

4-5
Meses

- Substituir uma refeição de leite por sopa (base: batata, alface, cenoura ou abóbora, reduzidos a puré) ou por uma papa sem glúten.
- Deve colocar 1 colher de chá de azeite em cru em cada porção de sopa, após cozedura.
- A fruta triturada, deve ser oferecida como sobremesa, em complemento à refeição.
- Experimente apenas 1 alimento (legume) novo a cada 3 dias. Nunca adicione sal ou açúcar

6
Meses

- Inicie 2 sopas ou 1 sopa + 1 papa.
- Introduza carne ou peixe triturados em todas as sopas, começando com 10g até 30g/dia, sem peles, espinhas ou gorduras! Devem ser feitas 4 refeições de carne e 3 de peixe por semana.
- Começar com carnes brancas (frango, peru, coelho) depois borrego, vaca e mais tarde porco.
- Inicie a papa com glúten, em pequenas porções.
- Peixe: pescada, maruca, linguado, solha, faneca.
- Mantenha a fruta como sobremesa.
- Atenção, os boiões de fruta/papa servem apenas em situações pontuais!
- Pode iniciar iogurte de Leite Adaptado/Materno.

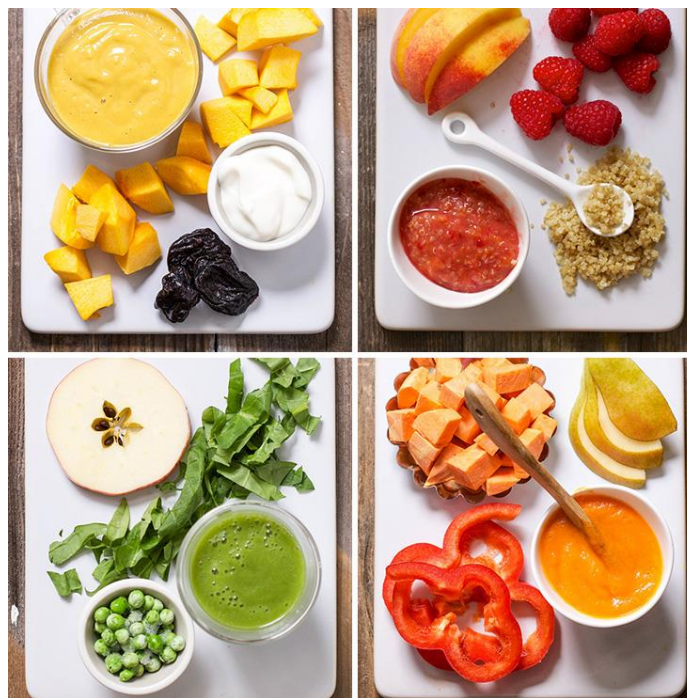
7-9
Meses

- Pode introduzir o iogurte natural não açucarado, ao lanche, com fruta, em substituição do leite.
- Inicie o ovo, em pequenas quantidades, 1º a gema e no mês seguinte a clara, na sopa (em substituição do peixe ou da carne).
- Faça a sopa cada vez mais consistente!
- Ofereça alguns alimentos em pequenas quantidades, como pão, para que se habitue às texturas e treine a mastigação.
- Pode iniciar o segundo prato, com arroz ou massa a acompanhar legumes e carne ou peixe.

12
Meses

- Pode introduzir o leite de vaca, meio-gordo, e o mel, se pasteurizado e em quantidades mínimas.
- Toda a família deve fazer as mesmas refeições, saudáveis e equilibradas.

Uma correta diversificação alimentar proporciona um desenvolvimento adequado, minimiza alergias e intolerâncias e protege contra a obesidade!



DO LEITE À DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR



Avenida Dr. Mário Soares, nº64

3080-254, Figueira da Foz

Tel: 233208261/4 e 933196270

Email: usfbuarcosutentes@gmail.com

ELABORADO POR: MARIANA FLÓRIDO – INTERNA DE PEDIATRIA HDFF – NOVEMBRO 2019
REVISTO E APROVADO PELO CONSELHO TÉCNICO – DEZEMBRO DE 2019
PRÓXIMA REVISÃO DO CONSELHO TÉCNICO – DEZEMBRO DE 2022

O NOVO GUIA ALIMENTAR DO PRIMEIRO ANO DE VIDA



O QUE PRECISA SABER SOBRE O LEITE:

- O leite materno é o alimento ideal para o bebé e deve ser o único alimento até aos 4-6 meses.
- Se for necessário introduzir um leite adaptado, em caso de história familiar de alergia grave, deve-se escolher um leite hipoalergénico (HA).
- Os leites “anti-regurgitação” e “anti-cólicas” não deverão ser utilizados sem recomendação médica.
- Da mesma maneira, não há benefício na utilização de leites de transição (2 ou 3), recomendando-se os leites 1 até aos 12 meses, altura em que pode com segurança introduzir leite de vaca em natureza, meio-gordo.
- A partir dos 12 meses o leite e os derivados lácteos não devem ultrapassar os 500ml/dia.
- A amamentação com uma diversificação alimentar adequada, poderá ser prolongada enquanto for benéfica para a mãe e para o filho.



A DIVERSIFICAÇÃO:

- A diversificação tem como objetivo proporcionar os nutrientes necessários ao crescimento e desenvolvimento da criança.
- Entre os 4 e os 6 meses deve iniciar-se, de forma gradual, a introdução de novos alimentos, de acordo com o desenvolvimento da criança (capacidade de se sentar, engolir, segurar na colher, etc.).
- Deverá introduzir apenas um alimento novo a cada três dias para se identificarem com facilidade eventuais reações alérgicas.
- Este é um processo lento e que requer dedicação, sendo necessárias por vezes várias tentativas até a criança aceitar determinados sabores.
- A carne nunca deverá ser excluída na diversificação alimentar, por ser a fonte fundamental de ferro e Vitamina B12, fundamentais ao desenvolvimento do cérebro.
- Não deverá adicionar sal ou açúcar a nenhum alimento. Nesse sentido, doces, bolachas açucaradas e sobremesas não são adequadas nesta fase de vida.
- Por volta dos 12 meses a criança deverá fazer as suas refeições em família, partilhando uma alimentação comum, saudável e equilibrada.

REGRAS IMPORTANTES APÓS OS 12 MESES:

- Além do leite, a única bebida oferecida deverá ser água, em copo ou chávena. Os sumos e refrigerantes são proibidos.
- A partir dos 12 meses poderá adicionar canela ou casca de limão ao leite de vaca meio-gordo se houver necessidade de modificar o sabor.
- O leite e derivados não deve ser oferecido imediatamente após as refeições, por interferir com a absorção de ferro.
- O mel só pode ser introduzido após os 12 meses e sempre pasteurizado pelo risco de contaminação.
- O funcho (chá) e as bebidas vegetais (nomeadamente de arroz), não deverão ser introduzidos pelo menos até aos 4-5 anos.
- Alimentos que possam provocar engasgamento como os frutos secos, ou constituir risco infeccioso, como alimentos mal cozinhados (peixe e carne crua), devem ser evitados.

