

Laptele matern exclusiv pînă la 6 luni, este recomandat pentru toți copiii.

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

Dacă este imposibil să se mențină laptele matern, acesta ar trebui să fie înlocuit printr-o formulă pentru sugari, recomandată de către medicul dumneavoastră.

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

O femeie care alăptează ar trebui să mențină un regim alimentar sănătos - variat și echilibrat. Prin laptele matern, copilul va încerca arome noi, ce va servi ca etapa pentru introducerea altor alimente.

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.

Piureul de legume, terciul de cereale, fructele, carnea, peștele, orezul, macaroanele, gălbenușul și albușul de ou, iaurtul vor fi servite treptat și fără a forța între 6 și 12 luni.

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.

Ora mesei servește în primul rînd pentru a simți afectul familiei, fiind dialogul, atenția, răbdarea și dragostea principalele ingrediente!

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!

Nu serviți fructe uscate întregi sau bucățele de alimente care pot cauza sufocare.

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

Indiferente de tipul de lapte, alte alimente ar trebui să fie introduse, cît mai aproape de a 6-a lună de viață: niciodată înainte de 4 luni sau după 6 luni și jumătate.

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.

De la 6 pînă la 12 luni cantitatea de lapte ar trebui să fie de aproximativ 500 mL pe zi (de preferință lapte matern sau formulă pentru sugari, dacă este necesar). Lapte de vacă, lapte degresat sau semidegresat, nu ar trebui să fie introdus înainte de 12 luni.

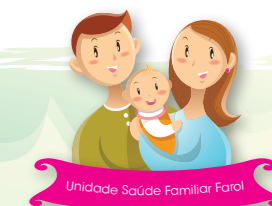
Dos 6 aos 12 meses, a oferta de leite deve ser mantida (preferencialmente o leite materno ou se necessário fórmula infantil) - cerca de 500 ml por dia. O leite de vaca, meio gordo ou gordo, nunca deve ser iniciado antes dos 12 meses.

Introducerea treptată de alimente de consistență mai deasă, va stimula mestecatul.

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

unidade de saúde familiar farol

**Pregătitor:** Ma. Luisa Gaspar – medică - Serviciul de Pediatrie (Spitalul de Faro) medicii și surorile medicale din USF Farol (ACES Central) – ARS Algarve.  
**Mulțumiri pentru supraveghere:** Ma. Cristina Gouveia și Prof. Ma. Carla Rego  
**Traducătoare:** Ecaterina Scortenschi















**Pe parcursul primului an de viață, bebelușul tău va învăța treptat să se hrănească singur. Cu tine împreună am dori să-i alegem o alimentație sănătoasă!**

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!**



# Produse alimentare, din 1-1 an de viață - Recomandări

ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA - Recomendações

PRODUSE ALIMENTARE Alimento	LUNI MÊS															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Lapte matern LEITE MATERNO														(DE FIECARE DATĂ, TREBUIE SĂ FIE ÎNTRODUS NUMAI CÎTE UN ALIMENT NOU) (deve introduzir-se um novo alimento de cada vez)		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.
Piure de legume PURÉ DE LEGUMES														Folosind ca bază cartofi, ceapă, morcov sau dovleac, salată verde, varză, broccoli (cel mult 4 sau 5 legume) și cu introducerea treptată de alte legume. Sfecla, napii, țelina, spanacul numai după 12 luni. Când mîncarea este gata, adăugați 1 linguriță de ulei de măsline pentru fiecare porție. Începeți cu o doză zilnică. <b>Să nu adăugați sare! Hrăniți cu lingura!</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>
Terci de cereale PAPA DE CEREAIS														Terciuri lactate – se pregătesc cu apă. Tercuri nu lactate – se pregătesc cu laptele, care este dat la copil. Terci cu glúten numai după 6 luni! O doză pe zi. Nu adăugați zahăr! Hrăniți cu lingura.		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. <b>Não adicionar açúcar! Dar à colher!</b>
Fructe FRUTA														Începeți cu fructe proaspete ( mere sau pere – fierte, coapte, sau la vapori, banane) fărămițate pînă la consistență de terci, la desert. Căpșune, mure, maracuja și kiwi numai după 12 luni. Introduceți o fructă de fiecare dată și nu piure de fructe.		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.
Carne CARNE														Începeți cu carne de pui, curcan, iepure sau struț, fărămițat în piureul de legume – (începeți cu 10 gr , mărind treptat pînă la 30 gr =1 lingură mare/zi ). <b>Să nu adăugați sare!</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>
Pește PEIXE														Începeți cu merluciu sau cambulă fărămițată în piureul de legume – ( începeți cu 10 gr, mărind treptat pînă la 30gr =1lingură mare /zi). Somon numai după 10 - 12 luni. La a 7-a lună începeți 2 gustări de legume pe zi. Doza zilnică de 30gr de carne sau pește poate să fie dată la o singură gustare (prinz) sau împărțită între prinz și cină. Se recomandă 4 gustări de carne și 3 gustări de pește pe săptămînă. <b>Să nu adăugați sare! Hrăniți cu lingura!</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>
Pîine PÃO														Începînd cu 7 luni poate să fie introdusă ca” asorda” cu carne sau pește. Începînd cu 8 luni, pot fi ăntroduse cantități mici de pîine, pentru stimularea mestecatului.		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.
Orez și paste făinoase ARROZ E MASSAS														Cu legume, ca acompaniament pentru carne și pește tăiat fin. La această vîrstă copilul este în căutarea alimentelor “cu mînele”! <b>Să nu adăugați sare!</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>
Gălbenușul de ou GEMA DE OVO														Începînd cu jumătate de gălbenuș fiert pe săptămînă, mărind treptat pînă la 2-3 gălbenușuri pe săptămînă. Gălbenușul de ou înlocuiește carnea sau peștele în piureul de legume. Albușul de ou începînd cu 11 luni. <b>Să nu adăugați sare!</b>		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>
Iaurt IOGURTE														Iaurt natural fără adaus de zahăr sau miere, pot fi adăugate fructe proaspete. Servește ca o gustare alternativă.		IOGURTE Iogurte natural sem açúcar nem mel; pode ser adicionado a fruta fresca. É uma alternativa como lanche.
Leguminoase LEGUMINOSAS														Fasole, mazăre, linte, naut. Înmuiați bine înainte de fierbere, de la început fără coarjă, in doze mici.		LEGUMINOSAS Feijão, ervilha, fava, lentilha, grão. Demolhar bem antes de cozer; inicialmente sem casca, pequenas porções.
Apa ÁGUA														În caz de lapte matern exclusiv nu este necesară pînă la 6 luni. De de la 6 pînă la 12luni, serviți cantități mici de apă de-a lungul zilei.		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.
Lapte de vacă LEITE DE VACA														Lapte de vacă gras sau semidegresat, de la 12 luni pînă la 24luni, de la doi ani lapte semi-degrasat. Laptele și produsele lactate (iaurt, brînză), nu trebuie să depășească 500mL/zi.		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).
Dieta familiar DIETA FAMÍLIA														Vă recomandăm o dietă sănătoasă - variată și echilibrată pentru toată familia. Evita-ți dulciurile, alimente prăjite și sucuri. <b>Atenție la sare!</b>		DIETA FAMÍLIA Recomenda-se uma dieta saudável - variada e equilibrada a toda a família!!! Evitar os doces, fritos e refrigerantes. Atenção ao sal!