A minha Alimentação

Diversificação Alimentar

2020-2022

Índice

Aleitamento Materno 4

Fórmula Infantil 4

Preparação do biberão 4

Aleitamento Materno + Fórmula Infantil 4

Diversificação Alimentar 5

Como? 5

4-6 meses 5

6 meses 6

7 meses 6

8-9 meses 6

9 meses 7

10 meses 7

12 meses 7

Importante 8

Notas 9

Identificação

Nome: _____

Data de Nascimento: _____/_____/_____

Aleitamento Materno

- ✓ Exclusivo até aos 6 meses
- ✓ Alimento completo
- ✓ Ótimas condições de higiene
- ✓ Está à temperatura ideal
- ✓ Protege o bebé de infeções e alergias
- ✓ Económico
- ✓ Permite estabelecer grande afetividade com a mãe

- ➢ A mãe deve oferecer em cada mamada as duas mamas, passando à segunda quando esvaziar a primeira. Cada mamada deve ser iniciada pela última mama oferecida na mamada anterior.
- ➢ A subida do leite ocorre entre o 2º e o 5º dia e pode ser dolorosa (a mãe pode aliviar a dor colocando compressas com água fria). Se a mama estiver muito tensa, aplicar compressas com água morna.
- ➢ É normal a criança ter dejeções líquidas, amarelas ou esverdeadas.
- ➢ O leite materno pode ser retirado com bomba de leite e ser conservado no frigorífico (1-4º) durante o máximo de 4 dias.
- ➢ Para uma reserva mais prolongada apenas deve armazenar o leite retirado após o 1º mês. Não deve ser congelado por mais de 6 meses (-20ºC).

Fórmula Infantil

Preparação do biberão

- ✓ Esterilizar biberão e tetinas.
- ✓ Colocar no biberão primeiro a água fervida (5 minutos) ou engarrafada e depois a fórmula infantil (leite adaptado).
- ✓ A 30mL de água juntar uma medida rasa de fórmula infantil (ex.: 60mL de água → 2 medidas rasas; 90mL de água → 3 medidas rasas de fórmula infantil).

Aleitamento Materno + Fórmula Infantil

- ✓ Discutido caso a caso com o seu médico ou enfermeiro de família.

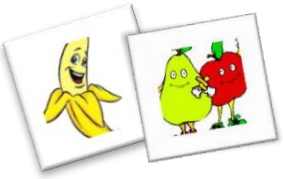
Diversificação Alimentar

Como?

- ✓ 4-6 meses: papa sem glúten e/ou creme de legumes e fruta.
- ✓ Aos 6 meses: papa com glúten e/ou creme de legumes com carne e fruta.
- ✓ Preferencialmente manter aleitamento materno até aos 6 meses.
- ✓ Um alimento novo de cada vez com intervalo de 3 dias.
- ✓ Sem adição de sal.
- ✓ Sem adição de açúcar (sacarose) ou mel.
- ✓ Comer sentado e à colher.

4-6 meses

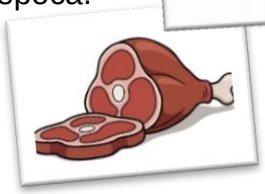
- ✓ Substituição de uma refeição de leite materno ou fórmula por uma papa ou sopa.
- ✓ Se começar com **papa** láctea ou não láctea isenta de glúten (milho e/ou arroz ou de fruta) deve:
  - Consistência semilíquida pastosa; durante 1-2 semanas.
- ✓ As papas *biológicas* e as *caseiras* não têm segurança nutricional e não devem ser dadas.
- ✓ Após 3 dias da introdução da papa, pode iniciar o creme de legumes (ou o inverso).
- ✓ Para fazer o **creme de legumes**:
  - Não deve incluir mais de 4 legumes. Escolher 1 de cada grupo:
    1. Batata normal/doce, chuchu, curgete, beringela ou couve-flor;
    2. Cenoura ou abóbora;
    3. Cebola, alho ou alho-francês;
    4. Alface, brócolo, couve coração, feijão verde ou agrião.
  - Depois de cozido, triturar os legumes e, no momento da oferta, adicionar 5-7,5 mL (1 colher de chá) de azeite cru no prato.
  - Sem adição de sal.
  - Espinafre, nabo, nabiça, beterraba e aipo devem ser introduzidos prudentemente antes dos 12 meses.
- ✓ **Fruta**:
  - Maçã, pêra e banana, trituradas e preferencialmente cruas.
  - Até 1 peça de fruta por dia, como sobremesa das refeições principais ou integradas numa merenda (não usar isoladamente como refeição).



6 meses

- ✓ Introdução do **glúten**: papas, pão.
- ✓ Adicione **carne** ou **peixe** ao creme de legumes ou à açorda:
  - Cerca de 30g por dia (peso do alimento cru e limpo de gordura).
  - Oferecer carne 4 vezes por semana e peixe 3 vezes por semana.
  - Iniciar com carne de aves (frango, peru, avestruz) ou coelho, limpos de gordura.
  - Pode começar pelos peixes magros (pescada, linguado, solha)
  - O bacalhau deve ser introduzido mais próximo dos 12 meses.

- ✓ Introduza todas as **frutas** progressivamente:
  - Até 2 peças de fruta por dia, preferencialmente fruta fresca da época.
  - Comece por oferecer os frutos tropicais.
  - Deixe para o fim o kiwi, morango e maracujá.



- ✓ Ofereça água (com colher ou copo).
- ✓ Pode substituir uma refeição de leite por iogurte com leite adaptado (fórmula infantil), preferencialmente sem açúcar.

7 meses

- ✓ Pode fazer 2 refeições principais com carne/peixe (30g dividido entre 2 refeições).
- ✓ A carne/peixe pode ser adicionada a arroz, massa ou couscous muito bem cozidos. Inclua no prato legumes (3-4 hortícolas de cores e texturas variadas).
- ✓ Fruta como sobremesa.

8-9 meses

- ✓ **Leguminosas** (feijão, grão, fava, lentilha e ervilha) inicialmente sem casca, previamente demolhadas, em pequenas porções.
- ✓ **Iogurte** como alternativa para um lanche: natural, sem aromas e sem adição de açúcar.
- ✓ **Ovo**: introduzir gradualmente - primeiro a gema (1/2 gema na 1ª semana; 1 gema na 2ª semana) e depois o ovo inteiro; num máximo de 3 ovos por semana, sempre em vez da carne ou do peixe.

9 meses

- ✓ **Frutos oleaginosos** (noz, amêndoa, avelã, coco, caju, pinhão) e **sementes** (abóbora, girassol, linhaça e chia): naturais, sem sal e bem triturados (nunca inteiros).
- ✓ Diversificar o sabor da sopa usando ervas aromáticas como a salsa ou coentros.

10 meses

- ✓ Ofereça ao almoço e ao jantar o 1º e 2º prato com carne/peixe/ovo picados ou desfiados (retire a carne/peixe/ovo da sopa se o prato incluir estes elementos).
  - Confeção simples: cozidos, estufados sem refogado.
- ✓ Introduza o peixe gordo (ex. salmão, sardinha) em pequenas quantidades (inicialmente 15g/dose até um máximo de 30g/dia).

12 meses

- ✓ Refeição semelhante à família, idealmente sem adição de sal.
- ✓ Não oferecer leite de vaca como fonte láctea principal até aos 12 meses. Idealmente, deve ser manter fórmula infantil 1 ou 2 com baixo teor proteico até aos 24-36 meses.
- ✓ Não oferecer sumos, nem alimentos açucarados.
- ✓ Não oferecer pipocas, rebuçados ou outros alimentos duros, pelo risco de engasgamento.
- ✓ Incentivar o uso do copo.
- ✓ Variar o mais possível sabores e texturas dos alimentos.

Importante:

- ✓ Reduzir progressivamente os produtos lácteos.
- ✓ Após os 6 meses, o somatório de todos os lácteos (leite, iogurte e queijo) não deve exceder 500-700mL/dia.
- ✓ Não ofereça sumos (naturais ou outros), mel, alimentos processados nem adicione sal ou açúcar à preparação culinária.
- ✓ Não esquecer a água.

- ✓ Aumento progressivo das quantidades.
- ✓ Aumento progressivo da consistência:
  - 1ª Papa / sopa cremosa, pouco espessa e homogénea;
  - 6-7 meses – mais espessa;
  - 8-9 meses – menos homogénea, com pequenos pedacinhos (treino da mastigação);
  - 10 meses – pedaços moles ou que se dissolvam facilmente;
  - 12 meses – adaptação à alimentação familiar.
- ✓ É importante insistir em oferecer novos alimentos, mesmo que a criança não pareça gostar. Pode ser necessário oferecer até 15 vezes para aceitar um novo alimento!

Bom senso!

Notas

Unidade de Saúde Familiar ARANDIS

Rua Fernando de Barros Leal/sn,

2560-253 Torres Vedras

Telef:261 336 373/371 - email: arandis.usf@gmail.com

Elaborado por: Raquel Martins, Enfermeira de Família

Susana Alexandre, Interna de Formação Específica em Pediatria