

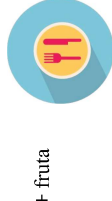
11 MESES

Leite materno em regime livre e/ou

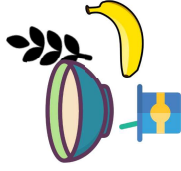
2 refeições de fórmula para lactente



2 refeições com sopa de legumes + prato + fruta



1 papa de farinha láctea ou 1 iogurte + 1 fruta



A PARTIR DOS 12 MESES



→ A partir dos 12 meses, a criança pode ser **habituada ao padrão alimentar da família**. Contudo, a dieta familiar deve ser saudável, completa, variada e equilibrada, seguindo a Roda dos Alimentos.



→ Também agora já podem ser introduzidas as **carnes vermelhas, os peixes gordos** (sardinha, carapau, cavala, salmão), **os frutos silvestres e tropicais** (kiwi, morango, maracujá, amora, framboesa e outras).

NÃO ESQUECER:

- **A adaptação do bebé aos novos alimentos é feita de uma forma gradual** - Quando a criança não quer, seja persistente, sem forçar demasiado - Ofereça várias vezes o mesmo alimento, em momentos diferentes;
- **A ordem da introdução dos alimentos não é rígida, nem é a mesma para todos os bebés**, devendo ser analisada caso a caso.
- **Os alimentos sólidos devem ser oferecidos à colher**: os alimentos líquidos pelo copo - evitar o uso do biberão;
- A confecção dos alimentos deve ser **simples, com muito pouca gordura, utilizando o azeite, em cru, no final**;
- Não deve ser adicionado sal nem açúcar.

→ **Os cozidos são a primeira preferência**, seguidos dos estufados simples (feitos com água, em lume brando) e, por último, os grelhados;

→ **A partir dos 8 meses, o bebé já pode fazer a refeição completa: sopa + prato + fruta**;

→ Quando a criança tiver capacidade, **deve ser encorajada a pegar nos alimentos e nos utensílios/colher**;

→ **Não oferecer doces ao bebé** (chocolates, rebuçados, gomas, chupas), **produtos de pastelaria, refrigerantes, mel, alimentos processados** (caldos de carne concentrados, molhos, produtos de charcutaria e salsicharia);



PONTOS-CHAVE

- As refeições devem ser realizadas em família, **num ambiente calmo, sem distrações e com a TV desligada**;
- Os alimentos **não devem ser usados como recompensa nem punição**;
- A refeição proporciona um **período de interação**, convívio e de aprendizagem social.

Fontes bibliográficas: ULS Matosinhos (2014), Alimentação infantil no 1º ano de vida: guia de aconselhamento. Alimentação e Nutrição do Lactente (2012), Acta Pediátrica Portuguesa, Comissão de Nutrição da SPP.

ARS Centro

ACES Dão Lafões



Guia Prático: Refeições Diárias no primeiro ano de Vida

PARA PAIS E CUIDADORES



Panfleto desenvolvido por:
Inês Esteves, ep7521

Curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediatria

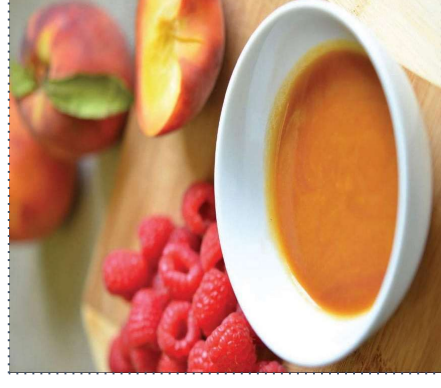
Orientação Pedagógica:

Enf.ª Manuela Pereira | Prof. Dr.ª Margarida Reis Santos

USF Alves Martins

232 419 941

usfalvesmartins@srsvisseu.min-saude.pt



Revisão em Dezembro 2018, a rever em Dezembro 2020

ALIMENTAÇÃO

A alimentação nos primeiros anos de vida é fundamental no crescimento e desenvolvimento do seu bebé.

A Organização Mundial de Saúde recomenda que o leite materno seja o único alimento do bebé durante os primeiros 6 meses de vida. O aleitamento materno poderá ser prolongado até aos 2 anos de idade.

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

Principais razões para o início da diversificação alimentar

→ O leite materno em exclusivo satisfaz as necessidades da criança nos primeiros 4 a 6 meses de vida. No entanto, a partir desse momento **são necessários novos alimentos** que, com o leite (de preferência materno) **vão fornecer vitaminas, nutrientes e minerais em quantidade e qualidade suficientes** para assegurar um crescimento equilibrado do bebé.

→ Além disso, o início da diversificação da alimentação desenvolve no bebé a **capacidade de mastigação e de deglutição**, bem como o **gosto por novos sabores, cheiros e texturas**.

→ Permite ainda a socialização da criança na família, contribuindo para o seu desenvolvimento.



IDEIAS CHAVE

→ O início da diversificação alimentar não é rígido - os alimentos **podem** ser introduzidos entre os 4 e os 6 meses.

→ É importante **valorizar** os sinais de **saciedade do bebé**.

→ Com a diversificação alimentar, **deve ser oferecida água ao bebé** ao longo do dia, em pequenas quantidades.

QUANTAS REFEIÇÕES POR DIA DEVO DAR AO MEU BEBÉ?

4 | 6 MESES

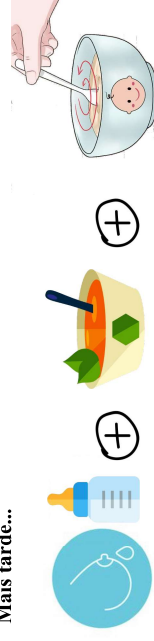


Leite materno em regime livre e/ou
4 a 6 refeições de fórmula para lactente



1 sopa só de legumes, com o máximo de 5, dando preferência a um hortícola dominante.

Mais tarde...



Leite materno em regime livre e/ou
3 a 4 refeições de fórmula para lactente

1 sopa
só de legumes

1 papa de farinha não láctea

6 MESES

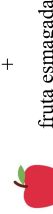


Leite materno em regime livre e/ou
3 a 4 refeições de fórmula para lactente



1 sopa de legumes, com 30gr de carne

+



fruta esmagada



1 papa de farinha não láctea/láctea, com glúten

7 MESES



Leite materno em regime livre e/ou
2 a 3 refeições de fórmula para lactente



1 sopa de legumes, com 30gr de peixe/carne magra(a) + fruta

+



1 papa de farinha láctea, com glúten



1 sopa de legumes + fruta

8 | 9 MESES



Leite materno em regime livre e/ou
2 a 3 refeições de fórmula para lactente



1 sopa de legumes + 1 prato de carne/peixe magro(a)/gema de ovo + fruta



1 papa de farinha láctea ou **1 iogurte + 1 fruta**



1 sopa de legumes + fruta



9 | 10 MESES



Leite materno em regime livre e/ou
2 refeições de fórmula para lactente



1 sopa de legumes com ou sem leguminosas + **1 prato de carne/peixe magro(a)** ou **1 gema de ovo + 1 peça de fruta**



1 papa de farinha láctea ou **1 iogurte**



1 sopa de legumes + 1 fruta

