%20beb%C3%A9s%20com%20mais%20de%201%20ano>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/12-24-meses/artigo/importancia-da-nutricao>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7176>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>