



5 DICAS ALIMENTARES *PARA PAIS E FUTUROS PAIS*



Por Ana Helena Pinto
Clínica for Happiness da CSB

DICA 1 – “Começar por nós”

Hoje, sabe-se que o estado nutricional, quer da mãe, quer do pai influencia a conceção. Durante a gravidez, a informação bioquímica da mãe tem um poder imenso, pode ajudar a potenciar ou pode condicionar o desenvolvimento do futuro bebé. Além disso, sabe-se que as emoções relacionadas com os sabores e os momentos de partilha de refeições são também transmitidos ao filho via mãe. Mais, o futuro bebé, aquando da prova das primeiras sopas ou papas, consegue reconhecer paladares que lhe sejam, ou não, familiares. Sorri ou rejeita sabores, também influenciado pela memória inconsciente do período da gestação. Assim, aos futuros pais, ainda em fase de planeamento familiar, aos pais em preparação para receber o nascimento do bebé e aos pais já com bebés e crianças, começar por si, ter hábitos alimentares saudáveis é uma das melhores formas de alimentar bem os filhos.

DICA 2 – “Sempre que possível, manter o leite materno”

Quando não há nenhum problema de saúde associado, o leite materno é o alimento mais saudável e perfeitamente completo, em exclusivo até ao 4.º mês, podendo prolongar-se, no entanto, até ao 6.º ou 8.º mês. Esta decisão depende do desenvolvimento do bebé e, claro, da disponibilidade da mãe. Entre o 4.º e o 6.º mês (e no máximo a partir do 8.º) deve iniciar-se a diversificação alimentar, de preferência, não excluindo, mas complementado, com a amamentação. Os benefícios são nutricionais, imunológicos e relacionais.

DICA 3 – “Na fase da amamentação, procurar melhorar os sintomas do bebé através da alimentação da mãe”

Nesta fase, são comuns as cólicas do bebé e as primeiras alterações gastrointestinais. Muitas vezes, é possível controlá-las, melhorá-las e até eliminá-las, prestando atenção à alimentação da mãe. Assim, vale a pena manter os cuidados alimentares e, quando necessário, diminuir ou eliminar os alimentos com os quais, através do leite materno, o bebé não reage bem. Se necessário, procure ajuda profissional.

DICA 4 – “Acompanhar a diversificação alimentar do bebé com a transição global da alimentação saudável familiar”

A fase de iniciação à diversificação alimentar costuma trazer muitas dúvidas. De um modo geral, o seu objetivo é transitar da alimentação exclusivamente líquida e à base de leite (materno ou não) para a alimentação familiar de consistência sólida, respondendo às necessidades nutricionais e energéticas do bebé. Um processo de grande influência nos hábitos, gostos, sensibilidade ao paladar e na relação com a refeição. Na prática, a sopa de legumes, as papas de cereais e a fruta devem ser preparadas sem sal, açúcar ou outros adoçantes. É importante dar água ao bebé entre as refeições e preparações industrializadas com aditivos, açúcar e/ou sal. O grande objetivo de chegar ao 1.º ano de vida com a alimentação sem restrições e completamente sólida e familiar parte do princípio de que a alimentação familiar é já naturalmente saudável - que às refeições se bebe água, que há sempre hortícolas no prato e fruta de sobremesa, que as leguminosas são presença assídua à mesa e que as cores, formas e texturas provêm de pigmentos naturais que crescem na terra. Assim, quando não antes, a fase da diversificação alimentar do bebé é um período de grande oportunidade para que toda a família acompanhe esta transição transformadora do bebé para uma transição transformadora da família. Que a cada alimento novo para o bebé, um novo passo de alimentação saudável seja dado - mudança nas compras, nas refeições, nos acompanhamentos, na gestão alimentar global. Um processo também de maior bem-estar e saúde para todos e sem necessariamente implicar complexidade ou mais trabalho.

DICA 5 – “Educar, alimentando”

As regras ajudam a orientar o crescimento e também na alimentação, as regras ajudam a educar o paladar, a estar à mesa, a fazer escolhas e a cuidar da saúde. O momento da refeição pode ser algo desafiante e as melhores soluções são sempre as personalizadas. No entanto, para uma melhor aceitabilidade no momento da inclusão alimentar, o tempo, a tranquilidade e a criatividade são grandes ajudas.

Pela alimentação e pelos cuidados desde cedo, podemos reverter as estatísticas nacionais. Podemos ter filhos mais saudáveis e sociedades com mais qualidade de vida. De bem consigo, com os outros e com o ambiente.

“Educação transforma pessoas, pessoas transformam o mundo” (Paulo Freire).

