

## A DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR



### TRUQUES E DICAS

- Planear atempadamente o número de refeições e tamanho das porções.
- Oferecer alimentos novos a cada 3-5 dias.
- Começar por oferecer a sopa.
- Oferecer água às refeições, em pequena quantidade.
- Não colocar sal na comida do bebé.
- Não colocar açúcar na comida do bebé.
- Não dar leite de vaca, sal ou açúcar até aos 12 meses.
- Não dar enchidos, marisco, frutos secos, ou mel até aos 12 meses.
- Oferecer colher e copo à refeição.
- Promover escolhas saudáveis desde cedo, mesmo fora de casa.
- Aos 12 meses integra a dieta familiar.

PARA MAIS INFORMAÇÃO FALE  
COM A SUA EQUIPA DE SAÚDE:

Rua do Quanza, número 25

Telefone: 228 347 710

[usf.serpapinto@arsnorte.min-saude.pt](mailto:usf.serpapinto@arsnorte.min-saude.pt)

### Progressão do menu ideal

- Iniciar sopa de legumes, com azeite cru e fruta à sobremesa a perfazer 200mL, ao almoço.
- Manter 6 mamadas de leite por dia.

- Iniciar papa com glúten OU iogurte de leite adaptado ao lanche da tarde.
- Manter 5 mamadas de leite por dia.

- Iniciar sopa de legumes e fruta, ao almoço e ao jantar.
- Manter 4 mamadas de leite por dia.

- Iniciar sopa com proteína, ao almoço. Manter sopa de legumes ao jantar.
- Manter 4 mamadas de leite por dia.

- Iniciar sopa com proteína, ao almoço e ao jantar.
- Manter 4 mamadas de leite por dia.

- Iniciar iogurte natural ao lanche.
- Manter 2 a 3 mamadas por dia.

- Reintroduzir sopa com legumes e iniciar segundo prato com carne/peixe/ovo com arroz/massa/batata/ cuscuz e legumes no prato.
- Manter 1 a 2 mamadas por dia.



## ENTRE OS 4 E 6 MESES

### SOPA



Idealmente deve ter 1 hortícola de cada grupo:

- Grupo dos betacarotenos: cenoura ou abóbora.
- Grupo dos antioxidante: alho, alho francês ou cebola.
- Grupo das folhas: alface, brócolos ou couve-coração.
- Grupo base: batata, batata doce, curgete, beringela, couve-flor ou chuchu.
- Até aos 12 meses NÃO dar: espinafres, nabo, nabiça, aipo ou beterraba

Com 5 a 7.5mL de azeite cru no prato da sopa.

Oferecer 2 refeições de sopa por dia.



### FRUTA

- Não deve ser utilizada com refeição mas como sobremesa.
- Oferecer primeiro maçã, pêra ou banana (cada fruta isoladamente). Progressivamente todas podem ser oferecidas, devendo haver alguma reserva no 1 ano de vida com o kiwi, morango e maracujá.

### PAPAS



- Escolher uma papa com glúten, sem açúcares adicionados.
- Uma porção por dia ao lanche de 35 a 50g.
- Ter em atenção se se deve preparar com água (Papa Láctea) ou com leite adaptado (Papa Não-Láctea).
- Evitar papas com designação de "biológica" pois estas não são regulamentadas.

## AOS 6 MESES

### CARNE OU PEIXE



- 30g por dia.
- Carne 4 vezes por semana e peixe 3 vezes por semana.
- Carnes brancas: frango, peru e coelho.
- Peixe branco: pescada, robalo, dourada, linguado e cavala.
- Adicionar ao creme de legumes os 6 meses. Aos 7 meses adicionar à açorda/farinha de pau e posteriormente adicionar ao arroz ou massa.

## DOS 7 AOS 8 MESES



- Farinha de pau
- Açorda



- Arroz
- Massa
- Cuscuz

## 8 AOS 9 MESES

### LEGUMINOSAS



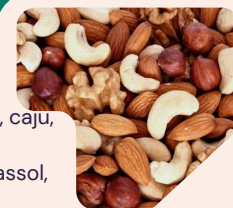
- Feijão, ervilhas, lentilhas, grão ou favas
- Sem casca. Demolhar bem antes de cozer;
- Pequenas porções.



### IOGURTE

- Natural, sem aromas ou adição de açúcar.
- Ao lanche.

### FRUTOS SECOS



- Noz, amêndoa, avelã, coco, caju, pinhão ou pistácio.
- Sementes de abóbora, girassol, linhaça e chia.
- Naturais, sem sal, e bem triturados.
- Apartir dos 9 meses.



### OVO

- Introdução gradual: 1/2 gema na primeira semana, 1 gema na segunda semana para depois oferecer o ovo inteiro.
- Máximo 3 por semana, em vez da carne e peixe.