

Os primeiros meses de vida do bebé são passados no útero materno. Só uma **mãe bem alimentada possibilita**, no seu útero, **um bom desenvolvimento do bebé**.

Nos primeiros **4 a 6 meses** após o nascimento, o **leite materno é o alimento mais adequado e completo**. Um ganho de peso correcto e a ausência de problemas digestivos indicam que o aleitamento está a ser suficiente.

Quando a mãe não pode amamentar, o leite materno deve ser substituído por um *leite artificial adaptado*. Este apesar de não possuir as vantagens do leite materno é o mais semelhante.

O leite de vaca é completamente desaconselhado antes do 1º ano, porque não fornece os nutrientes nas proporções adequadas, não está adaptado à imaturidade renal nem digestiva do bebé, e pode provocar alergias.

A **diversificação alimentar não se deve iniciar antes dos 4 meses**, nem adiar para **depois dos 6 meses**.

Há necessidades nutricionais que precisam ser complementadas com outros alimentos. A introdução de novos alimentos também permite a adaptação da criança a **novos sabores, texturas e consistências**. Mas, o leite continua a ser importante, pois é rico em proteínas e cálcio.

O intervalo entre a introdução de cada novo alimento deve ser de 5-7 dias, para detectar possíveis alergias.

Assim que introduzir alimentos sólidos (ex.: papa de farinha, puré de legumes,...), **dê água ao seu bebé pelo copo ou à colher**. Evite o uso do biberão. Enquanto amamenta exclusivamente não há necessidade de dar água, excepto se sentir que a temperatura ambiente está muito quente, se o bebé tiver diarreia (para repor as perdas) ou se as suas fezes forem muito duras e secas.

Calendário Alimentar

4 - 6 Meses

- 5-6 refeições de leite materno (ou adaptado)
- 1 refeição de papa de farinha sem glúten (milho ou arroz)

5 - 7 Meses

- 4-5 refeições de leite materno (ou adaptado)
- 1 refeição de papa de farinha
- 1 caldo de legumes

*Deve-se começar por um **caldo simples**, feito com batata, cenoura, abóbora e com uns grãos de arroz bem cozido (porque é mais fácil de digerir do que a batata; se o bebé for obstipado, isto é, tiver prisão de ventre não coloque arroz), temperado com um pouco de azeite, adicionado no final para que não ferva, e sem sal.*

A intervalos regulares, vão-se acrescentando outros legumes (exº cebola) e hortaliças

*(preferencialmente as de cor mais clara, porque são mais tenras e fáceis de digerir, como a alface, couve branca, alho-francês, vagem (feijão verde), agriões, nabiça,...) Mais tarde, podem-se ir introduzindo outros hortícolas (penca, couve-galega, ...). À medida que se introduz um novo alimento, vai-se tornando o **caldo mais espesso**, até adquirir a consistência de um **puré**.*

6 - 8 Meses

- 3-4 refeições de leite materno (ou adaptado)
- 1 refeição de papa de farinha
- 2 refeições com: puré de legumes + fruta

*Aos **8 meses** pode-se adicionar ao **puré de legumes 30g de carne magra** (frango, peru, coelho), bem cozida. Inicialmente retira-se esta após a cozedura para que a criança se vá adaptando ao sabor. Mais tarde tritura-se com o puré. Posteriormente pode-se ir introduzindo carne de borrego, vaca e cabrito. O porco só está indicado a partir dos 2 anos.*

7 - 9 Meses

- 2-3 refeições de leite materno (ou adaptado)
- 1 refeição de papa de farinha
- 1 refeição com: puré de legumes + fruta
- 1 refeição com: carne ou peixe ou ovo + batata cozida ou farinha-de-pau ou arroz ou massa ou açorda + hortícolas cozidos (ex. puré de cenoura,...) + fruta

*A **gema de ovo** deve ser introduzida aos **9 meses**. Deve-se iniciar por **¼ da gema**,*

esfarelada na sopa ou no prato, e ir aumentando a quantidade gradualmente.

O **ovo inteiro** (gema e clara) só se deve dar a partir dos **12 meses**, porque a clara contém proteínas eventualmente causadoras de alergias. Não se deve dar mais de 2 a 3 ovos por semana.

Iogurtes ou outros derivados do leite, nomeadamente **queijo**, só devem ser dados **após os 9 meses**.

8 - 11 Meses

- 1-2 refeições de leite materno (ou adaptado)

- 1 refeição de papa de farinha ou 1 iogurte + fruta

- 2 refeições com sopa de legumes (sem adição de carne ou peixe, temperado com azeite) + carne ou peixe ou ovo + batata cozida ou farinha-de-pau ou arroz ou massa ou açorda + hortícolas cozidos (ex. puré de cenoura,...) + fruta

Aos **10 meses**, deve-se introduzir o **peixe**, inicialmente cozido à parte e misturado no puré de legumes, de modo a tornar o sabor mais familiar. Pescada, marmota, linguado, faneca, solha são exemplos de peixes habitualmente bem aceites pelo bebé. Pode utilizar peixe congelado, pois o seu valor nutricional é semelhante ao do peixe fresco. Utilize tranches ou lombos, mas verifique sempre se foram retiradas todas as espinhas.

A partir dos **11 meses** as **leguminosas** (feijão, grão, lentilhas, ervilhas e favas), bem demolhadas e cozidas, e **no início esmagadas com um garfo**, podem ser administradas 2 vezes por semana e em

pequenas quantidades, acompanhadas de produtos hortícolas ou arroz.

Após os 12 Meses

- Alimentação familiar

- Leite de crescimento ou leite vaca gordo ou meio gordo UHT (500mL)

Após o 1º ano de vida pode-se iniciar um **leite de crescimento** (analisar o rótulo e escolher um que não tenha adição de açúcar nem de mel) ou o **leite de vaca gordo ou meio gordo e UHT**, pois o organismo do bebé já adquiriu a maturidade necessária.

É importante que o bebé continue a beber pelo menos 500 ml de leite por dia.

A **culinária deverá ser simples, com poucos condimentos e pouca gordura**. Devem ser evitados os fritos e refogados, dando preferência aos cozidos, grelhados ou estufados, tais como jardineiras, caldeiradas e ensopados (em lume brando e com tudo em cru), temperados com ervas aromáticas (exº: salsa, orégãos, louro,...), alho, cebola, cebolinho.

Durante o primeiro ano de vida, não se deverá adicionar sal nem açúcar ou outros adoçantes aos alimentos, visto estes já os possuem naturalmente.

O mel nunca deve ser dado antes do 1º ano de vida pois pode conter substâncias (esporos) causadores de botulismo (doença perigosa).

Nunca se deve oferecer bebidas alcoólicas nem bebidas com cafeína (ice tea, café, colas) à criança.

A Alimentação da Criança no Primeiro Ano de Vida



Elaborado por
Prof. Doutora Isabel Monteiro
Nutricionista, Doutorada em Nutrição Humana
URAP, ACES Porto Ocidental
Revisto em 2010