

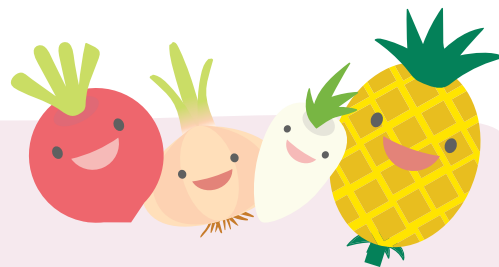


Diário da Juliana

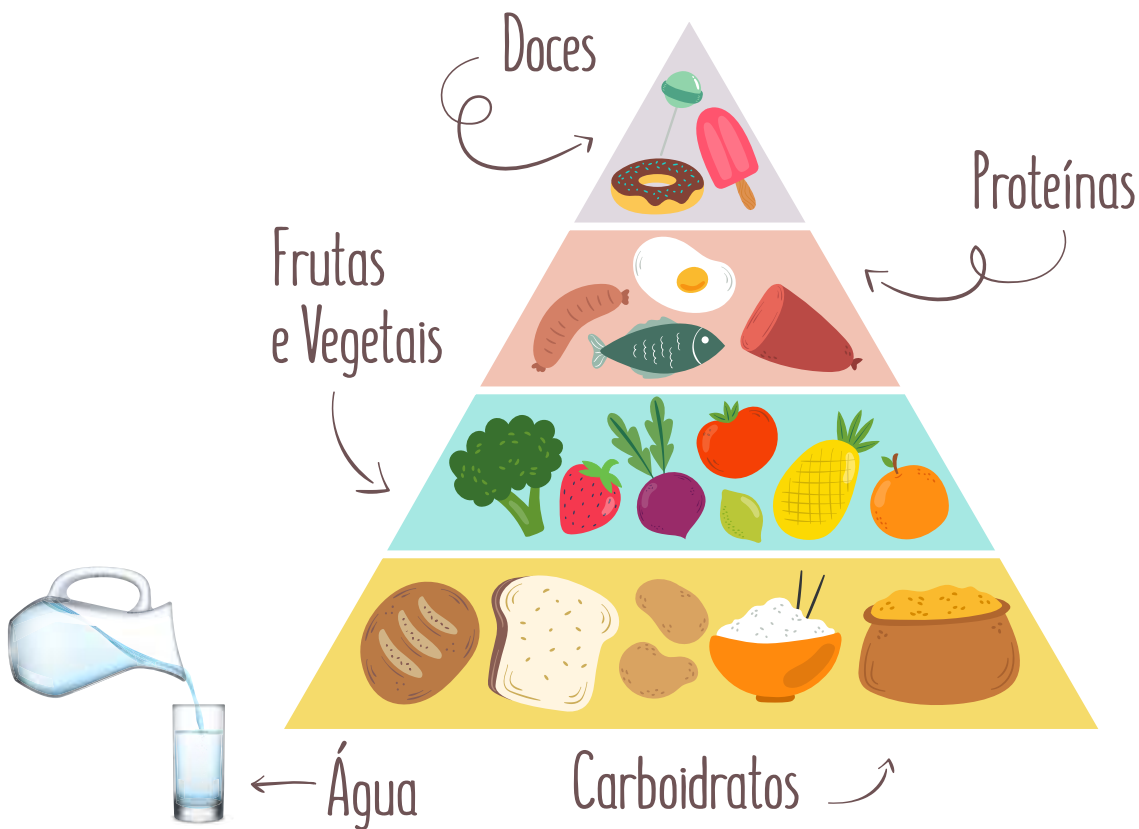
Olá! Meu nome é Juliana e lhes apresento meus gêmeos, Júlio e Mariana! Quero compartilhar com você a minha experiência como mãe na desafiadora e incrível jornada de cada fase da alimentação que passamos ao longo destes 15 anos. Amamenteei exclusivamente os dois até os 6 meses. E, então, chegou o momento de iniciar a alimentação complementar.



É assim começou a nossa jornada...




Fomos, nós três, a consulta com a nutricionista. Ela disse que já podia introduzir todos os alimentos, de forma gradual e com muita paciência. Mostrou a pirâmide alimentar para crianças e disse que a quantidade de alimento variava de acordo com cada faixa etária.





Reforçou que para preparar a papa principal era importante utilizar alimentos naturais e sempre acrescentar um alimento de cada grupo.

Grupo dos Cereais e Tubérculos	Grupo das Leguminosas	Grupo das Carnes e Ovo	Grupo dos Legumes	Grupo das Verduras
Arroz	Ervilha	Carne bovina	Abobrinha	Acelga
Batata	Feijão	Frango	Abóbora	Agrião
Cará	Grão-de-bico	Peixe	Berinjela	Alface
Inhame	Lentilha	Ovo	Beterraba	Almeirão
Macarrão	Soja	Visceras	Cenoura	Brócolis
Mandioca			Chuchu	Escarola
Mandioquinha			Tomate	Espinafre
Milho			Vagem	Couve
			Pepino	Repolho
				Chicória
				Couve-flor



Até me deu uma receitinha caso eu tivesse dúvida na hora de preparar a papa!





Papa de Legumes com Carne ou Frango



INGREDIENTES:

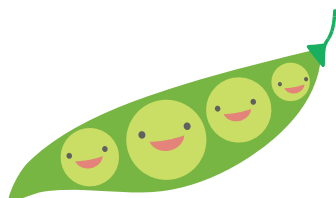
Água mineral ou água filtrada: 1 Litro
Frango (peito) ou carne vermelha magra (músculo ou coxão duro): 100 gramas
Abóbora, beterraba, cenoura, abobrinha, chuchu, tomate, vagem: 2 ou 3 tipos diferentes
Escolha uma opção entre mandioquinha ou mandioca; batata ou batata-doce; cará ou arroz: 1 colher de sobremesa
Alface ou acelga; espinafre ou chicória; brócolis, almeirão ou couve-flor; ervilha ou lentilha; feijão, grão de bico ou macarrão: 1 colher de sobremesa
Temperos: cebola e azeite de oliveira

MODO DE PREPARO:

Cozinhar os ingredientes cortados em pedaços em 1 litro de água, cozimento brando. Colocar dentro da panela a carne inteira (100 g), sem picar. Em seguida, transfira todos os ingredientes para um recipiente, desfie a carne e amasse os legumes com um amassador de batata ou garfo. Finalize a papa com um fio de azeite para dar mais sabor. Deixe esfriar e sirva.

RENDIMENTO:

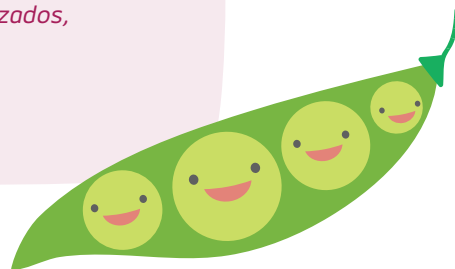
2 porções





Já o leite materno deveria ser mantido até, pelo menos, os 2 anos de idade. Além das orientações, ela me deu algumas dicas...

- *Começar com frutas amassadas ou raspadas, sendo 1 fruta de cada vez.*
- *Introduzir o segundo horário de papa principal a partir do 7º mês.*
- *Variar os ingredientes à medida que a criança for aceitando.*
- *Temperos naturais (cebola, alho, ervas naturais, etc.) podem ser utilizados, sem excesso.*
- *Não adicionar sal nem temperos prontos nas papas.*
- *Não oferecer doces ou qualquer outro alimento industrializado.*

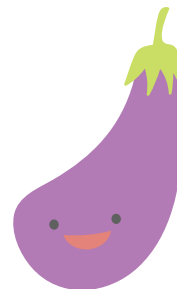


Iniciando a alimentação complementar...

Comecei pela banana amassada, por ser macia, docinha e bem aceita pelas crianças, segundo a nutricionista. Eles colocaram tudo pra fora, mas já tinha sido alertada, pela nutricionista, que cuspir não significava não gostar, e sim a presença de um tal reflexo de protusão da língua que expulsa os alimentos da boca. Outro motivo da recusa era por ser uma nova textura, um sabor diferente, ou até a uma temperatura diferente de tudo que eles já haviam experimentado antes. Tentei mais algumas vezes... Foi uma bagunça só... No entanto, não desanimei...

Após a primeira semana...

Consegui dar uma banana inteira para cada um! O Júlio começou a aceitar melhor no segundo dia, mas a Mariana somente no quarto dia. A partir daí introduzi outro horário com uma nova fruta. Para Júlio, a introdução de duas frutas já aconteceu no quinto dia, enquanto Mari demorou um pouco mais. Então foi a hora de introduzir a papa principal, foi muito mais fácil para Júlio, no segundo dia comeu quase o prato todo.





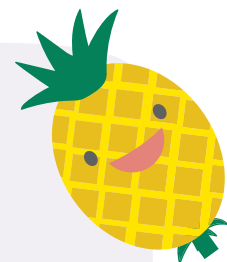
Com Mari tive de usar alguns truques, como adicionar alimentos mais adocicados (abóbora, beterraba, batata-doce, banana-da-terra) e colocar uma pitadinha de sal...

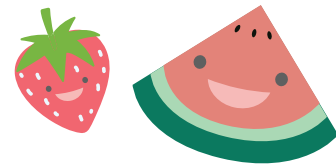
Ao final do 6º mês Júlio já aceitava bem a alimentação complementar, enquanto Mari ainda era mais difícil; mas, com o tempo, ela melhorou a aceitação, mas não era igual ao Júlio. Mas, como dizia o pediatra, o importante é que eles se mantinham saudáveis, crescendo e ganhando peso.

E eu fui me adaptando e aprendendo que cada criança, mesmo gêmeas, tem seu tempo e suas preferências. Mesmo com tudo isso, mantive o aleitamento materno livre demanda para os dois.

Nesse início sempre tive o apoio da nutricionista, que em cada consulta dava algumas dicas que me ajudaram muito nos momentos de apuro.

- Deve-se ofertar os alimentos à criança diversas vezes, preparado de formas diferentes, antes de concluir que ela realmente possui uma aversão alimentar.*
- Cada criança difere em apetite e preferências alimentares, bem como seu tempo de adaptação a novos alimentos.*
- As papas devem ser amassadas com o garfo, pois mesmo sem dentes as gengivas do bebê são muito fortes.*
- Frutas muito duras podem ser ofertadas na forma de purê.*
- Adicionar açúcar nas preparações é contraindicado para crianças, devido a seu efeito cariogênico, além de mascarar o sabor dos alimentos e contribuir para a formação de paladar seletivo.*
- Em casos pontuais, como a presença de uma enfermidade que interfira na aceitação da criança, liquidificar os alimentos é uma alternativa temporária para melhora da aceitação.*
- É importante que os alimentos sejam ofertados separadamente para que a criança se familiarize com os sabores.*
- As refeições devem ser feitas em ambientes tranquilos, sem televisão, tablet ou celular, com rotina de horários.*





E eles cresceram....

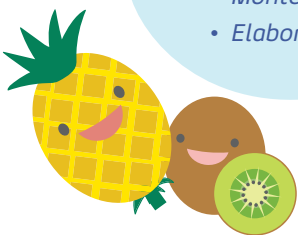
Desde o primeiro ano de vida eles já comiam a comida da família... Todos os dias almoçamos ou jantamos juntos. Em nossa mesa sempre tiveram legumes, verduras e salada para que as crianças pudessem se servir, com nossa ajuda e incentivo, é claro!

Mari, que teve mais dificuldade na introdução da alimentação, comia que dava orgulho ver... Seu prato era colorido, sempre disposta a experimentar novos alimentos... Já o Júlio...."eca mãe, não gosto de vagem"... Cada dia inventava um alimento que deixava de gostar... e eu sempre tinha que usar a criatividade.

Outro desafio eram os lanches da escola... Para montá-los me inspirei nas receitas da nutricionista. A que mais fazia sucesso era o biscoitinho de gengibre com mel.

Eventualmente íamos juntos ao mercado e à feira... Lá eles ajudavam a escolher cada alimento, sentiam o cheiro, a textura e até provavam algumas frutas. Outro momento divertido era "o dia da criança na cozinha", nos juntávamos para cozinhar algo, isso ajudou muito o Júlio a aceitar alguns alimentos. Ele adorava a receita de cupcake de beterraba...

- ✓ Os pais são o espelho das crianças; dessa forma, a alimentação saudável deve ser parte da rotina de todos na casa.
- ✓ Para garantir que eles consumam todas as vitaminas e minerais necessários, o prato deve conter um alimento de cada grupo.
- ✓ Para estimular a criança a comer melhor:
 - Monte cardápios coloridos (frutas, legumes e verduras ajudam muito nessas horas).
 - Sempre que possível, acrescente um alimento preferido dela no cardápio.
 - Explique a importância dos alimentos e o porquê de ter uma alimentação variada.
 - Varie a maneira de preparo dos alimentos.
 - Monte pratos divertidos e lúdicos.
 - Elabore receitas que contemplem aqueles alimentos de que a criança menos goste.



E chegamos aos dias atuais... a época do “Que mico mãe”



Estão na adolescência, a fase onde tudo é mico e a mãe não sabe de nada. Não querem levar lanche para escola, preferem comer besteira ou passar a manhã toda sem comer.

Júlio está com a pele cheia de acne e, nos passeios de fim de semana com os amigos, prefere o fast-food. Já Mariana há um tempo estava com o intestino preso, mas também água, frutas e saladas passavam longe da sua alimentação.

Mas resolvi parar de falar e elaborei um plano... marquei consulta com nossa nutricionista. Ela passou receitas maravilhosas de lanches gostosos e nutritivos.

Reforçou que o consumo de frutas, verduras e legumes é muito importante por conterem fibras, vitaminas e minerais que regulam o intestino, melhoram a pele, contribuem para o crescimento saudável dos cabelos, das unhas, dos ossos, favorecem o aprendizado e ainda atuam com as proteínas para a formação de massa muscular... E ainda falou que ficar muito tempo em jejum só atrapalha o crescimento e o desenvolvimento corporal e cerebral... Essa nutri é MARA... parece que lê a mente deles...

- *Mostrar que o adolescente tem grande participação em cuidar da sua alimentação.*
- *Incentivar as mudanças no estilo de vida.*
- *Iniciar com pequenas mudanças, de modo a não excluir os alimentos de preferência.*
- *Discutir a escolha dos alimentos, mostrando os pontos positivos para o seu contexto.*



E a partir de então tudo melhorou...

Nestes quinze anos percebi que eles crescem cada um no seu tempo, que cada fase representa novas aversões e preferências, e que cabe a nós, pais, respeitá-los, mas nunca deixar de buscar formas de promover uma alimentação saudável, além de incentivá-los a fazere as melhores escolhas!

Por isso resolvi compartilhar meu livro de receitas, que fui montando ao longo destes quinze anos! Também compartilho algumas dicas e informações que me ajudaram muito.



Segurança dos alimentos

Antes de preparar as receitas, temos de ter muito cuidado no momento do preparo, que vai além da escolha e combinação dos alimentos. Essa orientação veio da nutricionista que nos acompanha ao longo desses anos.

1. Mantenha a higiene

- Lave as mãos com detergente neutro e sem perfume antes de iniciar o preparo dos alimentos, e frequentemente durante todo o processo.*
- Lave as mãos depois de usar o toalete.*
- Higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios utilizados no preparo dos alimentos. Mantenha-os protegidos quando fora de uso.*
- Proteja as áreas de preparo e os alimentos de insetos, pragas e outros animais.*

2. Separe alimentos crus de alimentos cozidos

- Separe as carnes cruas de outros alimentos. Ao organizar a geladeira, colocá-las na prateleira inferior.*
- Utilize diferentes utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e cozidos. Guarde-os em recipientes fechados, para que não exista contato entre eles.*



3. Cozinhe bem os alimentos

- A temperatura de segurança para cozimento de alimentos é acima de 74°C (núcleo do alimento). No caso de carnes, assegure que os exsudatos estejam claros e não avermelhados. Sugerimos o uso de termômetro próprio para alimentos para confirmação da temperatura.*

4. Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

- Após o cozimento, os alimentos devem ser mantidos o mínimo de tempo em temperatura ambiente. Aguarde a liberação total do vapor, esse processo pode demorar de 30 minutos a 1 hora. Após, manter sob refrigeração.*
- O prazo máximo de validade dos alimentos sob refrigeração é 3 dias. Após, devem ser desprezados.*
- O descongelamento seguro deve ser realizado sob refrigeração com até 24 horas de antecedência ao preparo, é importante organizar seu cardápio. Caso não seja viável realizar em forno micro-ondas.*

5. Use água potável e matérias-primas seguras

- Prefira alimentos in natura ou minimamente processados aos ultraprocessados.*
- Evite alimentos vendidos a granel, sem dados de rotulagem, marcas desconhecidas, próximo ao prazo de vencimento. As embalagens devem estar lavadas e sem avarias.*
- Ao comprar alimentos industrializados, prefira os pasteurizados.*
- Utilize água potável para lavar frutas e vegetais.*