HelpKids clínica médica

telef: 232 763 482

Alimentação no primeiro ano de vida

Ajude o seu filho a ser uma criança saudável e feliz

Consulta de Pediatria

Dra. Sónia Silva

Recomendações gerais

O leite materno é o melhor para si e para o seu bebé!

- O número de refeições deve ser adaptado às exigências do bebé, devendo mamar sempre que o queira.

Inicie a diversificação alimentar pelos 5 meses (se o bebé faz leite artificial) ou 6 meses (se faz leite materno exclusivo e tem boa evolução ponderal).

- Dos 6 aos 12 meses deve fornecer cerca de 500 ml diários de leite.
- A introdução dos alimentos não se faz por uma ordem rígida.
- Deve iniciar cada novo alimento em pequenas quantidades e ir aumentando gradualmente.
- Obedeça sempre a um intervalo de 3 a 5 dias na introdução de cada novo alimento.
- Ofereça os alimentos sólidos à colher e aumente lenta e progressivamente a quantidade e consistência das refeições.
- Tente fazer as refeições em horários regulares.
- Não adicione sal, açúcar, mel.
- Não faça fritos ou refogados e utilize sempre o azeite em cru.

Em Resumo:

- **< 5/6M:** todas as refeições de leite
- **5-6M:** uma refeição de sopa de legumes + papa de fruta, restantes refeições de leite
- **6M:** carne na sopa + uma refeição de papa com glúten + iogurte de leite adaptado
- **7-8M:** duas refeições de sopa
- **8M:** peixe na sopa
- **9M:** iogurte natural com bolacha maria ou fruta ao lanche; ovo, massa, açorda
- **12M:** integra a alimentação familiar

Uma correcta diversificação alimentar proporciona uma fácil aquisição das capacidades de mastigação, deglutição e gosto por novos sabores, minimiza o desenvolvimento de intolerâncias alimentares e alergias, assegurando o fornecimento da energia necessária para o desenvolvimento normal do seu bebé.

Diversificação alimentar

introdução de novos alimentos além do leite

5/6 Meses

• Se possível mantenha o leite materno após os 6 meses.
• Se faz leite artificial, aos 6 meses pode manter o leite 1 (leite para lactentes) ou substituir por leite 2 (leite de transição).

✓Substituir uma refeição de leite por uma sopa de legumes

Como fazer a primeira sopa?

• Base: inicie com 3 legumes: batata, cenoura ou abóbora, alface
• Coza bem os legumes e reduza-os a puré.
• No prato, adicione uma colher de chá de azeite.
•Progressivamente introduza couve-flor, alho-francês, brócolos…
•Pode congelar a sopa, em doses individuais.

✓Em alternativa, se o seu bebé tem baixo peso, pode iniciar a diversificação com uma papa não láctea sem glúten

Como fazer a primeira papa?

• As papas não lácteas preparam-se com leite que o bebé toma.
• As papas lácteas preparam-se com água.
• Apenas uma papa por dia (150 ml de água/leite) .
• Aumente gradualmente a consistência de acordo com o gosto do bebé.

1-2 semanas depois…

✓Introduzir uma fruta como sobremesa

Como preparar a primeira fruta?

Comece pela pera, maçã OU banana.
• Posteriormente o melão, e a meloa são frutas que também pode iniciar. Opte por fruta fresca da época.
• Sirva-a ralada, de preferência crua, mas madura.
• NÃO adicione açúcar, mel ou adoçantes.
• Utilize os boiões APENAS em viagem ou situações especiais.

6-7 Meses

✓Introduzir a carne na sopa

• Inicialmente coza a carne e retire-a antes de passar a sopa (para que a criança se adapte ao sabor).
• Introduza gradualmente até um máximo de 30g por dia.
• Inicie pelas carnes magras: frango, peru, coelho e posteriormente borrego e vaca.

✓Pode introduzir papas com glúten, pão, bolachas, iogurte de leite de transição

✓7-8 Meses: faz 2 refeições de sopa

8 Meses

Pode introduzir:

✓Peixe (excepto salmão, sardinha, carapau e bacalhau). Introduza gradualmente até um máximo de 30g por dia. Coza separadamente da sopa e tenha atenção às espinhas.

• Pode ser fresco ou congelado (neste caso, coloque-o na panela com água a ferver sem descongelar).

9 Meses

Pode introduzir:

✓Gema de ovo: até um máximo de 3 gemas por semana; em substituição da carne ou do peixe, farinha de pau, açorda, massa; citrinos; iogurte natural: simples ou com bolacha Maria ou fruta, ao lanche em vez da refeição de leite/papa; espinafres na sopa.

Comece progressivamente a triturar menos os alimentos

12 Meses

Pode introduzir:

✓ Leite de vaca gordo, ou meio gordo se o seu filho tem excesso de peso (pode manter o leite de fórmula - leite 3); queijo meio-gordo; ovo inteiro; frutos vermelhos e o pêssego.

- ✓ Integração progressiva na dieta da família. Faça comida pouco condimentada, com pouca gordura.
- ✓ Deve comer à mesa com os pais.
- ✓ Permita que ele use a colher.

Tire todas as dúvidas com o médico/enfermeiro/nutricionista do seu filho