

Всем детям рекомендуется кормление исключительно грудным молоком до 6 месяцев.

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

Овощное пюре, фрукты, мясо, рыба, рис и макароны, яичный желток и белок, йогурт и бобовые будут предложены постепенно и без принуждения между 6 и 12 месяцами жизни.

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.

Кармлящая мама должна поддерживать здоровую диету - разнообразную и сбалансированную. Через грудное молоко, ребенок будет испытывать новые вкусы, что будет служить этапом для подготовки введения других продуктов.

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.

Время еды является хорошим периодом для общения со всей семьей, внимание, диалог, терпение и любовь являются основными ингредиентами!

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!

Не предоставляйте орехи или кусочки пищи, которые могут вызвать удушье.

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

Если кормление грудным молоком не возможно, оно должно быть заменено детскими смесями (искусственным молоком) рекомендованными вашим врачом.

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

Вне зависимости от типа молока, другие продукты питания должны быть введены как можно ближе к 6-му месяцу жизни: не раньше 4 месяцев и не позже 6 с половиной месяцев.

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.

От 6 до 12 месяцев, должно быть сохранено около 500 мл молока в день (предпочительно грудное молоко или детское питание в случае необходимости). Коровье молоко, обезжиренное или частично обезжиренное молоко, не должно быть введено раньше 12 месяцев.

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.

Постепенное введение всё более густой и комковатой пищи будет стимулировать жевание.

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

unidade de saúde familiar farol

Подготовила: Др. Luísa Gaspar - педиатр - Отделение Педиатрии (Больница Фарол) вместе с врачами и медсестрами из Поликлиники Фарол (ACES Central) – ARS Algarve.
Спасибо за наблюдение: Др. Cristina Gouveia и Проф. Др. Carla Rego
Переводчица: Екатерина Скорценски















Во время 1-го года жизни, ваш ребенок будет постепенно учиться есть. В месте с тобой, желаем выбрать ему здоровую пищу!

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!



Питание на 1-ом Году Жизни - Рекомендации

ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA - Recomendações

ПРОДУКТ Alimento	МЕСЯЦ MÊS												(ВВОДИТЕ ПО ОДНОМУ НОВОМУ ПРОДУКТУ) (deve introduzir-se um novo alimento de cada vez)		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Грудное молоко LEITE MATERNO														Исключительное грудное вскармливание рекомендуется до 6 месяцев и может поддерживаться до 2 лет и более. Если не возможно грудное вскармливание, оно должно быть заменено детским питанием рекомендованным вашим врачом.	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.
Пюре из овощей PURÉ DE LEGUMES														Используйте в качестве основы картофель, лук, лук-порей, морковь, тыкву, салат, капусту или брокколи (максимум 4 или 5 овощей), постепенно вводите и другие овощи. Свеклу, репу, сельдерей и шпинат только после 12 месяцев. В конце варки добавьте 1 чайную ложку оливкового масла на каждую порцию. Начните с одной порции в день. Не добавляйте соль! Кормите ложкой!	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!
Каша PAPA DE CEREAIS														Молочные каши - готовьте с водой. Не молочные каши - готовьте с молоком, которое даёт ребёнку. Кашу с клейковиной вводите только после 6 месяцев! Не добавляйте сахар! Кормите ложкой!	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!
Фрукты FRUTA														Начните со свежими фруктами (яблоко или груша – варённое, печённое или на пару, банан) размятые в кашу, как десерт. Клубника, ежевика, маракуй, киви только после 12 месяцев. Предлагайте одну разновидность фрукта а не кашу из разных фруктов.	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.
Мясо CARNE														Начните с курицы, индейки, кролика или страуса протёртым в овощном пюре - (начните с 10 гр и постепенно увеличьте до 30гр = 1 столовая ложка в день). Не добавляйте соль! Кормите ложкой!	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!
Рыба PEIXE														Начните с хека, палтуса или камбалы протёртым в овощном пюре - (начните с 10 гр и постепенно увеличьте до 30гр = 1 столовая ложка в день). Лосось только после 10 -12 месяцев. На 7-м месяце введите 2 блюда из протертых овощей в день. Дневная порция мяса или рыбы (30гр) могут быть предложены в один приём пищи (обед) или разделено между обедом и ужином. Рекомендуется 4 блюда с мясом и 3 с рыбой в неделю. Не добавляйте соль!	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!
Хлеб PÃO														С 7 месяца может быть предложен в виде “асорды” с мясом или рыбой. С 8 месяца хлеб может быть предложен количествах для тренировки жевания.	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.
Рис и Макароны ARROZ E MASSAS														С овощами, как гарнир к мясу или рыбе, мелко нарезанной. В этом возрасте ребенок ищет продукты «руками»! Не добавляйте соль!	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!
Яичный желток GEMA DE OVO														Начните с половиной варёного желтка неделю, постепенно увеличивая до максимальной дозы, 2-3 желтка - желтков в неделю. Желток заменяет мясо или рыбу в овощном пюре. Яичный белок с 11 месяца. Не добавляйте соль!	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!
Йогурт IOGURTE														Натуральный йогурт без сахара или меда, можно добавить свежие фрукты. Как альтернативные закуски на полдник.	IOGURTE Iogurte natural sem açúcar nem mel; pode ser adicionado a fruta fresca. É uma alternativa como lanche.
Бобовые LEGUMINOSAS														Фасоль, горох, чечевица, турецкий горох. Хорошо замочить до варки; первоначально без кожуры, небольшими порциями.	LEGUMINOSAS Feijão, ervilha, fava, lentilha, grão. Demolhar bem antes de cozer; inicialmente sem casca, pequenas porções.
Вода ÁGUA														Если исключительное грудное вскармливание, не является необходимым введение воды до 6 месяцев. С 6 до 12 месяцев предлагайте небольшое количество воды в течение дня.	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.
Коровье молоко LEITE DE VACA														Жирное или обезжиренное коровье молоко от 12 до 24 месяцев, с двух лет обезжиренное молоко. Молоко и молочные продукты (йогурт, сыр) не должны превышать 500 мл /день.	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.
Семейная диета DIETA FAMÍLIA														Мы рекомендуем здоровое питание - разнообразное и сбалансированное для всей семьи!!! Избегайте сладостей, жареную пищу и напитки. Осторожно с солью!	DIETA FAMÍLIA Recomenda-se uma dieta saudável - variada e equilibrada a toda a família!!! Evitar os doces, fritos e refrigerantes. Atenção ao sal!