DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

O QUE É?

É o processo que se inicia quando o aleitamento materno deixa de ser suficiente para suprir as necessidades nutricionais dos lactentes, sendo necessários outros alimentos para complementar o aleitamento. Nunca é demais reforçar que a introdução de novos alimentos deve respeitar a fase de maturação de cada lactente e ter em conta o contexto cultural e socioeconómico. Assim, não há regras rígidas, mas sim alguns princípios gerais para, depois, ser capaz de adaptar as recomendações à realidade do seu bebé!

QUANDO E COMO COMEÇAR?

Habitualmente entre os 4-6 meses.

Pode ser iniciada com uma papa ou puré de legumes uma vez por dia.

O glúten não deve introduzido antes dos 4 meses nem depois dos 7 meses.

ENTRE 4-6 MESES

1 sopa + sobremesa (almoço ou jantar)

Restantes refeições lácteas - uma pode ser papa

Papa – 35-50g/dose

Não láctea: preparar com leite

Láctea: preparar só com água

Puré de legumes – 150-180 ml/dia

Ex. batata + cenoura + legume verde

Introduzir um legume novo em cada 3-5 dias.

Adicionar uma colher de chá de azeite em cru no final. Não adicionar sal no 1º ano de vida. Confecionar a sopa diariamente ou de 2/2 dias e conservar no frio.

Ir adicionando novos legumes até no máximo 5.

Exs: batata, cenoura, abóbora, cebola, alho, alho francês, alface, curgete, brócolo, couve-flor, feijão-verde, agrião e couve branca.

Nota: o espinafre, o nabo, a nabiça, a beterraba e o aipo só deverão ser introduzidos a partir dos 12 meses.

Fruta como sobremesa

Fruta crua, cozida, assada, ralada ou esmagada (pêra, maçã ou banana). Ofereça a fruta individualizada e não em forma de puré com várias frutas. Utilize boiões de fruta apenas em situações especiais (saídas).

A PARTIR DOS 6 MESES

2 refeições de sopa de legumes com carne/peixe
+ sobremesa (almoço E jantar)
Restantes refeições lácteas - uma pode ser papa

Introduzir carne/peixe – 10 g/refeição – 1 colher de sopa/tamanho palma da mão do bebé. Aumentar gradualmente até atingir a dose de cerca de 25-30g/dia

Preferir carnes e peixes brancos (frango, peru, coelho/pescada, solha, linguado, faneca). Devem ser cozidos separados da sopa.

Deverá idealmente ser oferecida carne 4 vezes por semana e peixe 3 vezes por semana

Pode introduzir novas frutas à sobremesa: uvas, ameixas, melão, meloa, papaia, pêra-abacate, citrinos e manga.

9 MESES

2 refeições de sopa de legumes com carne/peixe/gema **+ sobremesa (almoço E jantar)**
Restantes refeições lácteas - uma pode ser papa ou iogurte ao lanche

Deve-se introduzir gradualmente alimentos menos triturados para estimular a mastigação.

Pode introduzir a gema de ovo cozida em alternativa à carne ou peixe – iniciar com ½ gema/semana durante 2-3 semanas, seguida de 1 gema/semana 2-3 semanas. Depois, não exceder 2-3 gemas/semana.

Pode introduzir as leguminosas: feijão, a ervilha, a fava, a lentilha e o grão.

Pode introduzir o **iogurte natural** ao lanche (150 - 200 ml/dia). Evite iogurtes à sobremesa.

A partir dos 10 meses: pode introduzir peixes gordos (ex. salmão, sardinha, carapau e bacalhau)

12 MESES

A partir desta idade e até aos 36 meses a criança pode beber o leite de crescimento ou iniciar o leite de vaca em natureza (gordo ou meio gordo), no máximo de 500 ml de produtos lácteos/dia.

A **clara** poderá ser introduzida a partir dos 11 meses, devendo ser protelada a sua introdução para os 24 meses caso haja história individual de alergias.

Pode introduzir **carnes vermelhas** (vaca, porco, borrego, cabrito), iogurtes com aroma, frutos vermelhos (morango, amora, framboesas), kiwi, pêssego e maracujá.

A alimentação passa a ser progressivamente igual à da família!

Não esquecer...

- A ordem de introdução dos alimentos não é rígida. O regime alimentar deve ser adaptado a cada criança;
- Não introduzir alimentos novos com intervalos inferiores a 3-5 dias;
- Dar sempre alimentos sólidos à colher;
- Oferecer água pelo copo ou colher no intervalo das refeições.
- Providenciar fontes de ferro durante a diversificação alimentar;
- Não adicionar condimentos, sal, açúcar, mel. Evitar bebidas açucaradas ou sumos de fruta;
- Não oferecer guloseimas (doces, chocolates, bolos), bebidas alcoólicas ou com cafeína;
- Não faça fritos e refogados, prefira cozidos e grelhados;
- Leite de vaca em natureza não deve ser introduzido antes dos 12 meses;
- São necessárias em media 11 tentativas para que haja aceitação de alguns alimentos amargos/salgados por isso deve persistir na oferta destes alimentos;
- Ofereça alimentos com sabores e texturas variados;
- Dietas vegan só devem ser adotadas sob supervisão médica e nutricional:
- Progressivamente dê autonomia ao seu bebé;
- A criança deve comer junto da família, num ambiente calmo e manter uma regularidade nos horários das refeições.

Horário de funcionamento

Dias úteis, de 2ª a 6ª feira, das 8h00 às 20h00

Contactos

Avenida Agostinho Ribeiro
4610-102 Felgueiras

Tel. 255 310 923
e-mail: usf.felgariarubeans@arsnorte.min-saude.pt

Alimentação

no 1º ano de vida

Elaborado por Dra. Sandra Oliveira, Enf. Vera Correia, AT. Libânia Moura
Baseado nas Orientações da ESPGHAN 2017 e Sociedade Portuguesa de Pediatria 2012
Última Revisão a 07/12/2022 pela Dra. Joana Teixeira, Enf. Vera Correia
AT. Dilar Costa
Próxima revisão: 06/12/2023