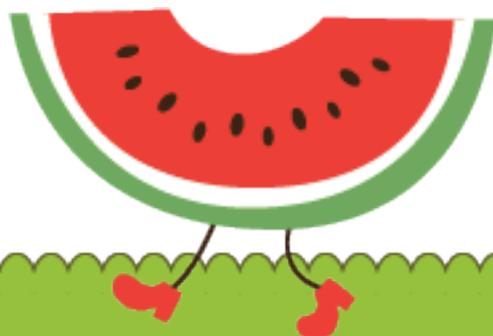




VEGETAIS E FRUTA

Ensine-os a gostar



Um guia para pais de crianças nos
primeiros anos de vida

Vegetais e fruta: ensine-os a gostar

ISBN: 2-7380-1354-6

Abril 2014

Projeto HabEat (<http://www.habeat.eu/>)

Todos os direitos estão reservados.

Os pedidos de autorização para reprodução ou tradução desta publicação – tanto para venda como para uso não comercial – devem ser endereçados a: Sylvie.Issanchou@dijon.inra.fr.

Concebido por Lisa Afonso, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Portugal.

As imagens neste e-book são licenciadas por www.shutterstock.com, para uso neste documento. Se pretender usá-las deve obter a licença em www.shutterstock.com. Créditos das imagens: LenLis (<http://www.shutterstock.com/gallery-303415p1.html>) da página 1 à 10, 12 à 13, 15 à 24 e 26 à 28; Kolopach (<http://www.shutterstock.com/gallery-844213p1.html>) da página 11 à 14; Yuganov Konstantin (<http://www.shutterstock.com/gallery-91858p1.html>) na página 25.

O **Projeto HabEat** reuniu 11 parceiros de investigação, de 6 países Europeus. Utilizou-se uma abordagem multidisciplinar para estudar como os principais hábitos alimentares são formados em lactentes e crianças em idade pré-escolar (dos 0 aos 6 anos de idade). Foram também estudadas as diferentes estratégias que podem ser úteis para modificar hábitos alimentares pouco saudáveis, já adquiridos. O projeto englobou uma combinação de estudos epidemiológicos, baseados em coortes populacionais de 4 países e estudos experimentais conduzidos em 6 países.

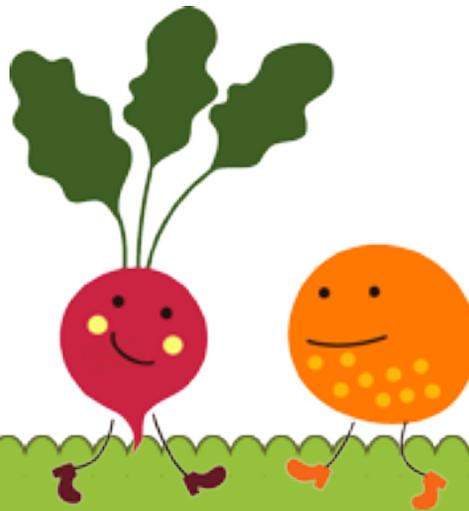
Este guia é baseado nos principais resultados deste projeto e em evidência prévia da literatura.

Para mais informações visite o nosso site: <http://www.habeat.eu/>.



VEGETAIS E FRUTA

Ensine-os a gostar



...promovendo a aceitação pela variedade,
repetição e persistência

VEGETAIS E FRUTA

Porquê ensiná-los a gostar?

Boas razões para gostar de vegetais e fruta:

- Dão cor, textura e sabores variados às refeições.
- Apresentam um elevado teor em vitaminas, minerais e fibra.
- Possuem baixo valor calórico e podem ser consumidos em substituição de alimentos densamente energéticos, que podem levar ao consumo excessivo e ganho de peso em crianças.
- Promovem um crescimento e desenvolvimento saudáveis e protegem contra doenças crónicas.

Os bebés nascem com uma preferência inata para o sabor doce e uma aversão aos sabores ácido e amargo. Isto significa que eles aceitarão alimentos com sabor doce, como o leite, mais facilmente que vegetais e alguns tipos de fruta. Assim sendo, é necessário **treinar o seu paladar** para que aceitem vegetais e fruta mais amargos ou ácidos.

Quando começar a dar ao seu bebé outros alimentos que não o leite, os vegetais e a fruta são excelentes primeiros alimentos.



VEGETAIS E FRUTA COMO PRIMEIROS ALIMENTOS

É mais fácil introduzir novos vegetais e fruta na alimentação do bebé no início da diversificação alimentar (período em que passa de uma alimentação baseada em leite para outros alimentos), do que quando ele é mais velho. É provável que crianças com mais de dois anos de idade rejeitem alimentos desconhecidos. O período de diversificação alimentar constitui uma “janela de oportunidades” em que a criança está recetiva a aceitar uma variedade de alimentos com sabores e texturas diferentes.

Promover os vegetais e a fruta como parte da alimentação habitual, no início da vida do seu bebé, é um incentivo à prática de uma alimentação equilibrada. Isto é fundamental pois hábitos alimentares adquiridos na infância tendem a manter-se ao longo da vida.



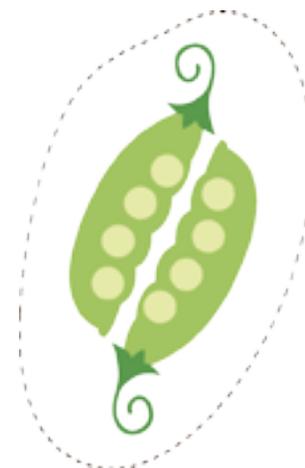
AMAMENTAÇÃO

Ajude o seu bebê a aceitar uma variedade de alimentos



A **amamentação** pode ajudar o seu bebê a aceitar vegetais e fruta e uma variedade de alimentos mais facilmente.

A amamentação beneficia a saúde da mãe e do bebê e idealmente deve manter-se depois da introdução dos alimentos sólidos. Entre as suas numerosas vantagens, o leite materno contém sabores da alimentação da mãe, o que pode encorajar a aceitação de uma variedade de alimentos, mais tarde.



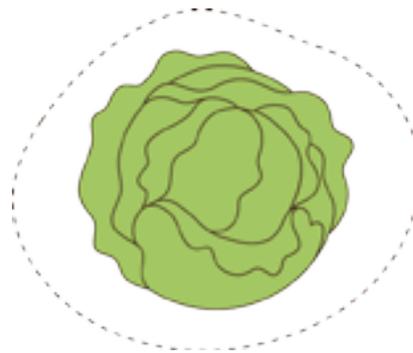
FÓRMULA INFANTIL

Como promover a aceitação de alimentos pelo seu bebê?

Por vezes, não é possível amamentar.

Neste caso, a fórmula infantil é uma alternativa saudável e segura ao leite materno e, se usada, deve manter-se até, pelo menos, aos 12 meses de idade. É importante que não substitua o leite materno ou a fórmula infantil por leite de vaca até que o seu bebê complete os 12 meses de idade, pois este não apresenta um adequado equilíbrio de nutrientes para estas idades.

Se o seu bebê for alimentado com fórmula é ainda mais importante que **introduza uma variedade de vegetais e fruta**, no início da diversificação alimentar.



A EXPERIÊNCIA DOS PRIMEIROS ALIMENTOS

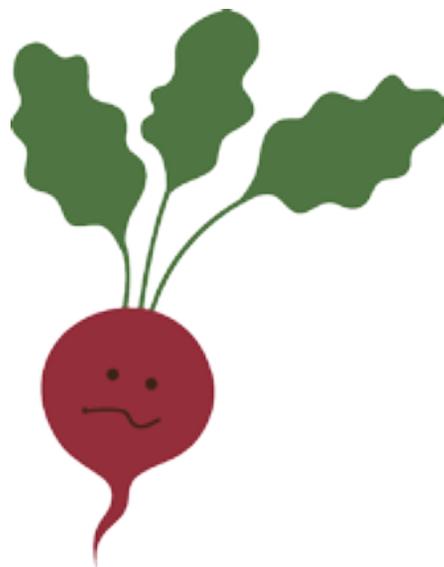
Deve continuar a oferecer um novo sabor, mesmo depois de uma recusa?



O seu bebé provavelmente fará algumas expressões faciais estranhas ao experimentar um novo sabor, pela primeira vez. Isto não significa necessariamente que ele não gosta. Às vezes esta reação simplesmente acontece porque o bebé está surpreendido com um sabor menos familiar.

Os bebés nascem com uma preferência inata pelo sabor doce e precisam de aprender a gostar dos sabores ácido e amargo. Para ajudar o seu bebé nesta aprendizagem, ofereça o novo sabor novamente, numa outra ocasião.

Expressões faciais de desagrado ou surpresa podem significar que o bebé está a descobrir um novo sabor.



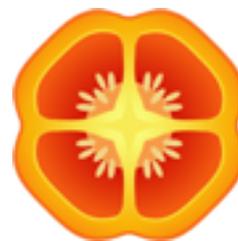
A EXPERIÊNCIA DOS PRIMEIROS ALIMENTOS

Deve persistir?

Tente alimentar o seu bebê com uma variedade de vegetais, providenciando diferentes sabores de dia para dia. Ofereça pequenas quantidades no início, pois apenas quantidades muito pequenas serão consumidas. **Aumente a quantidade gradualmente** e deixe que seja o seu bebê a decidir quanto quer comer.

Se o seu bebê não aceitar um novo alimento, **ofereça-o em pelo menos 8 ocasiões**, com vários dias de intervalo antes de decidir que ele não gosta desse alimento. Pode tentar oferecer o alimento novamente, passados alguns meses.

Oferecer aos bebês pequenas provas de vegetais como primeiros alimentos encoraja, a longo prazo, as suas preferências por estes alimentos nutritivos.



NÃO PRESSIONE

O número de vezes que vai precisar de oferecer um vegetal ou uma fruta, até que estes sejam aceites, varia de uma criança para outra. As crianças mais velhas demoram normalmente mais tempo para aceitar novos sabores e é mais difícil aprender a gostar de alguns vegetais e fruta do que de outros. Se o seu bebé recusar o alimento 3 vezes, sem que a colher toque os seus lábios, pare de o oferecer nessa ocasião e tente novamente passados alguns dias.



Precisará de ser **persistente** e **paciente** mas não pressione o seu filho!

A EXPERIÊNCIA DOS PRIMEIROS ALIMENTOS

Deve disfarçar o sabor de um vegetal?



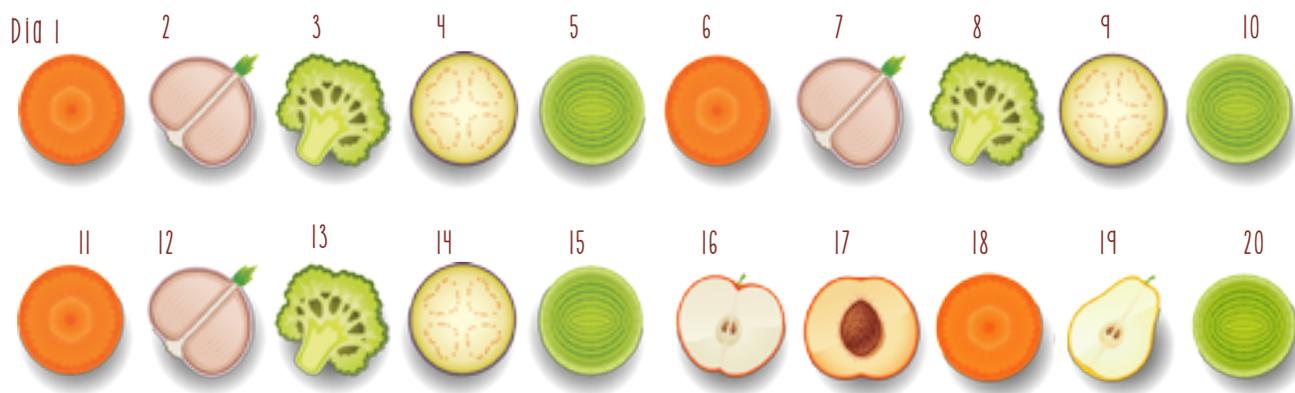
Oferecer um sabor familiar, já apreciado, juntamente com um novo vegetal para promover a sua aceitação é uma prática comum. Contudo, não é necessário fazê-lo. Oferecer, em várias ocasiões, apenas o vegetal (sem outro sabor adicionado) será provavelmente suficiente para promover a sua aceitação.

Em crianças mais velhas, a partir de cerca dos 2 anos de idade, podem ser necessárias mais repetições (10 ou mais) até que o vegetal seja aceite.

A EXPERIÊNCIA DOS PRIMEIROS ALIMENTOS

Deve oferecer um vegetal em cada refeição?

Quando o seu bebê estiver pronto para iniciar a diversificação alimentar, ofereça-lhe uma pequena quantidade de puré de vegetal uma vez por dia, tentando um vegetal diferente durante 5 dias e voltando novamente ao primeiro. Continue com vegetais por 2 semanas e depois disso tente introduzir a fruta e outros alimentos. Naturalmente, a principal fonte alimentar do seu bebê será o leite durante algum tempo.



Brevemente o seu bebê estará pronto para fazer duas refeições por dia que incluam alimentos sólidos, e então poderá oferecer um vegetal e/ou fruta a cada refeição. Deve preferir vegetais esmagados a puré, a partir dos 6-7 meses.

A EXPERIÊNCIA DOS PRIMEIROS ALIMENTOS

Incentivar a variedade!

Dê ao seu filho uma grande variedade de vegetais e fruta no início da diversificação alimentar:

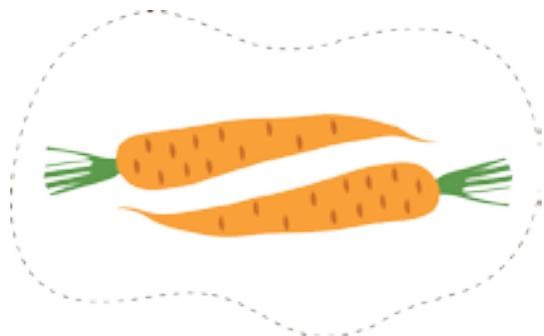
- Conduz a uma maior aceitação dos alimentos imediatamente e anos mais tarde.
- Aumenta a probabilidade de praticar uma alimentação equilibrada.
- Uma variedade de vegetais e fruta como primeiros alimentos reduz o número de vezes que eles vão precisar de ser provados para serem aceites.
- É menos provável que o seu filho se aborreça, por comer os mesmos alimentos constantemente.



A EXPERIÊNCIA DOS PRIMEIROS ALIMENTOS

Promova a aceitação das texturas

Por volta dos **7-8 meses** comece a dar alimentos que o seu bebé possa segurar com as mãos. Isto vai ajudá-lo a aprender sobre os alimentos e sobre como os mastigar. Vegetais cozinhados levemente e fatias de fruta mole são adequados para o efeito. Gradualmente, o seu bebé vai aprender a comer comida mais sólida em porções maiores e pela sua própria mão!



Permita que seu filho segure um pedaço de vegetal levemente cozinhado, para que se familiarize com ele.

VEGETAIS E FRUTA

Ensine-os a gostar



...criando condições que promovam a aceitação,
à medida que o seu filho cresce

APRENDER PELO EXEMPLO

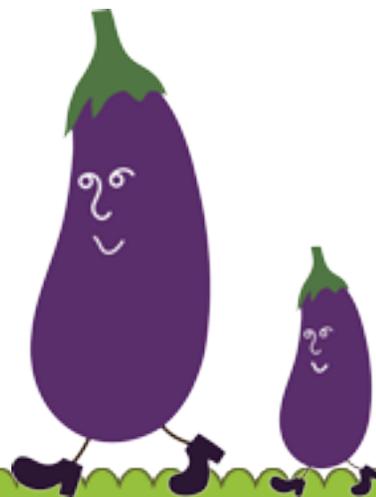
Os pais/cuidadores são o primeiro e mais importante modelo!



Você é quem **fornece os alimentos** à sua família. Pode **dar um bom exemplo**, comendo vegetais e fruta.

O que come desempenha um papel importante na alimentação do seu filho. É importante que toda a família siga uma alimentação saudável.

A reação dos alimentos varia de uma criança para a outra, mas é sempre influenciada pelas atitudes e escolhas dos pais!



APRENDER PELO EXEMPLO

Os pais/cuidadores são o primeiro e mais importante modelo!

Se não gostar de um vegetal em particular, esta será uma boa oportunidade para aprender a gostar dele. Quando o oferecer ao seu filho, experimente um pouco também. Provavelmente **depois de algumas tentativas vai começar a gostar**. Depois pode inclui-lo como um dos vegetais que regularmente oferece à sua família, promovendo uma alimentação mais variada.

Não assuma que o seu filho (18 meses a 6 anos de idade) não gosta de um alimento até que lho tenha oferecido 10 ou mais vezes. Irá ajudar se **comer com ele** sempre que possível e pode aproveitar essas situações para encorajar os seus gostos, dizendo-lhe o quanto gosta de comer vegetais.

Não se esqueça que uma ação vale mais do que muitas palavras e eles estão de olho em si!



UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL COM OS ALIMENTOS

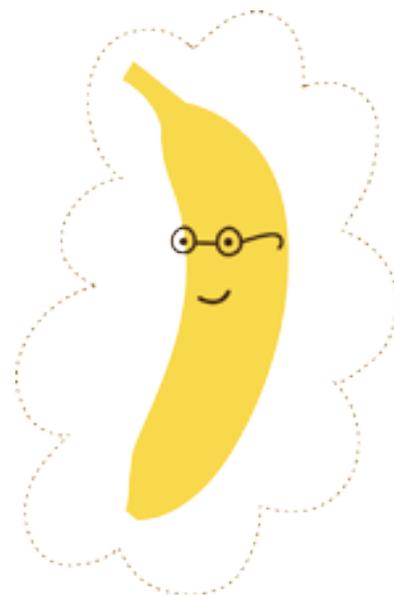
Esteja atento aos sinais de fome e saciedade

Ofereça ao seu filho **pequenas porções de alimentos**, dando-lhe a oportunidade de comer mais e não insistindo para que deixe o prato limpo. Deixe que seja ele a decidir se já comeu o suficiente.

Ofereça alimentos ao seu filho **em resposta aos seus sinais de fome** e não os use como recompensa por um bom comportamento. Não use pressão ou suborno para tentar fazer com que coma.

Às vezes o seu filho pode estar com sede, em vez de fome, e pode então oferecer-lhe um copo de água.

Concentre-se nos sinais de fome e saciedade para ajudar o seu filho a desenvolver uma relação saudável com os alimentos.



UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL COM OS ALIMENTOS

Alimentos para comer nos intervalos das refeições?

É normal que algumas crianças precisem de pequenos lanches entre refeições. **Lanches que incluem vegetais e fruta** preparados para serem consumidos de forma prática, são saudáveis e nutritivos.

Alguns alimentos são ricos em gordura, sal e/ou açúcar. O rótulo deve informá-lo sobre os nutrientes que o alimento contém. Exemplos de alimentos ricos em gordura, sal e/ou açúcar são biscoitos, chocolates, doces, bolos, batatas fritas e salgadinhos. Estes alimentos são ricos em energia (calorias) e contêm muito poucas das vitaminas e minerais que o seu filho necessita, o que não contribui para uma alimentação equilibrada.

Os vegetais ou a fruta podem ser oferecidos como um lanche saudável e nutritivo, a maioria das crianças vai gostar.



PETISCAR FORA DA HORA DA REFEIÇÃO

É melhor não oferecer alimentos ricos em gordura, sal e/ou açúcar antes da refeição, uma vez que estes podem influenciar o apetite da criança para as refeições nutritivas planejadas. Podem ser oferecidos vegetais se a criança estiver mesmo com fome e não conseguir esperar pela refeição.



Se as crianças tiverem acesso livre a alimentos ricos em gordura, sal e/ou açúcar será muito provável que os consumam, mesmo depois de uma refeição (quando elas já não têm fome), uma vez que estes são bastante apelativos. Isto mostrou favorecer a ingestão alimentar excessiva.

VEGETAIS E FRUTA

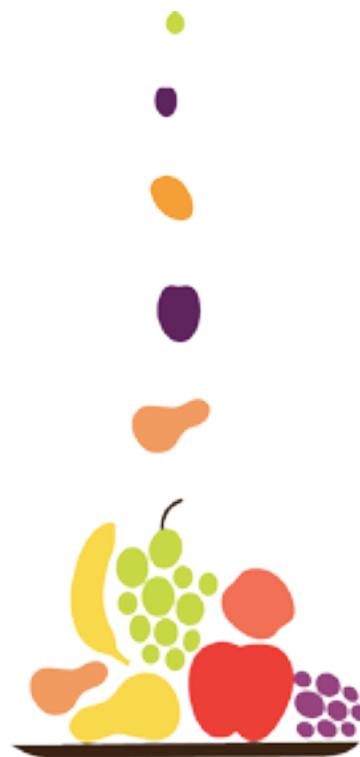
Incentive o seu consumo, sempre que possível!

Torne os vegetais e fruta **disponíveis e acessíveis**, já que esta é uma boa forma de aumentar o seu consumo pelas crianças. Planeie sempre incluir um vegetal ou fruta (ou ambos) como parte das refeições do seu filho.

Se possível, ofereça dois vegetais diferentes ao seu filho durante a refeição, dando-lhe a oportunidade de escolher um deles ou ambos. Experimente também diferentes formas de preparar os vegetais, por exemplo, cozinhados ou crus, cozinhados de diferentes formas ou cortados em diferentes formatos.

Se preparar um lanche para o seu filho comer durante o horário escolar, tente incluir vegetais (por exemplo tomates cereja ou palitos de cenoura).

Quando possível, tente oferecer vários vegetais, para que o seu filho tenha oportunidade de escolher. Isto poderá ajudar a aumentar o seu consumo de vegetais.



VEGETAIS E FRUTA

Como poupar na aquisição?

Use vegetais e fruta em todas as suas formas;

Aqui ficam algumas dicas:

- Compre vegetais e fruta da época e aproveite os descontos.
- Utilize sobras de vegetais e fruta na sopa ou em preparações como papas ou purés de fruta.
- Compre vegetais congelados ou em conserva; estes contêm boas quantidades de vitaminas e minerais e podem ser armazenados facilmente, acrescentando variedade às refeições da sua família. Escolha aqueles sem sal ou açúcar adicionados.



ENCORAJE O CONTACTO COM OS ALIMENTOS

Seja criativo!

Atividades que encorajem o contacto com os alimentos podem ajudar as crianças a tornar-se mais familiarizadas com eles. Se possível, tente envolvê-las na preparação das refeições e verá que ficarão mais interessadas em comer o que prepararam. Experimente as seguintes dicas:

- Corte os vegetais e fruta com formatos diferentes.
- Disponha os vegetais e fruta no prato, em forma de cara ou noutros formatos.
- Deixe-os preparar folhas de vegetais para saladas ou sandes.
- Deixe que as crianças cultivem os seus próprios vegetais e fruta no jardim, na varanda ou janela.



Atividades que estimulem o contacto com os alimentos promovem a sua aceitação.

DIFICULDADES ALIMENTARES

Rejeição de alimentos

Muitas crianças passam por uma fase na qual se recusam a experimentar novos alimentos, podendo mesmo rejeitar alimentos que já comeram antes com prazer. Isto geralmente acontece por volta dos **2 anos de idade**. Tente não se preocupar porque a maioria das crianças deixa de o fazer à medida que cresce.

É melhor que, durante esta fase, lhes ofereça as refeições habituais do resto da família. Seja paciente e mantenha uma atmosfera agradável durante a refeição; é provável que eles gradualmente aceitem as refeições da família. Não se esqueça de preparar refeições saudáveis!

Não precisa pressionar o seu filho a comer um alimento em particular – uma dieta equilibrada pode ser constituída a partir de uma combinação de diferentes alimentos. Contudo, se a alimentação do seu filho o começar a preocupar, é melhor procurar a ajuda de um profissional de saúde.

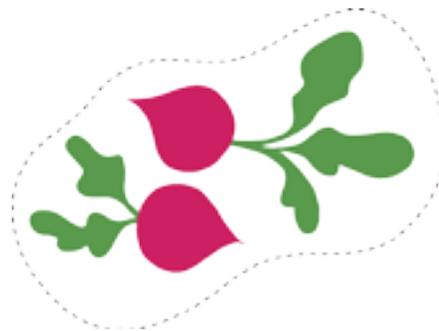
Seja paciente e calmo se o seu filho rejeitar um alimento. Continue a oferecê-lo como parte das refeições familiares e deixe que a criança tenha contacto com ele, regularmente.



Mensagens chave ...

No primeiro ano :

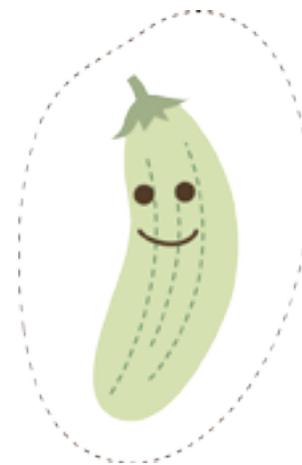
- Ofereça ao seu filho uma **variedade** de sabores e texturas desde o início da diversificação alimentar; esta é a melhor forma de o ajudar a gostar de uma variedade de alimentos quando crescer.
- Ofereça o mesmo vegetal ou fruta em várias ocasiões (através da **repetição**), pois vai aumentar a sua aceitação mais tarde, mesmo que tenha sido rejeitado anteriormente.
- A **persistência** vai ajudar o seu bebé a aprender a gostar de vegetais e fruta.



Mensagens chave ...

À medida que o seu filho cresce :

- Continue a **providenciar vegetais e fruta** à hora da refeição e inclua-os também nos lanches.
- **Dê um bom exemplo** comendo você mesmo os alimentos dos quais o seu filho deve aprender a gostar.
- **Esteja atento** aos **sinais de fome e saciedade** do seu filho.
- **Não deixe que ele tenha livre acesso** a alimentos ricos em sal, gordura e/ou açúcar.
- Permita que o seu filho tenha **contacto com vegetais e fruta**.





HabEat
VEGETAIS E FRUTA
Ensine-os a gostar

Consórcio:



A investigação que suportou estes resultados teve financiamento do 7º Programa Quadro da União Europeia (FP7/ 2007-2013), nos termos do contrato nº FP7-245012-HabEat.



