

Le lait maternel est l'aliment exclusif recommandé, à tous les bébés, jusqu'à 6 mois.

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

Une femme qui allaite doit maintenir une alimentation saine, variée et équilibrée. À travers le lait maternel, le bébé va découvrir de nouvelles saveurs, ce qui le préparera à l'introduction d'autres aliments.

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.

Les légumes en purée, les céréales infantiles ("farine"), les fruits, la viande, le poisson, le riz et les pâtes, le jaune et le blanc d'œuf, le yogourt et les légumineuses seront progressivement offerts, sans forcer, entre le 6<sup>ème</sup> et le 12<sup>ème</sup> mois de vie.

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.

L'heure du repas est un moment privilégié pour vivre en famille; l'attention, le dialogue, la patience et l'amour en sont les principaux ingrédients!

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!

Ne jamais donner ni d'aliments trop durs ni de trop gros morceaux de nourriture qui puissent provoquer un étouffement.

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

Si l'allaitement se révèle impossible, il doit être remplacé par des laits artificiels conseillés par votre médecin.

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

Quel que soit le type de lait, d'autres aliments doivent être essayés le plus près possible du 6<sup>ème</sup> mois de sa vie: jamais avant le 4<sup>ème</sup> mois ou après le 6<sup>ème</sup> mois et demi.

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

Du 6<sup>ème</sup> au 12<sup>ème</sup> mois, l'offre de lait devra continuer - 500 ml par jour, environ, (de préférence le lait maternel ou le cas échéant des préparations artificielles pour les nourrissons). Le lait de vache, demi-écrémé ou entier, ne doit jamais être introduit avant le 12<sup>ème</sup> mois.

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.

Fournir des aliments de plus en plus consistants stimulera la mastication.

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

unidade de saúde familiar farol



Préparé par: Luísa Gaspar - médecin - Service Pédiatrie (Hôpital de Faro) et médecins et infirmières de l'USF Farol (ACES Central) - ARS Algarve.

Nos meilleurs remerciements à Dr. Cristina Gouveia et Professeur Dr. Carla Rego, pour leur orientation.

Traduction: Dr. Eduarda Gonçalves















**Au cours de la 1<sup>ère</sup> année de sa vie, votre bébé va progressivement apprendre à se nourrir. Avec vous, nous désirons choisir pour lui l'alimentation la plus salubre!**

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



# L'alimentation pendant la 1<sup>ère</sup> année de vie du bébé - Recommandations

ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA - Recomendações

NOURRITURE Alimento	MOIS MÊS												(ON DOIT INTRODUIRE LES NOUVEAUX ALIMENTS, UN PAR UN.) (deve introduzir-se um novo alimento de cada vez)		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Le lait maternel LEITE MATERNO														Conseillé comme aliment exclusif jusqu'au 6 <sup>ème</sup> mois, il peut rester jusqu'à 2 ans ou plus. S'il s'avère impossible de continuer à allaiter, il doit être remplacé par des laits artificiels, recommandés par votre médecin.	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.
Purée de légumes PURÉ DE LEGUMES														En utilisant comme base la pomme de terre, l'oignon, le poireau, la carotte, la citrouille, l'ail, la laitue, le chou-blanc, le brocoli, la courgette (4 légumes au maximum). Introduire progressivement d'autres légumes. La betterave, le navet, le céleri, et les épinards seulement après les 12 mois. À la fin de la cuisson ajouter une petite cuillère d'huile d'olive par portion. Commencer par une dose quotidienne. <b>Ne pas ajouter de sel! Donner à la cuillère!</b>	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 confecção adicionar 1 colher de chá de azeite por dose. Iniciar com uma dose diária. <b>Não adicionar sal! Dar à colher!</b>
Céréales infantiles ("farine") PAPA DE CEREAIS														Lactées - préparées avec de l'eau. Non lactées- préparées avec du lait que l'on donne au bébé. Céréales infantiles contenant du gluten, seulement après le 6 <sup>ème</sup> mois! Une dose par jour. N'ajoutez pas de sucre! <b>Donnez à la cuillère!</b>	PAPA DE CEREAIS Láceas - preparadas com água. Não láceas - preparar com o leite que é dado ao bebé. Papa com glúten só após os 6 meses! Uma dose por dia. <b>Não adicionar açúcar! Dar à colher!</b>
Les fruits FRUTA														Commencer par les fruits frais - la pomme, la poire (cuits, rôtis ou cuits à la vapeur), la banane - réduits en purée, comme dessert. La fraise, la mûre, le kiwi se donnent seulement après le 12 <sup>ème</sup> mois. Offrez un seul fruit à la fois et pas plusieurs fruits, en purée.	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.
La viande CARNE														Commencer par le poulet, la dinde, le lapin ou l'autruche. La viande doit être bien triturée dans la purée aux légumes - (commencer par 10 g, augmentant graduellement jusqu'à 30 g = 1 cuillère à soupe/jour). <b>N'ajoutez pas de sel! Donnez à la cuillère!</b>	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). <b>Não adicionar sal! Dar à colher!</b>
Le poisson PEIXE														Commencer par le merlan, la sole, la plie ou le tacaud triturés dans la purée aux légumes - (commencer par 10 g, augmentant graduellement jusqu'à 30 g = 1 cuillère à soupe/jour). Le saumon, seulement après le 10 <sup>ème</sup> mois. Au 7 <sup>ème</sup> mois, commencer à faire 2 repas de légumes en purée par jour. La dose quotidienne de 30 g de viande ou de poisson peut être offerte dans un repas (déjeuner) ou divisé entre le déjeuner et le dîner. On recommande 4 repas de viande et 3 repas de poisson par semaine. <b>N'ajoutez pas de sel!</b>	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. <b>Não adicionar sal!</b>
Le pain PÃO														À partir du 7 <sup>ème</sup> mois on peut proposer la panade: soupe faite de pain, avec de la viande ou du poisson. Après le 8 <sup>ème</sup> mois on peut l'offrir en petites quantités pour entraîner le mâchement.	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.
Le riz et les pâtes ARROZ E MASSAS														Introduisez-les avec les légumes, en accompagnant la viande ou le poisson finement hachés. A cet âge, l'enfant essaie de manger à la main! <b>N'ajoutez pas de sel!</b>	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"! <b>Não adicionar sal!</b>
Le jaune d'oeuf GEMA DE OVO														Commencer par une moitié du jaune d'oeuf cuit par semaine, en augmentant progressivement jusqu'à 2 ou 3 jaunes d'oeuf au maximum, par semaine. Le jaune d'oeuf remplace la viande ou le poisson dans la purée aux légumes. Le blanc d'oeuf, seulement à partir du 11 <sup>ème</sup> mois. N'ajoutez pas de sel!	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. <b>Não adicionar sal!</b>
Le yaourt IOGURTE														Le yaourt nature, sans sucre ni miel, peut être ajouté aux fruits frais. Il peut être servi au goûter.	IOGURTE Iogurte natural sem açúcar nem mel; pode ser adicionado a fruta fresca. É uma alternativa como lanche.
Les légumineuses LEGUMINOSAS														Les haricots, les pois, les fèves, les lentilles, les pois chiches. Détrempez-les bien avant la cuisson; initialement pelés et en petites quantités.	LEGUMINOSAS Feijão, ervilha, fava, lentilha, grão. Demolhar bem antes de cozer; inicialmente sem casca, pequenas porções.
L'eau ÁGUA														En cas d'allaitement maternel exclusif, il n'est pas nécessaire de fournir d'eau jusqu'à 6 mois. Du 6 <sup>ème</sup> au 12 <sup>ème</sup> mois, fournir de petites quantités d'eau tout au long de la journée.	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.
Le lait de vache LEITE DE VACA														Le lait de vache, entier ou demi-écrémé, du 12 <sup>ème</sup> au 24 <sup>ème</sup> mois; à partir de deux ans, offrir du lait demi-écrémé. Le lait et les produits laitiers (yaourt, fromage) ne doivent pas dépasser les 500 ml / jour).	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).
Alimentation familiale DIETA FAMÍLIA														Nous recommandons une alimentation saine, variée et équilibrée pour toute la famille! Évitez les sucreries, les aliments frits et les boissons gazeuses. <b>Attention au sel!</b>	DIETA FAMÍLIA Recomenda-se uma <b>dieta saudável</b> - variada e equilibrada a <b>toda a família!!! Evitar os doces, fritos e refrigerantes. Atenção ao sal!</b>