

### 7 MESES: A Carne

- Na sopa de legumes: frango, peru, pato, coelho
- Cerca de 30g por refeição
- **NÃO USAR no 1º ano de vida:**
  - porco, vaca, vitela

### 9 MESES:

#### O Peixe

- Na sopa de legumes em vez da carne
- Cerca de 30g por refeição
- **NÃO USAR no 1º ano de vida:**
  - salmão, sardinha, carapau, bacalhau
- Pode substituir uma das sopas por açaorda ou farinha de pau de carne ou peixe

#### O Iogurte

- Natural ou banana
- Pode fazer papa com iogurte, fruta e bolacha Maria em vez da papa láctea

### 10 MESES: O Ovo

- Introduzir ¼ da gema do ovo na sopa (em vez da carne ou peixe). Aumentar gradualmente até dar a gema inteira máximo 1 vez por semana
- Só dar a clara depois de 1 ano de idade.

«O 1º ano de vida é essencialmente um ano de aprendizagem e amor, em que surgem imensas dúvidas e incertezas por parte dos pais.»

Esclareça as suas dúvidas com o seu Médico e Enfermeiro de Família.



Consulta de Saúde Infantil e  
Pediatria

## ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA

➤➤➤ *A diversificação alimentar*



*Uma alimentação adequada é fundamental para que o bebé cresça e se desenvolva de forma saudável.*

Este panfleto tem informações gerais que poderão ser adaptadas ao caso particular do seu bebé.

## LEITE MATERNO

*Alimento vivo, completo e natural, ideal nos primeiros meses de vida.*



Contém todos os nutrientes necessários ao bebê e transmite “defesas” que previnem infecções e alergias.

É mais econômico e está sempre pronto a usar!

Se necessário, pode ser extraído com bomba e conservado no frigorífico (48 horas) ou congelado (até 6 meses).

Durante o primeiro mês de vida, o bebê mama cerca de 8 vezes por dia (+/- 3/3h). Posteriormente, faz em média 6 refeições.

## LEITE ADAPTADO

Quando já não é possível amamentar, escolha o “leite em pó” de acordo com a idade do bebê:

- tipo 1 até aos 6 meses
- tipo 2 entre os 6 e os 12 meses

**LEITE DE VACA SÓ APÓS OS 12 MESES DE IDADE!** Opte por leite gordo ou leite de crescimento. Pode também usar leite adaptado de tipo 3.

## DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

A diversificação alimentar consiste na introdução gradual de alimentos para além do leite (materno ou adaptado), com vista a integrar a dieta familiar no início do 2º ano de vida. Os novos sabores, odores e consistências permitem à criança adquirir gosto pelos diferentes alimentos e desenvolver a mastigação e a deglutição.

**Quando o bebé se alimenta apenas de leite materno e o crescimento é adequado, a diversificação alimentar pode iniciar-se aos 6 meses.** Se estiver a beber leite adaptado, deve começar mais cedo (4-5 meses).

### IMPORTANTE:

Fazer refeições em horários regulares e num ambiente agradável e tranquilo para o bebé.

Dar os alimentos à colher e aumentar a sua consistência de forma progressiva.

Introduzir um alimento novo de cada vez, deixando um intervalo de 5 a 7 dias.

Nunca adicione sal, açúcar, mel ou adoçantes.

## 6 MESES: A Papa

- Começar com PAPA SEM GLÚTEN
- Preferencialmente, papa láctea (prepara-se com água)
- Sabores: maçã, pêra ou arroz
- Papa com glúten só depois dos 6 meses

## 6 MESES E MEIO:

### A Sopa

- A partir dos 6 meses e meio ao almoço
- Aos 7 meses, faz também ao jantar
- Batata ou arroz + cenoura ou abóbora
- Acrescentar um legume de cada vez: alho francês, cebola, alface, couve branca, penca, couve coração ou vagem
- Adicionar 1 colher de chá de azeite cru
- **NÃO DAR no 1º ano de vida: favas/feijão/grão, espinafres, nabos, nabiças, bróculos, beterraba e tomate**



### A Fruta

- **À SOBREMESA**
- Maçã, pêra ou banana, de preferência crua, ralada ou esmagada imediatamente antes de dar.
- Posteriormente, melão, meloa e papaia
- **NÃO DAR no 1º ano de vida: laranja, tangerina, kiwi e morangos**