

# Guia de Alimentação Infantil

Aleitamento e  
Introdução de Alimentos



**Título**

Guia de Alimentação Infantil: Aleitamento e Introdução de Alimentos

**Editor**

Instituto Politécnico de Viseu. Escola Superior de Saúde  
R. D. João Crisostomo Gomes de Almeida, n.º 102  
3500- 843 VISEU- Portugal

**Coordenação da Edição**

*Isabel Bica* (ESSV)  
*Felisbela Almeida* (USF Estrela Dãõ)  
*Alzira Ferrão* (Pediatria CHTV, EPE)

**Autores**

*Isabel Bica* (ESSV)  
*Felisbela Almeida* (USF Estrela Dãõ)  
*Mariana Ferreira* (Pediatria CHTV, EPE)  
*Jorge Rodrigues* (Pediatria CHTV, EPE)  
*Pedro Maneira Sousa* (Pediatria CHTV, EPE)  
*Ana Francisca Cardoso* (Estudante ESSV)  
*Ângela Nunes* (Estudante ESSV)  
*Fátima Margarida Esteves* (Estudante ESSV)  
*Tamara Cruz* (Estudante ESSV)

**Colaboradores**

*José Diez* (USF Estrela Dãõ)  
*Fandília Lopes* (USF Estrela Dãõ)  
*Patricia Costa* (USF Terras de Azurara)

**Designer**

Cristina Lima

**ISBN:** 978-989-99603-2-9

## *Sumário*

Introdução	5
------------	---

### *Capítulo I – Aleitamento*

Aleitamento	6
Aleitamento Materno	8
Benefícios para o bebê	9
Benefícios para a mãe	10
Extração do leite materno	11
Conservação do leite materno	12
Fórmulas Infantis	13
Leite de vaca	15

### *Capítulo II – Introdução de Alimentos*

Introdução de novos alimentos	17
Entre 4 a 6 meses	18
Entre os 6 e os 7 meses	22
Entre os 9 e os 11 meses	24
Em resumo...	27
Dúvidas	28
Referências Bibliográficas	29



## *Introdução*

A alimentação nos primeiros anos de vida tem uma importância fundamental no crescimento e desenvolvimento harmonioso do seu bebê. Uma cuidadosa introdução de novos alimentos e a integração da criança nas rotinas alimentares familiares contribuem para o desenvolvimento global da criança.

Este livro oferece informação relativa à nutrição dos lactentes nos primeiros anos de vida, durante a etapa de introdução de novos alimentos, servindo de guia orientador.

# Capítulo 1 - Aleitamento

6



Fonte: <http://barrancas.com.br/semana-do-aleitamento-materno/>



Fonte: <http://www.nutricursos.com/lojavirtual/blog/14/Aleitamento-Materno>

## Aleitamento

Os primeiros meses de vida do bebê são um período de grandes transformações, de crescimento acelerado e de adaptação ao mundo exterior. Como alimento nutricionalmente rico e variado, o leite constitui a única fonte alimentar aconselhada nos primeiros meses de vida.

O recém-nascido deve iniciar a amamentação na sala de partos, na primeira meia hora, se não houver qualquer tipo de contraindicação. Deve ser incentivado o regime livre, sem horários rígidos, e o bebê deve mamar quando tem fome, estabelecendo o seu próprio horário. Durante as primeiras 4 a 8 semanas os bebês normalmente mamam com muita frequência, depois estabelecendo um horário mais alargado.



# Capítulo 1 – Aleitamento

## Aleitamento Materno

8

### Aleitamento Materno

Em nenhuma outra etapa da vida de um ser humano pode haver uma forma tão natural, saudável e perfeita de alimentação, como nos primeiros meses de vida.

A composição e quantidade do leite materno produzido variam nas diversas etapas de vida do bebê, de acordo com as suas necessidades. As concentrações de alguns nutrientes no leite podem diferir de mulher para mulher e também de acordo com a duração da amamentação ou hora do dia. Esta grande variedade estimula o desenvolvimento sensorial e permite uma melhor aceitação de novos sabores e alimentos. A alimentação da mãe não interfere na amamentação devendo apenas ser saudável e equilibrada.

Nos primeiros 6 meses de vida, o leite materno fornece tudo aquilo que o bebê necessita em termos de nutrientes, pelo que o aleitamento materno deve ser recomendado de forma exclusiva, podendo ser continuado para lá dos 6 meses sempre que haja disponibilidade e vontade da mãe e do bebê, podendo ser mantido até aos 24 meses de idade.



Fonte: <http://www.einstein.br/blog/paginas/post.aspx?post=777>



Fonte: <http://mamarsim.blogspot.pt/2011/09/as-10-medidas-para-ser-amigo-dos-bebes.html>

## Benefícios para o bebê

- O leite materno é o alimento mais adaptado às necessidades nutricionais do bebê, além de que a sua composição se ajusta ao longo do tempo.
- O leite materno confere maior proteção contra alergias alimentares e infecções gastrointestinais, respiratórias, urinárias e diminui o risco de morte súbita no lactente.
- O aleitamento materno reduz a probabilidade de excesso de peso, diabetes *mellitus* e cárie dentária no futuro. A sucção no peito materno desenvolve ainda um maxilar mais saudável, com melhor musculatura da boca.
- O ato de amamentação promove o estabelecimento de uma forte ligação emocional entre o bebê e a mãe, importante no desenvolvimento global da criança.



Fonte: <http://doutissima.com.br/2014/08/14/mamadeitado-pode-implicar-em-riscos-ao-bebe-tire-suas-duvidas-14653866/>



Fonte: <http://www.revistamamaebebe.com.br/category/dicas-para-mamae-e-o-bebe/page/10/>

# Capítulo 1 - Aleitamento

## Benefícios para a Mãe

10

### Benefícios para a mãe

- Na mulher que amamenta, o útero volta com uma maior rapidez ao tamanho normal, o tempo de hemorragia é mais reduzido e o peso regressa mais facilmente ao peso anterior à gravidez.
- A mãe que amamenta sente-se mais segura e menos ansiosa.
- Amamentar contribui para uma maior remineralização dos ossos da mãe.
- A mulher que amamenta tem menor probabilidade de desenvolver cancro da mama e do ovário.
- O leite materno já está preparado, encontra-se “pronto a servir” à temperatura adequada, não se estraga, é o mais seguro e o mais económico.

## Extração do leite materno

A extração do leite necessita de pouco tempo, é fácil e permite uma maior flexibilidade.

### Procedimento:

- Lave corretamente as mãos antes de iniciar a extração;
- Escolha um local e momento adequados, procure relaxar, beba uma bebida morna, oiça música e/ou olhe para o seu bebé (ou para uma foto dele);
- Sente-se confortavelmente e pode optar por massajar, suavemente, a mama com os nós dos dedos, ou tocar levemente com as pontas dos dedos, em movimentos circulares e também em volta da aréola na direção do mamilo;
- Coloque o polegar sobre a parte superior da aréola e o indicador sob a aréola mamária e pressione em direção ao peito. Não deve deslizar os dedos para não magoar;
- Pressione e solte de seguida, não deve sentir dor; se sentir, é porque não está a aplicar a técnica corretamente;
- O leite deve começar a sair, primeiro em pequena quantidade e depois em maior quantidade;
- Rode os dedos para massajar todos os locais;
- Faça a expressão do leite até sentir a mama flácida (mole).



Extração do leite (Levy & Bértolo, 2012)

# Capítulo 1 – Aleitamento

## Conservação do leite materno

### 12

## Conservação do leite materno

No frigorífico: em biberão esterilizado ou em recipiente de vidro ou plástico esterilizado para o efeito. No congelador: em recipiente próprio para o efeito.

*Quadro 1: Tempo máximo de conservação do leite extraído à temperatura ambiente.*

Leite recém-extraído (fresco)	Tempo Máximo
Temperatura ambiente (25-37°C)	4 horas
Temperatura ambiente (15-25°C)	8 horas
No frigorífico (<15°C)	24 horas
Leite congelado	Tempo Máximo
No frigorífico	2 semanas
No congelador/ combinado	3 meses
Na arca frigorífica	6 meses

*Quadro 2: Tempo máximo de conservação do leite extraído após descongelamento.*

Descongelamento do Leite	Tempo Máximo
Dentro do frigorífico	12 a 24 horas
Fora do frigorífico	Imediato

## Fórmulas Infantis

É importante apoiar o aleitamento e promover os seus benefícios para os lactentes e crianças. No entanto, existem situações em que o aleitamento materno não é possível, pelo que é necessário substituir o leite materno por um produto adequado e semelhante do ponto de vista nutricional e energético, preparado de acordo com certas orientações: as fórmulas infantis.

As fórmulas infantis obedecem a uma composição de micro e macronutrientes que tentam aproximar-se do leite materno. Devem ter baixo teor proteico e a sua riqueza em ferro e ácidos gordos essenciais justifica a sua utilização, pelo menos, até ao final do 1º ano de vida.

### Preparação

- Todos os utensílios utilizados para a alimentação dos lactentes e preparação dos biberões devem ser cuidadosamente limpos antes da utilização.
- É necessária água fervida para a preparação do leite adaptado. Normalmente, a 1 medida rasa de leite adaptado em pó se deve acrescentar 30 ml de água.
- A Organização Mundial de Saúde recomenda que se dilua o pó em água à temperatura de pelo menos 70°C e que o leite seja de imediato consumido pelo lactente (naturalmente após o necessário arrefecimento até à temperatura corporal do lactente).
- É importante que se arrefeçam rapidamente os biberões até à temperatura de alimentação, para isso devem-se manter debaixo de água corrente ou colocando-os num recipiente com água gelada. É necessário verificar se a temperatura do leite está adequada ao bebé, antes da toma.

## Conservação do leite de fórmula já preparado

O mais indicado é preparar o leite adaptado para cada toma e consumir imediatamente.

No caso de ser necessário conservar o leite já preparado, deve-se colocar os biberões no frigorífico, sendo que a temperatura do mesmo não deve exceder os 4 °C. Os biberões preparados podem ser conservados no frigorífico até 24 horas. Na ausência de meios de refrigeração os biberões devem ser preparados e consumidos de imediato.

## Reaquecimento de biberões após conservação

O tempo de aquecimento não deve exceder 15 minutos. Para garantir um aquecimento homogêneo do biberão, deve agitar ou mexer regularmente o biberão, mas este não deve estar hermeticamente fechado pelo risco de explosão. Eventualmente poder-se-á fazer o aquecimento do leite utilizando a tetina, dado que a mesma apresenta uma perfuração central, impossibilitando assim dilatação excessiva e extravasamento.

Ao fim do aquecimento do leite, é muito importante verificar a temperatura deste, de modo a evitar queimar a boca do bebé.

Deve eliminar quaisquer sobras de tomas reaquecidas que não tenham sido consumidas no intervalo de duas horas.



Nota: os micro-ondas não devem nunca ser utilizados para o aquecimento de biberões uma vez que um aquecimento não uniforme pode originar “pontos quentes” e provocar queimaduras na boca do lactente.

## Leite de vaca

O leite de vaca não deve ser dado antes dos 12 meses, sendo que também não é a fonte láctea mais recomendada até aos 36 meses. Porém, após os 12 meses, deve abordar a sua equipa de família para perceber qual o melhor tipo de leite a dar ao seu bebé.



Fonte: <http://www.sobrepeso.com.br/leite-puro-da-vaca-e-melhor-que-o-industrializado/>



Fonte: <http://www.deliciadeviver.com.br/index.php/show/index/id/283>



## *Introdução de novos alimentos*

Por volta dos 6 meses, começa uma nova aventura, pois o bebê começa a adquirir maior capacidade para mastigar, engolir e digerir. Além disso, o leite por si só deixa de satisfazer em pleno as necessidades nutricionais do bebê, pelo que são necessários novos alimentos que juntamente com o leite forneçam os ingredientes em quantidade e qualidade suficientes para assegurar que crescem de forma equilibrada.

A idade de início não é rígida, podendo começar entre os 4 e 6 meses. Não deve, contudo, ser iniciada demasiado cedo – antes dos 4 meses. Se a alimentação do lactente estiver a ser exclusiva de leite materno, pode ser iniciada aos 6 meses.

Deve dar algum tempo à criança para a habituação das novas texturas, odores e sabores. O ideal é existir um intervalo de 3 a 7 dias entre a introdução de novos alimentos. Inicialmente, o puré e a papa devem possuir uma consistência semelhante à do leite, devendo-se espessar gradualmente, de forma a proporcionar uma melhor adaptação do bebê à crescente consistência dos alimentos.



## Capítulo II – Introdução de Alimentos

### Entre 4 a 6 meses

18

### Entre 4 a 6 meses

Os primeiros alimentos a introduzir nesta fase deverão ser a sopa de legumes e a farinha não láctea/láctea, de acordo com as orientações da sua equipa de saúde ou pediatra.

#### Purê de Legumes (sopa)

O purê de legumes deverá idealmente ser a primeira refeição a ser oferecida à criança e pode ser preparada o suficiente para dois dias e ser guardada no frigorífico.

Não existem regras rígidas na introdução dos ingredientes nem na forma de preparação do purê. Contudo, deve-se ter em conta a base inicial da sopa e a introdução gradual dos outros legumes, consoante o nível de desenvolvimento do bebé.

Inicialmente o purê de legumes deve ser simples e pouco consistente, feito com dois a três alimentos, nomeadamente, a Abóbora, a Batata ou a Cenoura (ABC). Deve ser introduzido gradualmente, na base inicial do purê, um novo legume ou hortaliça de cada vez, com intervalo de cerca de 3 dias até perfazer um total de quatro a seis legumes. A variedade é importante, para que a criança se adapte aos novos paladares.



Fonte: <http://ocantinhodapediatra.blogspot.pt/2013/08/diversificacao->

## Capítulo II – Introdução de Alimentos

Entre 4 a 6 meses

19

Os legumes escolhidos devem ser preferencialmente os de cor mais clara, porque são mais tenros e fáceis de digerir como por exemplo: a batata, a cenoura, a bóbora, a courgette, a alface, o alho francês, a cebola, o feijão-verde, o brócolo e a couve branca.

Posteriormente, vai-se espessando a consistência do puré e introduzindo outros legumes, à medida que a criança vai tendo melhor capacidade digestiva e deve iniciar-se com uma dose diária.

Deve-se adicionar 1 colher de chá de azeite não fervido (no final da confeção da sopa), a cada dose de puré de legumes. Nunca adicionar sal ou outros condimentos.

O puré/sopa deve substituir gradualmente uma refeição de leite materno/adaptado (dependendo do tipo de leite que o bebé está a fazer), como por exemplo, à hora do almoço, passando assim o bebé a fazer uma refeição de sopa e as restantes refeições de leite.

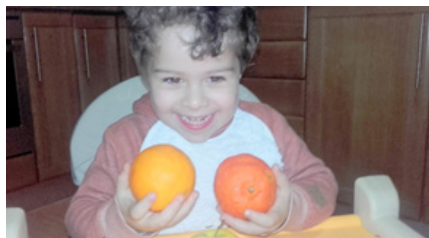


## Capítulo II – Introdução de Alimentos

Entre 4 a 6 meses

20

**A partir do ano de idade** podem ser introduzidos nas sopa outra vegetais como o espinafre, aipo, nabo, nabicha e beterraba.



Fonte: <http://ideianutri.com/tag/beneficios-maca-x-banana/>

### Papa (ou farinha de cereal)

As papas devem ser dadas à criança após a introdução do puré de legumes para treino do paladar, pois a criança tem apetência inerente ao doce e não terá dificuldade em habituar-se ao sabor da papa. A introdução da papa deve ser discutida com a equipa de saúde, para perceber qual a melhor altura para a iniciar. Os cereais enriquecidos em ferro devem ser dados à criança até aos 18-24 meses, atendendo a que o défice de ferro é ainda frequente até ao segundo ano de vida.

A papa pode ser preparada tanto com farinha não láctea (a preparar com o leite que habitualmente o bebé consome, materno ou adaptado) como com farinha láctea (a ser preparada com água fervida), devendo substituir uma refeição. Deve ser dada à colher e deverá ter consistência fina, aumentando gradualmente a textura. Não adicionar açúcar à papa.

Pelas novas recomendações, a papa de farinha com glúten pode e deve ser introduzida em qualquer momento (após os 4 meses), desde que iniciada em pequena quantidade e aumentada gradualmente.



Fonte: <http://lifestyle.sapo.pt/familia/bebe/artigos/seis-meses-as-mudancas-na-alimentacao-dos-bebes-e-a-papa-mais-famosa>

### Fruta

A fruta é uma importante fonte de vitaminas e fibras, devendo privilegiar-se as frutas frescas, da época. Habitualmente é introduzida entre o 5º e 6º mês, após a adaptação ao puré de legumes. Devem ser utilizadas como sobremesa e não em substituição de uma refeição. Deve ser preferencialmente crua, bem lavada e descascada no momento do consumo. Não deve ser cozida nem assada e deve só ser usado um fruto de cada vez, sem misturar. Não lhe deve adicionar açúcar, mel ou outros alimentos.

As primeiras frutas são habitualmente a maçã, a pêra e a banana, que devem ser preferencialmente maduras e bem esmagadas em puré. **Por volta do 7º mês** pode introduzir também a papaia, a pêra-abacate e a manga. **Durante o primeiro ano de vida deve evitar** os citrinos (laranja, tangerina, clementina, etc), os frutos do bosque (morango, amora, ameixa, mirtilo, etc) e os frutos tropicais (maracujá, kiwi, etc).



Biberon

Fonte: <http://www.imujer.com/familia/5365/mi-bebe-debe-beber-agua>



Copo

Fonte: <http://pediatriadescomplicada.com/2015/08/31/quando-dar-agua-para-o-bebe/>



Colher

Fonte: <http://www.stopcancerportugal.com/2013/05/06/bebes-papa-ou-pure-de-legumes/>

### Água

A água é atualmente considerada um alimento. Na realidade na nova roda dos alimentos, ocupa o lugar central. É o principal regulador térmico indispensável à adequada realização de todas as funções vitais.

Deverá ser oferecida água ao bebé várias vezes ao dia, sobretudo em períodos de maior calor. Se se encontra a amamentar, pode reduzir a quantidade de água oferecida.

Está fortemente contraindicado o uso de outras bebidas como o chá e os sumos.

## Capítulo II – Introdução de Alimentos

### Entre os 6 e os 7 meses

22

### Entre os 6 e os 7 meses

Nesta fase, recomenda-se que 1 refeição de leite tenha sido substituída por 1 puré de legumes e que outra tenha sido substituída por 1 papa de farinha, mantendo as restantes 3 a 4 refeições de leite diárias.

#### Pão

Para treino da mastigação, por volta dos 6 meses pode ir oferecendo pequena quantidade de pão, devendo aumentar gradualmente a sua ingestão. Evitar bolachas e outros derivados, também não sendo de recomendar os produtos integrais nesta fase. **A partir do 7º mês**, pode-se introduzir pratos como a farinha de pau e a açorda, cozinhados com legumes e com a dose de carne ou peixe recomendadas.

#### Carne

A melhor fonte de ferro a partir do segundo semestre de vida é a carne. A sua introdução deve ocorrer por volta dos 6 a 7 meses, sendo uma excelente fonte de outras vitaminas.

As primeiras carnes devem ser magras, sem pele e limpas de gorduras visíveis, preferindo-se as carnes brancas como o frango, o coelho, ou o peru.

Na primeira semana, só se deve cozer a carne na sopa, retirando-a no final da cozedura para que o bebé se habitue primeiro ao sabor da carne. Ao fim de uma semana, deve-se começar a triturar a carne na sopa (inicialmente 10 gr, aumentando gradualmente até 30 gr, aproximadamente 1 colher de sopa ou o tamanho de 1 noz). Por volta dos 7 meses, introduz-se nova refeição de sopa, pelo que esta dose de 30 gr pode ser oferecida toda numa só refeição ou dividida pelo almoço e jantar.

**A partir dos 9 meses** pode introduzir carne de cordeiro e **acima dos 12 meses** o porco.

## Capítulo II – Introdução de Alimentos Entre os 6 e os 7 meses

23



Fonte: <http://receitasedicasrapidas.com.br/lavar-o-frango-e-um-dos-piores-erros-de-cozinha-que-voce-aprendeu-entenda/>



Fonte: <http://revistashape.uol.com.br/receitas/frango-com-molho-de-gengibre/>

### Peixe

A introdução do peixe é habitualmente feita a partir dos sete meses de idade, dando preferência a peixe branco como pescada, linguado, dourada, solha, maruca, pargo, tamboril, ou corvina. Preferencialmente, deve-se utilizar peixe fresco e de boa qualidade. Em alternativa, pode-se usar o peixe ultracongelado.

Inicialmente deve cozer-se o peixe à parte (inicialmente 10 gr, aumentando gradualmente até 25-30 gr) e retirar-se cuidadosamente a pele e as espinhas e misturar no puré de legumes. Posteriormente pode aproveitar-se a água da cozedura, depois de coada, na própria sopa ou na confecção de outros pratos, como açorda ou arroz de peixe, de modo a torná-los mais saborosos e mais nutritivos. No puré de legumes, deverá nesta fase alternar a adição de peixe ou carne.

Os peixes gordos como o salmão, o bacalhau, a sardinha, a cavala só devem ser introduzidos por volta dos **10 a 12 meses**. O marisco só deve ser introduzido **após os 18 meses** e as lulas e o polvo **após os 24 meses**.



<http://www.pratique.fr/colin-merlu-piperade.html>

## Capítulo II – Introdução de Alimentos

Entre os 9 e os 11 meses

24

**A partir dos 8 meses**, o bebê já poderá fazer uma refeição completa, com as três componentes: sopa + prato + fruta.

### Entre os 9 e os 11 meses

#### Ovo

A gema do ovo poderá ser introduzida na sopa, no máximo duas a três vezes por semana, em substituição da carne ou do peixe. Deve-se começar de forma gradual:  $\frac{1}{4}$  de gema cozida numa refeição 1 vez por semana durante 2 semanas, aumentando para  $\frac{1}{2}$  gema igualmente durante 2 semanas, posteriormente  $\frac{3}{4}$  de gema e depois a gema inteira. Não consumir mais que duas a três vezes por semana. A gema pode ser esfarelada para comer na sopa ou no prato. O ovo pode ser consumido na totalidade (clara incluída) a partir dos 11 meses. Não esquecer que a gema substitui a carne ou o peixe numa refeição!



Fonte: <http://www.dietaesauade.com.br/dietas/2-dieta-da-clara-do-ovo>



Fonte: <http://criancabemnutrida.com/2015/01/29/posso-oferecer-ovo-para-o-meu-bebe/>

#### Leguminosas

Quanto às leguminosas, o feijão (frade, branco ou preto), o grão-de-bico, as ervilhas e as lentilhas, só deverão ser dadas a partir dos 9 e 11 meses de idade, em pequenas porções.

Deve ter-se cuidado extra com o consumo de favas.

## Capítulo II – Introdução de Alimentos

### Entre os 9 e os 11 meses

25

De forma a melhorar a digestibilidade das leguminosas, estas devem ser previamente bem demolhadas, inicialmente sem casca, trituradas e introduzidas, gradualmente, em pequenas quantidades na sopa. Mais tarde, podem ser utilizadas inteiras na sopa ou em preparações culinárias no prato.

### Iogurte

O iogurte natural pode ser introduzido aos 9 meses como substituto de uma refeição de leite, sendo um alimento com boa digestibilidade que favorece a flora intestinal. Deve ser dado ao lanche como uma refeição e nunca como sobremesa, devendo ser natural, sem açúcar adicionado, nem mel ou natas e sem aromas nem aditivos. Se desejar, pode ser adicionada fruta triturada.



Fonte: <http://www.anutricionista.com/iogurte.html>

Os queijinhos frescos batidos e aromatizados estão desaconselhados, pois a sua composição nutricional é muito diferente do iogurte.

**A partir dos 11 meses**, o bebé passa a fazer 2 refeições completas com sopa + prato + fruta, além de 1 refeição de papa (ou alternativamente iogurte) e de 2 refeições de leite.

### Outra Informação Importante

Os frutos secos estão contraindicados até aos 24 meses pelo risco aumentado de engasgamento.

Também o mel só deve ser utilizado após os 12 meses, por apresentar um elevado teor de açúcares e pela possibilidade de conter toxinas ou germes perigosos.

Não devem ser oferecidos ao bebé: doces (chocolates, rebuçados, gomas, chupas), produtos de pastelaria, refrigerantes e alimentos processados (caldos de carne concentrados, molhos, produtos de charcutaria e salsicharia).

## Capítulo II – Introdução de Alimentos

### Introdução de novos Alimentos

26

IDADE	REFEIÇÕES
0 - 4/6 meses	Leite materno em regime livre e/ou 6 a 8 refeições de leite de formula para lactentes
4/6 meses	Leite materno em regime livre e/ou 4 a 6 refeições de leite de formula para lactentes 1 sopa de legumes
6/7 meses	Leite materno em regime livre e/ou 3 a 4 refeições de leite de formula para lactentes 1 sopa de legumes com carne + fruta 1 papa de farinha não láctea ou láctea com glúten
7/8 meses	Leite materno em regime livre e/ou 3 a 4 refeições de leite de formula para lactentes 1 sopa de legumes com carne ou peixe + fruta 1 papa de farinha láctea
8/9 meses	Leite materno em regime livre e/ou 2 a 3 refeições de leite de formula para lactentes 1 sopa só de legumes + prato de carne ou peixe + fruta 1 papa + fruta 1 sopa só de legumes + fruta
9/11 meses	Leite materno em regime livre e/ou 2 refeições de leite de formula para lactentes 1 sopa de legumes com ou sem leguminosas + prato de carne ou peixe ou gema de ovo + fruta 1 papa ou iogurte + fruta 1 sopa só de legumes + fruta
11/12 meses	Leite materno em regime livre e/ou 2 refeições de leite de formula para lactentes 1 papa ou iogurte + fruta 2 refeições completas com sopa de legumes com ou sem leguminosas + prato + fruta

### Em resumo...

- A introdução de novos alimentos deve ser feita lenta e gradualmente com aumento progressivo da quantidade e da consistência;
- Um alimento novo só deve ser introduzido quando a criança estiver em perfeita saúde;
- Deve-se respeitar um intervalo de três a sete dias entre a introdução de um novo alimento e o seguinte, ou duas semanas se existir história familiar de alergias, começando pelos alimentos menos alergênicos;
- O uso de colher deve ser privilegiado quando se pensa no início da diversificação alimentar;
- A água dada no intervalo das refeições deve ser dada à colher ou no copo, evitando-se o biberão;
- Não se deve forçar o lactente à ingestão da totalidade do volume da refeição oferecida, deixando que este controle a sua saciedade;
- Devem ser utilizadas diferentes texturas, temperaturas e gostos, optando-se por não triturar em demasia os alimentos.
- A adaptação da criança aos novos alimentos é gradual, ofereça várias vezes o mesmo alimento.





## Referências Bibliográficas

- Accioly E, Saunders C, Lacerda EMA. Nutrição em Obstetrícia e Pediatria. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2010.
- Aguiar H, Silva AI. Aleitamento materno: a importância de intervir. Acta Pediátrica Portuguesa. 2011; 24(Supl.4): 889-896.
- Albuquerque CMS (Org.). Manual de boas práticas: consulta de vigilância de consulta infantil. Viseu: Escola Superior de Saúde de Viseu, IPV. <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/12295?locale=pt>
- Cristovão C. Como se deve iniciar a diversificação alimentar. Lisboa: Cuf; 2014. Disponível em <https://www.saudecuf.pt/mais-saude/artigo/como-se-deve-iniciar-adiversificacao-alimentar>
- Cunha S. Pontos nos ii: diversificação alimentar. Porto: Administração Regional de Saúde do Porto; 2017. Disponível em [http://www.passe.com.pt/public/upload/pdf/pontosnosii/diversificacao\\_alimentar.pdf](http://www.passe.com.pt/public/upload/pdf/pontosnosii/diversificacao_alimentar.pdf)
- Faria C, Oliveira R, Esmeraldo T, Marcos TS. Comer com saber no primeiro ano de vida. Funchal: Direção Regional de Planeamento e Saúde Pública; 2006. Disponível em [http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/ResourcesUser/Institucional/Projectos%20ARS/Madeira/Comer%20com%20saber\\_no%20primeiro%20ano%20de%20vida.pdf](http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/ResourcesUser/Institucional/Projectos%20ARS/Madeira/Comer%20com%20saber_no%20primeiro%20ano%20de%20vida.pdf)
- Freitas P. Comer com sabor dá saúde e faz crescer. 2010. Disponível em [http://cuidarcrianca.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=187:alimentacao&catid=3:biblioteca&Itemid=5](http://cuidarcrianca.com/index.php?option=com_content&view=article&id=187:alimentacao&catid=3:biblioteca&Itemid=5)
- Guerra, A., Rêgo, C., Silva, D., Ferreira, G. C., Mansilha, H., Antunes, H., & Ferreira, R. (2012). Alimentação e nutrição do lactente. Acta Pediátrica Portuguesa, 43(5 Supl.2), S17-S40. Acedido em <http://actapediatrica.spp.pt/article/view/2759>
- Levy L, Bértolo H. Manual de aleitamento materno. UNICEF; 2012
- Organização Mundial de Saúde. Recomendações OMS. Bruxelas: OMS; 2001 Disponível em <http://www.leitematerno.org/oms.htm>
- Portugal, Direção Geral da Saúde. Leite materno, fórmulas e circuito de biberões e tetinas em ambiente hospitalar: Orientação nº 018/2016. Lisboa: DGS; 2013. Disponível em <http://www.dgs.pt/?cr=25171>
- Rêgo C, Teles A, Nazareth M, Guerra A. Leites e fórmulas infantis: a realidade portuguesa revisitada em 2012. Ata Pediátrica Portuguesa. 2013; 44(Supl.1): S50-S93. Disponível em <http://actapediatrica.spp.pt/article/view/3076/2481>
- Silva AI, Hélder HG. Diversificação alimentar no primeiro ano de vida. Acta Pediátrica Portuguesa. 2011; 24(Supl.4):1035-1040



**Unidade de Saúde Familiar - Estrela do Dão**

Avenida João XXIII, 3520-059 Nelas

**Telefone Geral:** 232249890

**Fax Geral:** 232249892

**Endereço de correio eletrónico:**

usfestreladodao@srsviseu.min-saude.pt



**Trabalho realizado no âmbito do Ensino Clínico de Saúde Comunitária da Escola Superior de Saúde de Viseu, decorrido na USF – Estrela do Dão, Nelas**



