

我们建议宝宝在6个月前只
饮母乳。

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

哺乳期的妈咪应保持健康、
均衡和不同类的饮食。宝宝透过母
乳，尝试新口味，这是为进食其他食
物的准备阶段

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.

若不能继续给予母乳，应以
医生建议的婴儿奶粉取代母乳。

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

不论吃何种奶类，宝宝应在6个
月时开始进食其他食物，但不应在4个
月前或6个半月后开始。

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.

宝宝在6个月至12个月这段期
间，应逐步进食捣碎的蔬菜汤，用
谷类、水果、肉类、鱼、大米、粉
面、蛋黄和蛋白、酸奶、豆类等做成
的糊，无需强迫进食。

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.

用餐时间是家庭感情交流的好时
刻，是表达关怀、对话、耐心和爱的时刻！

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!

不要进食可阻塞呼吸或令其
窒息的坚果，注意入口的份量。

Não oferecer frutos secos inteiros ou porções de comida que possam causar engasgamento ou asfixia.

婴儿在6个月到12个月这段期
间，应继续食奶（最好是母乳或必
需的幼儿奶粉）- 每天约500毫升。
不应在12个月前进食半脱脂牛奶或
全脂牛奶。

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.

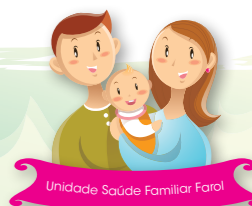
慢慢将食物的稠度增大，让
宝宝学习咀嚼食物。

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

unidade de saúde familiar farol



编写：(Faro 医院儿科) Luísa Gaspar 医生及Algarve ARS -
(ACES卫生中心) Farol 家庭卫生的医生和护士。
鸣谢监制：Cristina Gouveia医生和Carla Rego教授。
翻译：Sónia Chan医生



婴儿宝宝在1岁前，













会逐步学会饮食。我们希望能与你一
起，为你的宝宝选择健康食物！

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!**



1岁前的食物

ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA - Recomendações

食物 ALIMENTO	月份 MÊS												逐次引入新食物 (deve introduzir-se um novo alimento de cada vez)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
母乳 LEITE MATERNO													我们建议首6个月只饮母乳，母乳可喂食至两岁或以上。若不能继续喂食母乳，应以医生建议的幼儿奶粉取代母乳。	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.
 捣碎的糊状蔬菜汤 PURÉ DE LEGUMES													用土豆、洋葱、大葱、胡萝卜或南瓜、蒜蓉、生菜、包心菜、西兰花、西葫芦(最多4至5种蔬菜) 等做汤，逐步引入其他蔬菜。宝宝应在12个月后才吃甜菜、白萝卜、芹菜、紫萝卜和菠菜。每份煮好的汤，放1茶匙橄榄油。每天吃一份。不要放盐！用匙喂食！	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 nabiça 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!
 糊状谷类 PAPA DE CEREAIS													含奶的谷类 - 加水。不含奶的谷类 - 加婴儿食用奶。含有麸质(面筋)的麦糊应在6个月后才吃！每天一份。不要放盐！用匙喂食！	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!
 水果 FRUTA													吃新鲜水果：苹果或梨(煮熟、烧热、蒸熟)，将香蕉捣碎，做饭后甜品。宝宝在12个月后才吃草莓、桑子、西番莲果(百香果)和猕猴桃(奇异果)。每次一个水果，不要吃什果浆。	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.
 肉 CARNE													将捣碎的鸡肉、火鸡肉、兔肉或鸵鸟加入捣碎的糊状糊状蔬菜汤里 - (开始的时候用10克慢慢加到30克 = 1汤匙)。不要放盐！	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!
 鱼 PEIXE													将捣碎的鳕鱼、比目鱼、鲈鱼或鳕嘴鱼加入捣碎的糊状蔬菜汤里 - (开始的时候用10克慢慢加到30克 = 1汤匙)。宝宝在10至12个月后才吃鲑鱼(三文鱼)。第7个月开始，每天吃两餐糊状蔬菜汤。每天30克的有鱼或肉内的糊状蔬菜汤可以分开两餐吃或全吃在一餐。一星期吃四餐肉和吃三餐鱼。不要放盐！	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!
 面包 PÃO													第7個月開始，可在糊狀蔬菜湯加入少量面包。第8個月開始，可直接食少量面包，作为练习咀嚼。	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.
 米饭和面食 ARROZ E MASSAS													与切碎的肉或鱼及蔬菜一起进食。这个年龄的宝宝已开始用“手”寻找食物！不要放盐！	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!
 蛋黄 GEMA DE OVO													最初，每星期吃半个煮熟蛋黄，然后逐渐增加，每周最多吃2至3个蛋黄。将蛋黄代替肉或鱼，放在捣碎的蔬菜汤里。在第11个月开始婴儿可食蛋白。不要放盐！	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!
 酸奶 IOGURTE													原味酸奶不加糖或蜂蜜，可加入新鲜水果。可作下午小吃。	IOGURTE Iogurte natural sem açúcar nem mel; pode ser adicionado a fruta fresca. É uma alternativa como lanche.
 豆科植物 LEGUMINOSAS													豆类，豌豆，蚕豆，扁豆，鹰嘴豆。煮前将豆浸泡，最初去皮，小份量。	LEGUMINOSAS Feijão, ervilha, fava, lentilha, grão. Demolhar bem antes de cozer; inicialmente sem casca, pequenas porções.
 水 ÁGUA													如果只吃母乳，6个月前无需喝水。6个月至1岁，每天饮少量水。	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.
 牛奶 LEITE DE VACA													1岁至两岁婴儿可饮用半脱脂或全脂牛奶。两岁开始饮用半脱脂牛奶。每天饮食的牛奶和奶制品(酸奶、奶酪)不超过500毫升。	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.
家庭饮食 DIETA FAMÍLIA													我们还建议有健康的饮食习惯 - 全家都应吃均衡和不同类的饮食!!! 避免甜食、油炸食品和饮品。小心盐的份量！	DIETA FAMÍLIA Recomenda-se uma dieta saudável - variada e equilibrada a toda a família!!! Evitar os doces, fritos e refrigerantes. Atenção ao sal!