

Bis zum sechsten Monat ist die Muttermilch vollkommen ausreichend als Nahrungsmittel für alle Babys.

O leite materno em exclusivo até aos 6 meses é o alimento recomendado para todos os bebés.

Gemüsebrei, Babybrei, Obst, Fleisch, Fisch, Reis, Nudeln, Eigelb und Eiweiß, Joghurt und Hülsenfrüchte werden allmählich und ohne Zwang zwischen dem sechsten und dem zwölften Lebensmonat angeboten.

O puré de legumes, a papa de cereais, a fruta, a carne, o peixe, o arroz e as massas, a gema e a clara de ovo, o iogurte e as leguminosas serão oferecidos de forma gradual e sem forçar entre os 6 e os 12 meses de vida.

Eine stillende Mutter sollte eine gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung führen, denn über die Muttermilch wird Ihr Baby neue Geschmäcke entdecken und sich auf die Einführung von anderen Lebensmitteln vorbereiten.

A mulher que amamenta deve manter uma dieta saudável - variada e equilibrada. Através do leite materno, o bebé irá experimentar novos sabores, preparando a etapa da introdução de outros alimentos.

Die Mahlzeiten sind eine gute Möglichkeit um ein harmonisches Familienleben zu genießen. Aufmerksamkeit, Dialog, Geduld und Liebe sind dafür die wichtigsten Zutaten!

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!

Geben Sie Ihrem Baby keine Lebensmittel die zum Würgen oder Ersticken führen könnten, wie z.B. ganze Trockenfrüchte und ganze Nüsse. Não oferecer frutos secos inteiros ou porções de comida que possam causar engasgamento ou asfixia.

Wenn es nicht möglich sein sollte Ihr Baby mit Muttermilch zu ernähren, sollte diese durch Pre-milch (erste Säuglingsmilch) ersetzt werden. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt dabei beraten.

Se não for de todo possível manter a oferta de leite materno, este deve ser substituído por uma fórmula infantil aconselhada pelo seu médico.

Unabhängig von welcher Milch (Muttermilch oder Säuglingsmilch) Sie Ihrem Kind geben, sollten andere Lebensmittel möglichst um den sechsten Monat eingeführt werden – jedoch nie vor dem vierten Monat, weder nach sechseinhalb Monaten.

Seja qual for o tipo de leite, outros alimentos devem ser iniciados o mais próximo possível do 6º mês de vida: nunca antes dos 4 meses, nem depois dos 6 meses e meio.

Vom sechsten bis zum zwölften Lebensmonat sollten Sie Ihrem Baby weiterhin Milch anbieten (vorzugsweise Muttermilch oder Säuglingsmilch) - ca. 500 ml pro Tag. Kuhmilch sollte nie vor dem zwölften Monat eingeführt werden.

Dos 6 aos 12 meses, a oferta de leite deve ser mantida (preferencialmente o leite materno ou se necessário fórmula infantil) - cerca de 500 ml por dia. O leite de vaca, meio gordo ou gordo, nunca deve ser iniciado antes dos 12 meses.

Progressiv die Konsistenz der Lebensmittel erhöhen, stimuliert das Erlernen des Kauens.

Oferecer alimentos progressivamente mais consistentes irá estimular a aprendizagem da mastigação.

unidade de saúde familiar farol

Erstellt durch: Dr.ª Luísa Gaspar - Kinderärztin (Hospital de Faro) und Ärzte und Krankenpfleger der USF Farol (ACES Central) – ARS Algarve.
Herzlichen Dank für die Betreuung: Dr.ª Cristina Gouveia e Prof.ª Dr.ª Carla Rego
Übersetzerin: Dr.ª Nicole Kuenzel



Unidade Saúde Familiar Farol













Während des ersten Lebensjahres wird ihr Baby schrittweise lernen sich zu ernähren.

Mit Ihnen zusammen möchten wir für ihr Baby die gesündeste Ernährung wählen!

Ao longo do 1º ano de vida, o vosso bebé irá progressivamente aprender a alimentar-se. **Convosco**, desejamos escolher para ele a **alimentação mais saudável!**

Ernährung im ersten Lebensjahr - Empfehlungen

ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA - Recomendações

LEBENSMITTEL Alimento	MONAT MÊS												(JEDES NEUE LEBENSMITTEL EINZELN EINFÜHREN) (deve introduzir-se um novo alimento de cada vez)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Muttermilch LEITE MATERNO													Es wird bis zum sechsten Monat ausschließlich Muttermilch empfohlen. Diese kann bis zum zweiten Lebensjahr oder länger gegeben werden. Wenn es nicht möglich sein sollte Ihr Baby mit Muttermilch zu ernähren, sollte diese durch Säuglingsmilch ersetzt werden. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.	LEITE MATERNO Aconselhado em exclusividade até aos 6 meses, podendo manter-se até aos 2 anos ou mais. Se não for de todo possível manter o aleitamento materno, este deve ser substituído por uma fórmula infantil aconselhada pelo seu médico.
Gemüsebrei PURÉ DE LEGUMES													Als Grundlage Kartoffeln, Zwiebeln, Lauch, Karotten, Kürbis, Knoblauch, Kopfsalat, Weißkohl, Broccoli, Zucchini (maximal 4-5 Gemüsesorten) verwenden und schrittweise anderes Gemüse einführen. Die rote Beete, Rüben, Sellerie, Rübennblatt/kraut und Spinat sollten erst nach dem ersten Lebensjahr eingeführt werden. Fügen Sie 1 Teelöffel Olivenöl pro Portion am Ende der Garzeit hinzu. Beginnen Sie mit einer täglichen Portion. Nicht salzen! Mit dem Löffel geben!	PURÉ DE LEGUMES Utilizar como base a batata, a cebola, o alho francês, a cenoura, abóbora, o alho, a alface, couve branca, brócolos, curgete (máximo 4 a 5 legumes) e progressivamente introduzir outros legumes. A beterraba, o nabo, o aipo, a nabíça e o espinafre só após os 12 meses. No final da confeção adicionar 1 colher de chá de azeite por dose. Iniciar com uma dose diária. Não adicionar sal! Dar à colher!
Babybrei PAPA DE CEREAIS													Milchgetreidebrei (papa láctea) wird mit Wasser zubereitet und milchfreier Getreidebrei (papa não láctea) mit Milch (die Milch die Sie Ihrem Baby ansonsten auch geben). Bis zum sechsten Monat muss der Brei glutenfrei sein. Eine Dosis pro Tag. Kein Zucker hinzufügen! Mit dem Löffel geben!	PAPA DE CEREAIS Lácteas - preparadas com água. Não lácteas - preparar com o leite que é dado ao bebé. Papa com glúten só após os 6 meses! Uma dose por dia. Não adicionar açúcar! Dar à colher!
Obst FRUTA													Beginnen Sie mit frischem Obst - Apfel oder Birne (gekocht, gebacken oder gedünstet), Banane (püriert zu einem Brei) als Nachtisch. Erdbeere, Brombeere, Maracuja und Kiwi erst nach dem zwölften Monat geben. Bieten Sie die verschiedenen Obstsorten einzeln an (kein Obstsalat).	FRUTA Iniciar com fruta fresca - maçã ou pêra (cozida, assada ou em vapor) banana - triturada em consistência de papa como sobremesa. O morango, amora, maracujá e kiwi só após os 12 meses. Oferecer um fruto de cada vez e não puré de frutas.
Fleisch CARNE													Beginnen Sie mit Huhn, Pute, Kaninchen oder Strauß und pürieren Sie es mit dem Gemüse zusammen. Beginnen Sie mit 10 g und steigen allmählich auf 30 g = 1 Esslöffel / Tag). Nicht salzen!	CARNE Começar com frango, peru, coelho ou avestruz triturado no puré de legumes - (iniciar com 10 g aumentando gradualmente até 30 g = 1 colher de sopa/dia). Não adicionar sal! Dar à colher!
Fisch PEIXE													Beginnen Sie mit Seehecht, Heilbutt, Scholle oder Franzosendorsch und pürieren Sie es mit dem Gemüse zusammen. Beginnen Sie mit 10g und steigen allmählich auf 30 g = 1 Esslöffel / Tag). Der Lachs sollte erst ab dem zehnten bis zwölften Monat eingeführt werden. Ab dem siebten Monat beginnen Sie mit zwei Gemüsebreimahlzeiten pro Tag. Eine tägliche Portion von 30 g Fleisch oder Fisch darf in einer einzigen Mahlzeit (z.B. Mittagessen) angeboten werden oder zwischen Mittag-und Abendessen aufgeteilt werden. Pro Woche werden vier Fleischmahlzeiten und drei Fischmahlzeiten empfohlen. Nicht salzen!	PEIXE Iniciar com pescada ou linguado, solha ou faneca triturada no puré de legumes - (iniciar com 10 g aumentando gradualmente até 30 g = 1 colher de sopa/dia). O salmão só após os 10-12 meses. Ao 7º mês iniciar 2 refeições de puré de legumes por dia. A dose diária de 30 g de carne ou peixe pode ser oferecida numa só refeição (almoço) ou repartida entre o almoço e jantar. São aconselhadas 4 refeições de carne e 3 refeições de peixe por semana. Não adicionar sal!
Brot PÃO													Ab dem siebten Monat kann es als Brotsuppe mit Fleisch oder Fisch angeboten werden. Nach dem achten Monat können Sie es Ihrem Kind in kleinen Mengen anbieten und damit das Kauen fördern.	PÃO A partir dos 7 meses pode ser oferecido como açorda com carne ou peixe. Após os 8 meses, oferecer pão em pequenas quantidades para treino da mastigação.
Reis und Nudeln ARROZ E MASSAS													Mit Gemüse oder als Beilage zum Fleisch oder Fisch in kleine Stücke geschnitten. In diesem Alter wird Ihr Kind mit den Händen essen wollen. Nicht salzen!	ARROZ E MASSAS Com legumes, como acompanhamento de carne ou peixe finamente cortados. Com esta idade o bebé já procura os alimentos "com as mãos"! Não adicionar sal!
Eigelb GEMA DE OVO													Beginnen Sie mit der Hälfte eines gekochten Eigelbes pro Woche und erhöhen Sie schrittweise bis maximal zwei bis drei die Woche. Das Eigelb ersetzt Fleisch oder Fisch im Gemüsebrei. Das Eiweiß wird erst im elften Monat eingeführt. Nicht salzen!	GEMA DE OVO Começar com meia gema cozida por semana aumentando depois gradualmente até ao máximo de 2 a 3 gemas semanais. A gema substitui a carne ou o peixe no puré de legumes. A clara de ovo a partir dos 11 meses. Não adicionar sal!
Joghurt IOGURTE													Naturjoghurt ohne Zucker oder Honig; frisches Obst kann hinzugefügt werden. Es ist eine alternative zum Snack.	IOGURTE Iogurte natural sem açúcar nem mel; pode ser adicionado a fruta fresca. É uma alternativa como lanche.
Hülsenfrüchte LEGUMINOSAS													Bohnen, Erbsen, Saubohnen, Linsen, Kichererbsen; Vor dem Kochen gut wässern; Zunächst geschält und in kleinen Portionen geben.	LEGUMINOSAS Feijão, ervilha, fava, lentilha, grão. Demolhar bem antes de cozer; inicialmente sem casca, pequenas porções.
Wasser ÁGUA													Wenn Sie Ihrem Baby ausschließlich Muttermilch geben, ist das Wasser bis zum sechsten Monat nicht notwendig. Vom sechsten bis zum zwölften Monat bieten Sie Ihrem Kind, über den ganzen Tag verteilt, in geringen Mängen Wasser an.	ÁGUA Se aleitamento materno exclusivo, não é necessária a oferta de água até aos 6 meses. Dos 6 aos 12 meses oferecer pequenas quantidades de água ao longo do dia.
Kuhmilch LEITE DE VACA													Vom zwölften bis zum vierundzwanzigsten Monat darf es Vollmilch (leite gordo) oder fettarme Milch (leite meio gordo) trinken; ab dem zweiten Lebensjahr vorzugsweise fettarme Milch (leite meio gordo). Die Milch und Milchprodukte (Joghurt, Käse) sollten 500 ml / Tag nicht überschreiten.	LEITE DE VACA Leite de vaca meio gordo ou gordo dos 12 aos 24 meses; a partir dos 2 anos leite meio gordo. O leite e derivados (iogurte, queijo) não devem ultrapassar os 500ml / dia).
Familien Diet DIETA FAMÍLIA													Eine gesunde Ernährung wird empfohlen - abwechslungsreich und ausgewogen für die ganze Familie! Vermeiden Sie Süßigkeiten, Frittiertes und Erfrischungsgetränke. Vorsicht mit dem Salz!	DIETA FAMÍLIA Recomenda-se uma dieta saudável - variada e equilibrada a toda a família!!! Evitar os doces, fritos e refrigerantes. Atenção ao sal!