

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

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.

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

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.

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.

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.

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

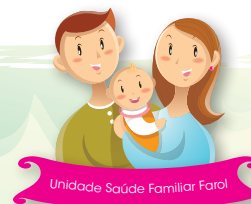
Não oferecer frutos secos inteiros ou porções de comida que possam causar engasgamento ou asfixia.

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!

unidade de saúde familiar farol

Elaborado por: Dr.ª Luísa Gaspar - médica - Serviço de Pediatria (Hospital de Faro) e os médicos e enfermeiros da USF Farol (ACES Central) - ARS Algarve.



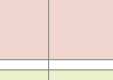










Agradecimentos pela supervisão: Dr.ª Cristina Gouveia e Prof.ª Dr.ª Carla Rego



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!



ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA - Recomendações

ALIMENTO	MÊS												(deve introduzir-se um novo alimento de cada vez)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
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.
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!
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!
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 													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!
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!
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.
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!
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!
IOGURTE 													Iogurte natural sem açúcar nem mel; pode ser adicionado a fruta fresca. É uma alternativa como lanche.
LEGUMINOSAS 													Feijão, ervilha, fava, lentilha, grão. Demolhar bem antes de cozer; inicialmente sem casca, pequenas porções.
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.
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 FAMÍLIA													Recomenda-se uma dieta saudável - variada e equilibrada a toda a família!!! Evitar os doces, fritos e refrigerantes. Atenção ao sal!