

Mamã e Papá, sabiam que?



Nos primeiros **4 a 6 meses** após o nascimento, o leite materno é suficiente para fazer o bebé crescer com saúde. Um ganho de peso normal e a ausência de problemas digestivos indicam que o aleitamento está a ser suficiente.

Entre os **4 a 6 meses** de idade, a alimentação do bebé deve alterar-se: torna-se progressivamente mais diversificada e deixa de ser exclusivamente líquida para começar a incluir refeições de maior consistência, administradas à colher.

Cada **novo alimento** deve ser introduzido lento e gradualmente na alimentação do bebé com **intervalos de 1 semana**, para serem detectadas possíveis **intolerâncias e/ou alergias alimentares**.

Para além da função nutritiva, a alimentação diversificada estimula o apetite, a mastigação, a deglutição e a integração familiar uma vez que ajuda o bebé a adquirir rapidamente os hábitos alimentares da família.

Refeições Diárias

4 - 6 Meses

- ❖ 5 a 6 refeições de leite materno ou leite adaptado
- ❖ 1 refeição **de papa láctea de cereais sem glúten** (milho ou arroz)

5 - 7 Meses

- ❖ 4 a 5 refeições de leite materno ou adaptado
- ❖ 1 refeição de:
 - papa láctea
 - fruta esmagada (pêra, maçã ou banana)

6 - 8 Meses

- ❖ 3 a 4 refeições de leite materno ou adaptado
- ❖ 1 refeição de **sopa de legumes**
- ❖ 1 refeição de papa láctea e fruta

Inicialmente, a sopa deve ser feita com 3 legumes: cenoura, abóbora e batata (ou couve coração, cou-flor). Deve ser temperada com um pouco de azeite e sem adição de sal.

Posteriormente, pode ir juntando outros vegetais (um de cada vez: espinafre, tomate, ervilha,...) para tornar a sopa cada vez mais consistente até se tornar num puré de legumes.

7 - 9 Meses

- ❖ 2 a 3 refeições de leite materno ou adaptado
- ❖ 2 refeições de sopa de legumes com **carne** (almoço e jantar)
- ❖ 1 refeição de papa láctea e fruta

Deve-se introduzir primeiro a **carne** (cerca de 20 a 30 g) que deve ser magra – frango, peru, coelho, cabrito. O peixe será introduzido só aos 9 meses: pescada, linguado, caçã, peixe espada, carapau.

8 - 10 Meses

- ❖ 2 a 3 refeições lácteas (leite, papa ou iogurte natural)
- ❖ 1 refeição de sopa
- ❖ 1 refeição de:
 - carne ou **peixe** ou **gema de ovo** (aos 9 meses)
 - puré de batata ou batata cozida ou arroz ou massa
 - hortaliça cozida
 - fruta de sobremesa

10 - 12 Meses

- ❖ 2 a 3 refeições lácteas (leite adaptado, papa ou iogurte) – equivalente a 500 ml/dia de leite
- ❖ Alimentação familiar

Recomendações

- ❖ Se não houver nenhum inconveniente, o seu bebé de ser alimentado exclusivamente ao peito até aos 4 ou 6 meses.
- ❖ A partir desta altura, pode iniciar a introdução de novos alimentos, dados à colher.
- ❖ Ao introduzir as papas lácteas (**sem glúten**), deve prepará-las só com água fervida. Não utilizar leite!
- ❖ Ao introduzir novos alimentos é necessário ter em atenção aqueles que têm maior probabilidade de provocar **alergias**: ovo, morango, laranja, kiwi, entre outros.
- ❖ Quando se começam a introduzir os alimentos sólidos, é necessário nunca esquecer de dar **água** ao bebé. A água deve ser dada à colher ou pelo copo, evitando o uso do biberão.
- ❖ Introduzir na alimentação do bebé um leque variado de alimentos, para ele se habituar aos diferentes sabores, texturas e consistências.
- ❖ O **leite gordo de vaca** só deve ser introduzido aos 12 meses! Até essa idade deve usar **leite adaptado**.



O que não se deve dar a um bebé!

- ❖ **Doces ou salgados:** As crianças não precisam de açúcar nem de sal adicionados aos seus alimentos. A quantidade existente nos alimentos já é suficiente.
- ❖ **Mel:** O mel para além de só fornecer açúcar, pode também transmitir micróbios causadores de doença.
- ❖ **Papas com chocolate:** no primeiro ano de vida.
- ❖ **Papas com laranja:** até aos 6-9 meses.
- ❖ Uma refeição com a **tradicional papa de fruta com bolacha** (banana / laranja) porque não é uma refeição completa nem equilibrada.
- ❖ **Leite em excesso:** a partir dos 6 meses a alimentação do bebé deve ser constituída na sua maioria por alimentos sólidos, não deixando no entanto de conter leite (cerca de 500 ml/dia).
- ❖ A partir dos 12 meses não deve dar **leite meio-gordo ou magro!** A ingestão de gordura é importante para o bebé. A sua baixa ingestão até aos 2 anos pode conduzir a atrasos no desenvolvimento do sistema nervoso, por isso dê-lhe **leite gordo**.
- ❖ **Nunca se deve oferecer bebidas alcoólicas ou café à criança!**

Alimentação no primeiro ano de vida

