

ALIMENTAÇÃO

no 1º ano de vida

UCF Amadora / SINTRA



Nutribén®



ALIMENTAÇÃO PADRÃO

Este folheto foi elaborado para ajudar os pais na alimentação do bebé.

Cumpra sempre os conselhos do profissional de saúde.

Entre os 4 e os 6 meses

Uma refeição de sopa de legumes e outra de papa.
Fruta como sobremesa da refeição de sopa.

6 meses

- Uma ou 2 sopas de legumes com carne;
- Fruta e papa;
- Restantes refeições de leite.

7/8 meses

- Sopa de legumes com carne e outra com peixe;
- Fruta, iogurte, leite e papa.

12 meses

- Padrão familiar.



CONSELHOS

Aleitamento

- De acordo com as recomendações da OMS, pode manter o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses;
- O leite materno é o melhor para o seu bebé e tem vantagens para si;
- Na impossibilidade de amamentar deve dar um leite de fórmula.

Conselhos de Segurança

- Não alimente o bebé deitado (risco de engasgamento);
- Não dê pedaços grandes de comida;
- Não deixe o bebé sozinho enquanto come;
- Não ofereça alimentos que se colem ao céu da boca.

Gerais

- Respeite os sinais de fome e saciedade do seu bebé;
- Introduza alimentos novos, respeitando um intervalo de 3 ou 4 dias;
- Os alimentos sólidos devem ser dados à colher;
- Dê sempre os alimentos sólidos à colher;
- Ofereça água no intervalo das refeições;
- Não dê mais do que uma papa por dia;
- Não junte papa ao biberão;
- Não adicione sal, açúcar ou mel;
- Não dê guloseimas (doce, chocolates, bolos e refrigerantes).



INÍCIO DA DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

ENTRE OS 4 E OS 6 MESES

Substitua uma ou duas refeições de leite por:

- Papa de cereais;
- Sopa de legumes.

1ª sopa = batata + cenoura + legume verde

- Adicione uma colher de chá de azeite no final da cozedura;
- Não adicione sal durante o 1º ano de vida;
- Os legumes são cozidos e triturados em puré;
- Substitua ou introduza um legume novo a cada 3 ou 4 dias (alface, abóbora, feijão verde, agrião, alho francês, brócolos, curgete, couve flor, ervas aromáticas, etc);
- Confeccione a sopa diariamente ou de 2 em 2 dias e conserve no frio, em recipiente adequado.

Dê como sobremesa (a seguir à sopa):

Fruta crua, cozida, assada, ralada ou esmagada.

Papas:

- Prepare as papas não lácteas com o leite que o bebé está a tomar;
- Prepare as papas lácteas com água;
- Deve dar papas e sopas à colher;
- Deve introduzir o glúten (farinha de trigo, cevada, aveia e centeio) em pequenas quantidades entre os 4 e os 7 meses.



A PARTIR DOS 6 MESES

Introduza:

- Carne: 10g por refeição - 1 colher de sopa de carne picada;
- Iniciar com as carnes magras (frango, peru, coelho).

7/8 MESES

Pode introduzir:

- Peixe (pescada, solha, linguado, maruca, salmão, etc);
- 15g por refeição - fresco ou congelado;
- Gema de ovo cozida:
Comece por dar 1/4, depois metade e mais tarde a gema inteira;
Dê no máximo 2 a 3 vezes por semana.
- Iogurte natural:
Pode acrescentar fruta ralada;
Não adicione mel ou açúcar.

O bebé começa a comer duas sopas e deve oferecer os alimentos menos triturados.

9 MESES

Pode introduzir:

- Leguminosas (feijão, grão, ervilhas e lentilhas);
- Arroz, massa;
- Ovo inteiro.

