

ALIMENTAÇÃO NO 1.º ANO DE VIDA: ATUALIZAÇÃO PARA PAIS E PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Santos M^I, Santos A^{II}

Poster 02

A alimentação no primeiro ano de vida apresenta uma importância fundamental, pelo que os pais/cuidadores têm o importante papel de proporcionar uma alimentação capaz de assegurar o normal crescimento e desenvolvimento da criança. Cabe aos profissionais de saúde aconselhá-los e orientá-los nesta tarefa.

Este trabalho visa sistematizar as principais recomendações referentes à alimentação no primeiro ano de vida da criança, especificando a altura e o tipo de alimentos a introduzir ao longo deste período, tendo por base as orientações científicas mais recentes a este nível. Deste modo, convida à reflexão de importantes temas, nomeadamente a importância do aleitamento materno (se possível de modo exclusivo durante os primeiros 6 meses de vida), a diversificação alimentar [*timing*, “janelas de oportunidade” para introdução de novos alimentos e para desenvolvimento de capacidades e eventuais repercussões para a saúde da criança (alergias, risco cardiovascular e doença celíaca)], a importância de grupos especiais de nutrientes (micronutrientes, pré e probióticos) e aspetos relevantes ligados a dietas especiais (vegetarianas e macrobióticas).

Uma cuidadosa introdução de novos alimentos com diferentes paladares e texturas e uma acertada integração da criança nas rotinas alimentares familiares contribuem, desde cedo, para o desenvolvimento global da criança e para a criação de hábitos alimentares saudáveis.

Tal como se sabe, cuidar e fazer crescer um bebé, física e emocionalmente saudável, poderá gerar dúvidas e ansiedades nos pais, sobretudo quando se trata do primeiro filho. Deste modo, é imperativo que os profissionais de saúde promovam junto destes a importância de uma correta alimentação no primeiro ano de vida e deixem a “porta aberta” para o esclarecimento de eventuais dúvidas, pois a saúde dos seus bebés deverá ser a sua maior prioridade!

^I Médico Interno de MGF
– USF A Ribeirinha –
Guarda.

^{II} Estudante – Universidade
de Coimbra.