

[Início](#) > Como ajudar o bebê a adquirir bons hábitos alimentares?

Partilhe Artigo

X

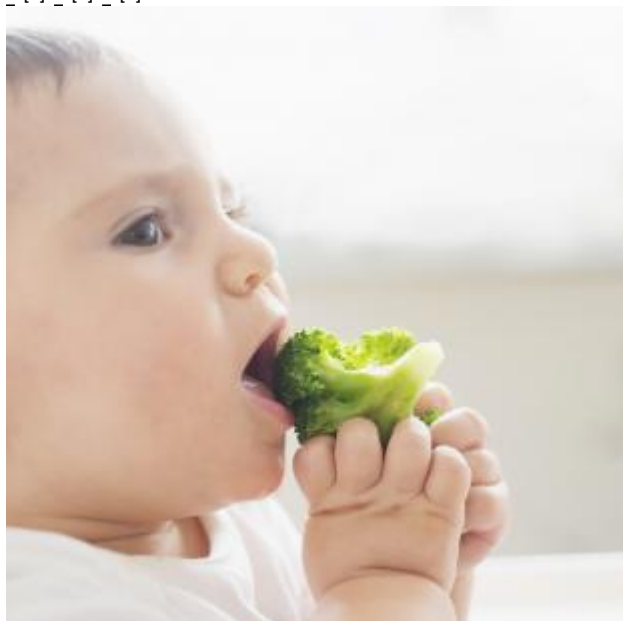


## Como ajudar o bebê a adquirir bons hábitos alimentares?

Todos sabemos que devíamos comer cinco porções de fruta e vegetais por dia. Isto também se aplica ao meu bebé? Eu gostava de saber como proporcionar bons hábitos alimentares ao meu bebé.

<https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/bons-habitos-alimentares> <sup>[1]</sup>

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



## Como ajudar o bebê a adquirir bons hábitos alimentares?

Todos sabemos que devíamos comer cinco porções de fruta e vegetais por dia. Isto também se aplica ao meu bebé? Eu gostava de saber como proporcionar bons hábitos alimentares ao meu bebé.

Sexta-feira, 1 de Abril de 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Partilhar](#)

## Bons hábitos alimentares

"Come a sopa para cresceres e ficas forte", "Come os legumes todos para ficas em forma e seres saudável." Quem é que não ouviu estas mensagens vezes sem conta, para nos encorajar a adotar bons hábitos alimentares? Nos próximos meses pode surpreender-se a si própria a dizer precisamente o mesmo ao seu bebé quando ela franzir o olho diante de um puré de feijão-verde ou quando deitar fora sistematicamente os pedaços de brócolos que a mãe preparou com todo o amor do mundo!

**Os bons hábitos alimentares adquirem-se desde o início da diversificação alimentar, ou seja, com a introdução dos novos alimentos (os primeiros alimentos "sólidos").** Contudo, avisamos desde já que ensinar o seu bebé a comer bem não vai ser uma tarefa fácil!

## Uma visão geral sobre a alimentação do bebé:

- O **sistema digestivo** do bebé só está completamente maduro depois dos 2 anos de idade, apesar de cerca de 50 % dos bebés entre 13 e 18 meses já fazerem as mesmas refeições que os seus pais! O risco associado é de debilitar o intestino do bebé, que constitui a peça chave do seu sistema imunitário.
- Em 30 % dos bebés entre os 6 meses e os 2 anos de idade têm **deficiência de ferro** e 4,2 % dos bebés apresentam anemia.
- A ingestão de **proteínas, sobretudo presentes em carne, peixe e ovo**, entre as idades dos 6 a 36 meses é muitas vezes **excessiva**. O risco associado é a criança vir a desenvolver excesso de peso e inclusive obesidade infantil. A quantidade adequada é de 20g/dia até aos 12 meses e, de 30 g/dia até aos 3 anos.
- Mais de metade das crianças pequenas (até 3 anos de idade) consome demasiados **alimentos doces (ricos em açúcar)**.
- Diversos estudos epidemiológicos indicam que 5 a 15 % dos bebés com 3 a 18 meses e mais de 20% de crianças pequenas dos 18 aos 24 meses não consomem **cálcio** suficiente para satisfazer as suas necessidades diárias.

## As regras básicas a partir dos 6-8 meses

- **4 a 5 Refeições por dia** equilibradas em hidratos de carbono (cereais e derivados), proteínas (carne, peixe, ovo), fruta, vegetais, leite e derivados lácteos.
- Não **petiscar** entre refeições. Se o bebé tiver fome durante entre as refeições ou a meio da noite, ofereça-lhe um copo ou biberão de água e aumente um pouco a quantidade das porções nas refeições seguintes.
- Tente variar os menus para a semana **de modo a estimular o paladar do bebé**. Dar-lhe sempre os mesmos sabores pode dissuadi-lo de experimentar novos alimentos.
- **Carne e peixe:** Apenas uma vez por dia, 3 - 4 colheres de chá nas idades dos 6 aos 12 meses, 30g

dos 12 aos 36 meses e depois 50g entre os 3 e os 4 anos.

- **Ovos:** Começa com a gema a partir dos 9 meses (no início ¼ gema, na semana seguinte ½ e um mês depois 1 gema inteira) e um ovo inteiro a partir dos 12 meses (uma, máximo duas, vez por semana).
- No que respeita ao **sal, não há necessidade de adicionar sal à comida que prepara em casa para o bebé** e também não deve adicioná-lo aos boiões prontos a comer que compra! Este é um bom hábito para adotar para o resto da vida.
- Reserve as **bebidas açucaradas** para ocasiões especiais, como por exemplo aniversários. Em todos os outros casos deve optar pela água.

[Ler mais](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/bons-habitos-alimentares>

### Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/bons-habitos-alimentares>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/bons-habitos-alimentares&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/492644051\\_20.jpg&des](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/bons-habitos-alimentares&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/492644051_20.jpg&des)  
ajudar o bebé a adquirir bons hábitos alimentares?

[3] <https://twitter.com/share?text=Como%20ajudar%20o%20beb%C3%A9%20a%20adquirir%20bons%20h%C3%A1bitos%20a%20comer%20a%20partir%20dos%2012-meses/artigo/bons-habitos-alimentares>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/bons-habitos-alimentares>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7186>

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