

DIVERSIFICAÇÃO

ALIMENTAR

1º ANO DE VIDA



NOTA: Este folheto é puramente orientativo e pode/deve ser ajustado em função de cada criança, do seu desenvolvimento ou história familiar.

DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

O que é?

Fase de transição da alimentação exclusivamente láctea para outros alimentos.

Quando se inicia?

Em Portugal, adotaram-se as recomendações da Academia Americana de Pediatria (AAP) e da Sociedade Europeia de Gastrenterologia, Hepatologia e Nutrição Pediátrica (ESPGHAN) sugerindo-se:

- Aleitamento **exclusivo até aos 6 meses**
- Introdução de outros alimentos a partir dos 6 meses (em bebés com aleitamento materno) ou a partir do 4/5 meses (bebés alimentados com leite de fórmula)



Como deve ser?

- Oportuna: quando as necessidades de energia e nutrientes excedem o que pode ser fornecido através da amamentação exclusiva e frequente;
- Adequada: os alimentos devem fornecer energia, proteínas, e micronutrientes em quantidade suficiente para atender às necessidades nutricionais da criança em crescimento;
- Segura: as mãos e utensílios devem estar bem lavados e os alimentos devem ser armazenados e preparados nas devidas condições de higiene.
- Ajustada: os alimentos devem ser dados de acordo com os sinais de apetite e saciedade e as crianças devem ser incentivadas a auto alimentarem-se usando os dedos ou utensílios apropriados.

Como começar os alimentos novos?

- A ordem de introdução dos alimentos não é obrigatoriamente a mesma para todos os bebês.
- Tradicionalmente, a papa era o primeiro alimento a ser introduzido. No entanto, cada vez mais, se inicia pela sopa, para estimular o treino do paladar com sabores não doces.

Como começar os alimentos novos?

(cont...)

- Deve iniciar cada alimento em pequena quantidade e ir aumentando gradualmente, respeitando um intervalo de 3 a 7 dias entre novos alimentos. Assim, será mais fácil dar-lhe a conhecer novos sabores e detectar possíveis alergias.
- Deve aumentar a consistência dos alimentos progressivamente, entre os 6-12 meses (“creme batido” → granulosa → partículas mais grosseiras → fragmentos).
- Os novos alimentos devem ser dados à colher:
 - Inicialmente, é natural que o bebé chore ou cuspa tudo entre cada colherada porque estava habituado ao leite que corria continuamente. Isso faz parte da adaptação ao processo de comer com a colher. A colher deve ser introduzida bem dentro da boca para que ele engula mais facilmente.
 - Deve evitar dar de comer com o bebé a rir ou a chorar, pelo risco de engasgamento.



REGRAS DE OURO

- ✓ O **leite** continua a ser muito importante porque é uma fonte rica em proteínas e quase a única fonte de cálcio. Quantidade: pelo menos **0,5 L de leite por dia**.
- ✓ Antes dos 6 meses **não** dê alimentos com **glúten**.
- ✓ **Não adicione sal ou açúcar** na alimentação no 1º ano de vida.
- ✓ **Não** deve dar **mais que uma papa** de cereais **por dia**.
- ✓ Deve **introduzir** um **alimento novo** de cada vez, **a cada 3 a 7 dias**.
- ✓ **Não dê carne de porco** no 1º ano de vida (pode causar alergias).
- ✓ **Nunca dê leite de vaca “de pacote” (ultrapasteurizado) antes dos 12 meses**.
- ✓ **Não dê iogurtes** ou outros **derivados do leite de vaca antes dos 9 meses**.
- ✓ **Não dê mel** até aos 2 anos.
- ✓ Tente **cumprir os horários** das refeições, criando rotinas.
- ✓ Após iniciar alimentos sólidos deve oferecer **água** entre as refeições. Atenção, reforçar a hidratação nos dias quentes ou se tiver febre.
- ✓ Use os **boiões “alimentares”** apenas como recurso em **viagens ou férias**.
- ✓ Pode **congelar** a sopa em doses individuais, preferencialmente em recipientes de vidro. Não deve **guardá-la no frigorífico** mais do que 3 dias.
- ✓ **Se surgir alguma reação** na pele, diarreia ou dificuldade respiratória (“gatinhos” ou “falta de ar”) após introdução de um novo alimento, deve suspendê-lo até **contactar o seu Médico de Família**.
- ✓ Às vezes, são necessárias mais de **10 tentativas** para que o seu bebé aprenda a gostar do novo sabor.

4 MESES E MEIO

- 4 a 5 refeições de leite
- 1 papa de cereais (ao _____)
(ou sopa de legumes)



✧ PAPAS **SEM glúten** (milho, arroz)

(O que é o Glúten? É uma proteína existente em alguns cereais como o trigo, o centeio, a cevada e a aveia, e que pode causar alergias ao bebé se introduzido antes dos 6 meses)

Como preparar? Prepará-la com água se for uma papa láctea ou com leite (o que toma habitualmente – materno ou fórmula) se for não láctea. Ferver a água (papa láctea) cerca de 3 minutos, colocar num prato e adicionar lentamente a farinha, mexendo com um garfo até obter uma consistência cremosa.

Quantidade? 35 a 50 gr de farinha uma vez por dia (150-180 ml).

Notas: _____

5 MESES

- 3 a 4 refeições de leite
- 1 papa de cereais (ao _____)
- 1 sopa de legumes (ao _____)



✧ SOPA DE LEGUMES

Como preparar? Adicionar a 1 litro de água, batata ou abóbora ou courgette e uma cenoura. Introduzir posteriormente alho, alho francês, alface, bróculos, couve branca, agrupados 4 a 5. Cozer durante cerca de 20 minutos, até reduzir a metade. Desligar e passar com varinha mágica até obter um creme. No prato, deitar uma colher de chá de azeite, em cru (5-7,5 ml/dose)

Os legumes de cor laranja ou amarela devem ser introduzidos antes dos verdes (porque estes contêm mais fibras).

Quantidade? 150 a 180 ml por refeição.



1 SEMANA DEPOIS

✧ FRUTA: Maçã, pêra e banana

Como preparar? A maçã e a pêra (cozidas ou assadas com casca e caroço ou a vapor) e a banana crua. Os frutos devem ser oferecidos individualmente e não na forma de sumo ou puré de frutos. Não adicionar açúcar.

Mais tarde, pode deixar que o bebé pegue com a mão e leve à boca, sempre com a vigilância de um adulto. Lavar e descascar a fruta apenas quando a for dar, para não se perderem vitaminas.

Deve ser servida como sobremesa.

6 MESES

- 3 a 4 refeições de leite
- 1 papa de cereais OU fruta (ao _____)
- 1 sopa de legumes com carne (ao _____) + fruta (sobremesa)

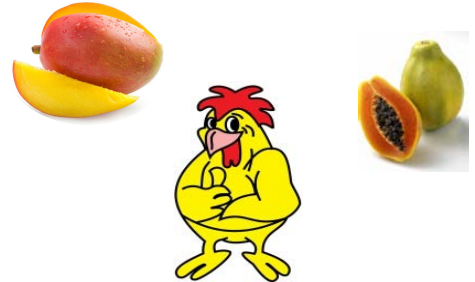


✧ PAPAS **COM glúten.**

✧ Pão, bolachas “maria” e “água e sal”

✧ FRUTA: papaia, manga, pera-abacate

✧ CARNE: branca (perú, frango, coelho)



Como preparar? Coza a carne com os legumes e depois retire-a desse caldo. Primeiro deve dar apenas o caldo de legumes sem a carne e só depois juntar a carne na sopa triturando bem. A pele do frango e outras gorduras devem ser retiradas antes de cozer.

Quantidade? 20 gr carne por dia – o equivalente à palma da mão do bebé (iniciar com 10 gr).

Notas: _____

7 MESES

✧ AÇORDA , FARINHA DE PAU

✧ PEIXE – peixes brancos: pescada, linguado, solha, faneca.



Como preparar? O peixe pode ser fresco ou ultracongelado. Deve ser bem cozido e desfiado antes de ser misturado na sopa. Muito cuidado com as espinhas! Não deve ser cozinhado juntamente com os legumes por lhes dar um sabor intenso.

Quantidade? 25-30 gr por dia (equivalente à palma da mão do bebé)

9 MESES

- 1 a 2 refeições de leite
 - 1 papa de cereais OU iogurte com bolacha/fruta (ao _____)
 - 1 sopa de carne OU peixe (ao _____) + fruta (sobremesa)
 - 1 puré de arroz / açorda / farinha de pau
- + peixe OU carne cozida/grelhada (ao _____)

✧ GEMA DO OVO (parte amarela): aumentando progressivamente (um quarto → meio → um), pode ser dada 2-3 vezes por semana, a substituir a carne ou o peixe.

✧ MASSA ou ARROZ BRANCO – Sempre com legumes



✧ CARNE - 4 x semana

✧ PEIXE - 3 x semana



✧ LEGUMINOSAS: ervilhas, grão, feijão, lentilhas

Bem demolhadas, inicialmente bem cozidas, sem casca e esmagadas com um garfo em pequenas porções

✧ IOGURTE: natural, sem aromas, sem aditivos, sem natas (preferencialmente com leite adaptado)



Como dar? Ao lanche, em alternativa ao leite ou papa.

Pode misturar-se com fruta fresca

NOTA: Queijinhos frescos, batidos e aromatizados não são aconselháveis pelo elevado teor protéico e valor calórico.

Notas: _____

10 MESES

✧ PEIXE: SALMÃO

Notas: _____

12 MESES Integração gradual na dieta familiar

✧ LEITE de vaca (gordo) ou leite de crescimento júnior.

✧ OVO inteiro com a clara (parte branca) ou apenas aos 24 meses no caso de alergia



✧ LEGUMES: Espinafre, nabo , nabiça , beterraba e aipo

✧ FRUTA: Morango, amora, kiwi, maracujá, melão, meloa, framboesa, pêssago, laranja e tangerinas.

Se história pessoal ou familiar de alergias, introduzir mais gradualmente.



Notas: _____

CALENDÁRIO ALIMENTAR

IDADE (meses)	Nº REFEIÇÕES (por dia)	TIPO DE REFEIÇÕES
< 4	6	6 leite
4	6	4 - 5 leite 1 papa de cereais (ou sopa de legumes)
5	6	3 - 4 leite 1 papa de cereais 1 sopa de legumes + fruta
6 - 7	5/6	3 - 4 leite 1 papa de cereais 1 sopa de legumes com carne + fruta
8 - 12	5/6	1 - 2 leite 1 papa de cereais OU iogurte com bolacha/fruta 1 sopa de carne OU peixe + fruta 1 puré (arroz/açorda/farinha de pau) + peixe OU carne cozida/grelhada

Notas: _____



Autores: Dra. Ana Cristina Pereira, Dra. Ângela Maganete, Dra. Isabel Lourenço Ribeiro, Dra. Ana Margarida Carvalho, Dr. Ferreira Leite

Data de elaboração: Setembro de 2011

Data da última revisão: Setembro de 2014

Data da próxima revisão: Setembro de 2017

Data de aprovação em Conselho Geral: Setembro de 2014

Unidade de Saúde Familiar Nova Via

Rua da Boa Nova, 325, Valadares

Tel. 22 713 74 17/ 22 713 02 06