

UCF da criança e do adolescente
Amadora Sintra

ALIMENTAÇÃO

no 1º ano de vida



Nutribén®



INÍCIO DA DIVERSIFICAÇÃO

A diversificação pode ser iniciada após os 4 meses.

Substituir uma refeição de leite por:

- Papa sem glúten ou caldo de legumes (antes dos 6 meses)
- Papa com glúten e uma sopa de legumes (depois dos 6 meses)

Até aos 6 meses dar de preferência papas não lácteas.

As papas não lácteas deverão ser preparadas com o leite que o bebé está a tomar.

As papas lácteas ou de leite adaptado devem ser preparadas só com água.

A papa deve ser preparada no prato e oferecida à colher 1 vez por dia.

1ª sopa = batata + cenoura + legume verde

Deverá introduzir um legume novo em cada 4-5 dias (alface, abóbora, agrião, alho francês, feijão verde, brócolos, couve flor).

Os legumes são triturados e reduzidos a puré.

Adicionar uma colher de chá de azeite no final da cozedura.

Não adicionar sal durante o 1º ano de vida.

Não dar espinafres, nabo, beterraba, tomate, leguminosas.

Confecionar a sopa diariamente, ou de 2 em 2 dias e conservar no frio, em recipiente adequado.

Dar como sobremesa (a seguir à sopa):

Fruta crua, cozida, assada, ralada ou esmagada (maçã, pera e banana).



ALIMENTAÇÃO PADRÃO

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

Cumpra sempre os conselhos do enfermeiro e do médico do(a) seu filho(a).

Entre os 4 e os 6 meses

Substituir uma refeição de leite por uma refeição de papa sem glúten ou sopa de legumes.

4 meses e meio

- Uma papa sem glúten;
- Uma sopa de legumes + fruta;
- Restantes refeições de leite.

6 meses

- Uma sopa de legumes com carne + fruta;
- Uma papa com glúten;
- Restantes refeições de leite.

7/8 meses

- Uma sopa de legumes com carne;
- Uma sopa de legumes com peixe;
- Fruta, iogurte e leite.



A PARTIR DOS 6 MESES

Introduzir Carne

10g/refeição – 1 colher de sopa de carne picada.
Iniciar pelas carnes magras (frango, peru).

Pode iniciar a introdução de:

- Papas com glúten
- Outras frutas, tais como:
Uvas, ameixas, melão e meloa



7/8 MESES

Pode introduzir:

- Peixe (pescada, solha, linguado, maruca)
15g/refeição – fresco ou congelado.
O peixe deverá ser cozido separado da sopa.
- Gema de ovo cozida
Começar por dar $\frac{1}{4}$, depois metade e mais tarde a gema inteira.
Dar no máximo 2 a 3 vezes por semana.
- Iogurte natural
Pode acrescentar fruta ralada bem madura.
Não adicionar mel ou açúcar.
- Outras frutas (manga, papaia).

A criança passa a comer 2 sopas e deve-se introduzir alimentos menos triturados (estimular a mastigação).



12 MESES

A partir desta idade e até aos 36 meses, o seu bebé pode beber um leite crescimento ou outro leite indicado pelo seu médico ou enfermeiro.

Pode introduzir:

- Feijão, grão, ervilhas e lentilhas
- kiwi
- Ovo inteiro
- Carne de porco magra

Os alimentos devem ser dados em pequenos pedaços e separados por sabores (sopa + 2º prato + fruta). A alimentação passa a ser progressivamente igual à da família.

Não oferecer:

Morangos, amoras, framboesas, condimentos, enchidos, mariscos, doces, frutos secos.

OBSERVAÇÕES:

Com o apoio da:

**Especialistas em
alimentação infantil**

Nutribén®



ALTER, SA - ZEMOUTO - 2830 COINA
Telf: 21 210 94 30 - Fax: 21 210 94 31

www.nutriben.pt



CONSELHOS

Aleitamento

De acordo com as recomendações da OMS* deve manter-se o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses.

- O leite materno é o melhor para o seu bebé e tem vantagens também para si;
- Na impossibilidade de amamentar deverá recorrer a um leite para lactentes.

Conselhos de segurança

- Não alimentar o bebé deitado (risco de engasgamento);
- Não dar pedaços grandes de comida;
- Não deixar a criança sozinha a comer ou com o biberão;
- Não dar alimentos que se “colam” ao céu da boca (pão, batatas fritas...).

Gerais

A ordem de introdução dos alimentos não é rígida. O regime alimentar deve ser adaptado a cada criança.

- Não introduzir os alimentos novos com intervalos inferiores a 4-5 dias;
- Dar sempre os alimentos sólidos à colher;
- Não oferecer mais do que uma papa por dia;
- Não juntar papa no biberão;
- Oferecer água no intervalo das refeições;
- Não adicionar condimentos, sal, açúcar nem mel aos alimentos;
- Não oferecer guloseimas (doces, chocolates, bolos);
- Não dar mioleira nem vísceras.

*Organização Mundial de Saúde