

RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES

- ✓ O leite materno exclusivo até aos 6 meses é o alimento recomendado para todos os bebés.
- ✓ A mulher que amamenta deve manter uma dieta saudável: variada e equilibrada. É através do leite materno que o bebé irá experimentar novos sabores, preparando a etapa seguinte de introdução de outros alimentos.
- ✓ Seja qual for o tipo de leite utilizado, outros alimentos devem ser introduzidos o mais próximo possível do 6º mês de vida (nunca antes dos 4 meses, nem depois dos 6 meses).
- ✓ Na impossibilidade de amamentar, o leite materno deverá ser substituído por leite de fórmula infantil, aconselhado pelo seu médico.
- ✓ Novos alimentos (puré de legumes, papa de cereais, fruta, carne, peixe, etc.) deverão ser introduzidos gradualmente, sem forçar, entre os 6 e os 12 meses.
- ✓ Deverá ser introduzido um alimento de cada vez com uma periodicidade de 2 a 5 dias para despiste de eventuais intolerâncias. Oferecer alimentos progressivamente mais consistentes irá estimular a aprendizagem da mastigação, tendo o cuidado de não oferecer porções de comida que possam causar asfixia ou engasgamento (ex: frutos secos inteiros).
- ✓ O momento da refeição é uma altura privilegiada para a vivência dos afetos em família, sendo a atenção, o diálogo, a paciência e o amor os ingredientes principais!

**NÃO ADICIONE SAL,
AÇÚCAR OU ADOÇANTES À COMIDA DO SEU
BEBÉ!**



ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA

	MÊS												
ALIMENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	CONSELHOS
LEITE MATERNO													Em exclusividade até, pelo menos, aos 4 meses sendo o ideal manter até aos 6 meses . Poderá amamentar até aos 24 meses ou mais.
PAPA DE CEREAIS													A papa com glúten pode ser introduzida aos 6 meses (ou ligeiramente antes), enquanto a criança ainda é amamentada, pois tal parece estar associado a diminuição do risco de Doença Celíaca, Diabetes <i>mellitus</i> tipo 1 e alergia ao trigo ¹ . Durante as primeiras semanas após introdução, é desaconselhada a ingestão de grandes quantidades. Segundo recomendações recentes ¹ , é prudente evitar a introdução precoce (< 4 meses) e/ou tardia (> 7 meses).
PURÉ DE LEGUMES													Como base, poderão ser utilizados os seguintes legumes: batata, cebola, cenoura, alho francês, abóbora, alho, alface, couve branca, brócolos e <i>courgette</i> (máximo de 4-5 legumes). Existem 5 legumes que só deverão ser introduzidos após os 12 meses : 1) beterraba, 2) aipo, 3) espinafres, 4) nabo e 5) nabça! No final da confeção, adicionar uma colher de chá de azeite por dose. Iniciar com 1 porção diária e, aos 7 meses, passar a 2 porções/dia.
FRUTA													Iniciar com maçã ou pêra (cozida, assada ou em vapor) e banana – triturada em consistência de papa, como sobremesa. O morango, o kiwi, a maracujá e a amora devem ser introduzidos preferencialmente aos 12 meses ! É preferível oferecer um fruto de cada vez e não puré de frutas.
CARNE													Iniciar com 10g de frango, peru e coelho triturado no puré de legumes e ir aumentando progressivamente até 30g (equivalente a 1 colher de sopa/dia). A dose diária de 30g de carne/peixe pode ser oferecida numa só refeição ou repartida entre o almoço e o jantar.
PEIXE													Iniciar com 10g de pescada, linguado, solha ou faneca triturada no puré de legumes e ir aumentando progressivamente até 30g (equivalente a 1 colher de sopa/dia). O salmão só deve ser introduzido pelos 10-12 meses ! A dose diária de 30g de carne/peixe pode ser oferecida numa só refeição ou repartida entre o almoço e o jantar.
PÃO													Pode ser oferecido, pelos 7 meses , sob a forma de açorda com carne ou peixe. Pelos 8 meses , podem ser dadas pequenas quantidades para treinar a mastigação.
ÁGUA													Se aleitamento materno exclusivo, não é necessário fornecer água até aos 6 meses. A partir daí, oferecer pequenas quantidades de água ao longo do dia.
ARROZ E MASSAS													Iniciar com legumes, como acompanhamento da carne ou peixe.
OVO													A <u>gema</u> deverá ser introduzida pelos 9 meses : começar com ½ gema cozida por semana e aumentar progressivamente até ao máximo de 2-3 gemas semanais. A gema substitui a carne ou o peixe no puré de legumes. A <u>clara</u> só deverá ser introduzida pelos 11 meses .
IOGURTE													Poderá ser iniciado o iogurte natural (sem aroma), sem adição de açúcar ou mel.
LEGUMINOSAS													Feijão, ervilha, fava, lentilha e grão. Deverão ser bem demolhados antes de cozer. Iniciar, sem casca, em pequenas porções.
LEITE DE VACA													Leite de vaca meio gordo ou gordo deve ser iniciado pelos 12 meses e até aos 24 meses. A partir daí, preferir leite meio gordo. O leite e os seus derivados (iogurte, queijo) devem ser consumidos até 500mL/dia, no máximo.
DIETA FAMILIAR													<u>Dieta saudável</u> – equilibrada e variada. Evite confeccionar fritos e refogados: prefira cozidos, grelhados ou estufados. O mel não deverá ser introduzido antes dos 12 meses , sob o risco da criança desenvolver uma doença designada botulismo.

1- Agostoni, C., Decsi, T., Fewtrell, M., Goulet, O., Kolacek, S., Koletzko, B., ... & Shamir, R. (2008). Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 46(1), 99-110