

Partilhe Artigo

X



Mastigar e morder: O bebê descobre um novo universo de sabores!

Desde o seu nascimento, o meu bebê foi alimentado exclusivamente com leite materno e/ou leite infantil. Com o início da diversificação alimentar, vou apresentá-lo aos alimentos “sólidos” e a uma enorme variedade de novos sabores e texturas. Que grande revolução!

<https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/mastigar-e-morder-o-bebe-des...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Mastigar e morder: O bebê descobre um novo universo de sabores!

Desde o seu nascimento, o meu bebê foi alimentado exclusivamente com leite materno e/ou leite infantil. Com o início da diversificação alimentar, vou apresentá-lo aos alimentos “sólidos” e a uma enorme variedade de novos sabores e texturas. Que grande revolução!

Sexta-feira, 1 de Abril de 2016

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

A revolução dos sabores e texturas!

Na evolução do crescimento e desenvolvimento do bebê, todos os progressos estão interligados entre si! Ao fim de alguns meses, a sua pequena boca é capaz de aceitar outros alimentos para além do leite. O seu bebê está agora preparado para descobrir não só **novas texturas** mas também novos sabores incríveis. Isto é uma experiência extraordinária que, no mínimo, vai revolucionar a sua vida!

Mastigação: um passo imprescindível no desenvolvimento do bebê

Enquanto a sucção é um ato reflexo, a **mastigação** é o resultado de um processo de aprendizagem que começa por volta dos quatro meses e que se aperfeiçoa até perto do

primeiro ano de vida. É por esta razão que é impossível que um bebê pequeno coma algo além do leite materno e/ou leite infantil durante os seus primeiros três meses de vida. A sua pequena língua **vai instintivamente empurrar qualquer alimento sólido**. A caminho dos 4/5 meses, todo um mundo novo se abre para o seu bebê. Cada passo será seguido de um novo passo, como se fosse um jogo de bonecas russas!

Primeiro que tudo o bebê vai descobrir que pode sugar, chuchar, mordiscar e manter um pedaço de comida na boca, novas sensações que os bebês vão adorar! Cerca de dois meses mais tarde, o seu **desenvolvimento psicomotor** e o aparecimento dos **dentes incisivos** vão permitir-lhe começar a mastigar. Graças a esta nova habilidade, os músculos das bochechas, lábios e faringe ficam mais fortes. O bebê faz a descoberta surpreendente de que conseguem partir os alimentos na boca.

O aparecimento dos **gostos pessoais** marca o início da construção do seu "eu". Em breve será capaz de comer alimentos em pequenos pedaços. Enquanto o seu bebê aperfeiçoa a sua técnica de mastigação, os seus maxilares alongam-se e formam-se. Se a diversificação alimentar desenvolve-se de forma progressiva, o bebê irá ter menos infeções dos ouvidos e, mais tarde, terão visitas menos frequentes ao dentista. Além disso, durante esta fase de aprender a mastigar, o seu pequeno anjo também conseguirá eventualmente agarrar a sua colher e o biberão sem ajuda. A sua função é guiá-lo por estes passos de **independência alimentar**.

Que fazer entre os 4 e os 12 meses: estimular sem forçar!

Está na altura: o seu bebê está finalmente pronto para explorar novos horizontes de sabor. Dividido entre a curiosidade e o medo do desconhecido, o seu bebê se iniciará de forma tímida no mundo culinário. O seu papel é respeitar cada etapa no seu processo de maturação e nunca forçar.

- **Entre os 4 e os 6 meses:** Ofereça os primeiros alimentos **com um sabor simples e textura suave**, que sejam semelhantes ao leite, para que o bebê tenha uma transição tão suave como possível.
- **Entre 7 e os 8 meses:** Substitua gradualmente os purés de legumes e de fruta com uma textura suave por **purés esmagados**, que têm uma **maior textura**.
- **A partir dos 9 meses:** Deve passar a dar os **alimentos mais suaves em pequenos pedacinhos**, como massinhas, pequenos cubos de batata bem cozida, arroz bem cozido, fruta e vegetais bem cozidos, etc. Continue a triturar a carnes e o peixe já que a sua textura é mais fibrosa e difícil de mastigar.
- **A partir dos 12 meses:** Avance! A refeição do seu bebê deve incluir **pequenos pedaços de alimentos de consistências mais ou menos espessas e estaladiças**. Esmague os alimentos com um garfo, experimente oferecer fatias de cenoura cozida, pequenos pedaços de tomate sem pele, etc. No entanto, não se esqueça que o seu "menino" ou "menina" mais crescido ainda não consegue comer como um adulto. Não force a comer os alimentos ricos em proteínas, ou seja, carne e pescado, e prefira leite, produtos lácteos e cereais.

Que papel tem o meu bebé em isto tudo?

Mesmo que siga todas as recomendações dos livros o seu bebé também vai querer dizer qualquer coisa. Aqui ficam alguns conselhos:

Para ajudar o seu bebé a **identificar diferentes texturas**:

- Ofereça uma parte da refeição em puré e o resto da refeição esmagada ou em pequenos pedacinhos segundo a idade do bebé.
- Deixe (pontualmente) **o bebé tocar nos alimentos com as suas mãos** para que possa desenvolver todos os seus sentidos.
- Se o seu bebé não gosta em particular de uma consistência ou textura específica: espere alguns dias e depois **volte a experimentar a mesma textura** com outro alimento.

Se o seu bebé se recusar a experimentar um novo alimento novo: **não o force a comer**. A diversificação alimentar é um processo complicado pelo que não deve ter pressa! Não torne as refeições num "braço de ferro" emocional (evite o "come só esta pela mãe") ou uma guerra de vontades. O seu bebé pode apenas precisar de algum tempo para se ajustar a todas as novidades!

Importante:

- **Não espere muito tempo para introduzir a comida esmagada**. Se oferecer ao bebé comida em puré durante demasiado tempo, o bebé vai ter grandes dificuldades em aceitar depois texturas mais "rijas".
- Quando começar a dar pequenos pedaços de alimentos, assegure-se que não são **muito duros ou demasiado grandes**, que podem ser facilmente engolidos e ir pelo "caminho errado"!

Ler mais ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/mastigar-e-morder-o-bebe-descobre-um-novo-universo-de-sabores>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/mastigar-e-morder-o-bebe-descobre-um-novo-universo-de-sabores>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/mastigar-e-morder-o-bebe-descobre-um-novo-universo-de-sabores&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/117455965_20.jpg&
e morder: O bebé descobre um novo universo de sabores!

[3] <https://twitter.com/share?text=Mastigar%20e%20morder%3A%20O%20beb%C3%A9%20descobre%20um%20novo%20universo%20de%20sabores>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/6-12-meses/artigo/mastigar-e-morder-o-bebe-descobre-um-novo-universo-de-sabores>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7191>

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