

Exclusive breastfeeding until the 6th month is the recommended food for all babies.

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

Mashed vegetables, porridge cereals, fruit, meat, fish, rice and noodles, yolk and egg white, yoghurt and legumes will be offered gradually and without forcing between 6 and 12 months of life.

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.

A breastfeeding woman should maintain a healthy diet - varied and balanced. Through breast milk, the baby will experience new flavours, getting ready for the introduction of other foods.

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.

If breastfeeding is not at all possible, the mother's milk should be replaced by an infant formula advised by your doctor.

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

Regardless of the milk used, other foods should be introduced by the 6th month of life: never before 4 months or after 6 months and a half.

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

From 6 to 12 months, the milk supply should be maintained (preferably breast milk or infant formula if necessary) - about 500 mL per day. Cow's milk, semi-skimmed or whole, should never be started before 12 months.

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.

Providing food progressively more consistent will stimulate chewing skills.

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

The timing of the meal is an excellent opportunity to experience the family affection, with attention, dialogue, patience and love as the main ingredients!

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!

Do not provide whole nuts or bits of food that can cause choking or suffocation.

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



unidade de saúde familiar farol



Authors: Luisa Gaspar - Medical Service Pediatrics (Hospital de Faro) and doctors and nurses from USF Farol (ACES Central) - ARS Algarve.
Thanks for their supervision to Dr. Cristina Gouveia and Professor Dr. Carla Rego
Translation: Prof. Doutor Paulo Figueiredo















During the 1st year of life, your baby will gradually learn to feed him/herself. With you, we wish to choose for him the healthiest food!

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



Food in the 1st Year of Life - Recommendations

ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA - Recomendações

FOOD Alimento	MONTH MÊS												(MUST BE INTRODUCED ONE NEW FOOD AT A TIME) (deve introduzir-se um novo alimento de cada vez)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Breast milk LEITE MATERNO													Advised exclusively up to 6 months and may be maintained until 2 years of age or further. If it is at all impossible to keep breastfeeding, it should be replaced by an infant formula advised by your doctor.	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.
Mashed Vegetables PURÉ DE LEGUMES													Using as basis potato, onion, leek, carrot, pumpkin, garlic, lettuce, white cabbage, broccoli, zucchini (with a maximum of 4 or 5 vegetables) and gradually introduce other vegetables. Beet, turnip, celery, turnip greens and spinach should be only used after 12 months. At the end of cooking add 1 teaspoon of olive oil per serving. Start with a daily dose. Do not add salt! Feed the baby with a spoon!	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. Não adicionar sal! Dar à colher!
Cereals based porridges PAPA DE CEREAIS													Dairy - prepared with water. Non dairy - prepare with the milk given to the baby. Cereals with gluten only after 6 months! One dose per day. Do not add sugar! Feed the baby with a spoon!	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!
Fruit FRUTA													Start with fresh fruit - apple or pear (boiled, baked or vapour cooked), banana - ground into a porridge consistency as dessert. Do not introduce strawberry, blackberry, passion fruit and kiwi before 12 months. Offer a fruit at a time and not pureed fruit.	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.
Meat CARNE													Start with chicken, turkey, rabbit or ostrich ground in the vegetable puree - (begin by 10 g and gradually increasing to 30 g = 1 tablespoon/day). Do not add salt!	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!
Fish PEIXE													Start with hake or halibut, plaice or pout crushed in vegetable puree - (start with 10 g and gradually increase to 30 g = 1 tablespoon/day). Salmon should be offered only after 10 - 12 months. At the 7 th month start offering 2 meals of pureed vegetables per day. The 30 g daily dose of meat or fish could be given at a single meal (lunch) or split between lunch and dinner. It is recommended a total of 4 meat meals and 3 fish meals per week. Do not add salt!	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!
Bread PÃO													From the 7 th month on, it can be offered as açorda (portuguese bread panada) with meat or fish. After 8 months offer small amounts of bread for chew training.	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.
Rice and Pasta ARROZ E MASSAS													Together with vegetables, accompanying meat or fish finely chopped. At this age the baby is reaching foods "with hands"! Do not add salt!	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!
Egg yolk GEMA DE OVO													Starting with half yolk cooked per week and gradually increasing to a maximum of 2-3 yolks per week. Egg yolk replaces meat or fish in a vegetable puree. Introduce egg whites from 11 months on. Do not add salt!	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!
Yoghurt IOGURTE													Natural yoghurt with no sugar or honey added, can be added to fresh fruit. It's an alternative snack.	IOGURTE Iogurte natural sem açúcar nem mel; pode ser adicionado a fruta fresca. É uma alternativa como lanche.
Pulses LEGUMINOSAS													Beans, peas, broad beans, lentils, and chickpeas. Soak well before baking; initially shelled, small portions.	LEGUMINOSAS Feijão, ervilha, fava, lentilha, grão. Demolhar bem antes de cozer; inicialmente sem casca, pequenas porções.
Water ÁGUA													When exclusively breastfeeding, it is not necessary to supply water up to 6 months. From 6 to 12 months, provide small amounts of water throughout the day.	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.
Cow's milk LEITE DE VACA													Semi-skimmed or whole fat cow's milk from 12 to 24 months; from two years on, only skimmed milk. Milk and dairy products (yoghurt, cheese) should not exceed 500 mL / day).	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).
Family Diet DIETA FAMÍLIA													We recommend a healthy diet - varied and balanced for the whole family!! Avoid sweets, fried foods and sodas. Also avoid excessive salt!	DIETA FAMÍLIA Recomenda-se uma dieta saudável - variada e equilibrada a toda a família!!! Evitar os doces, fritos e refrigerantes. Atenção ao sal!