

Alimentação infantil no 1º ano de vida

Guia de Aconselhamento





A alimentação nos primeiros anos de vida tem uma importância fundamental no crescimento e desenvolvimento harmonioso do seu bebé.

Uma cuidadosa introdução de novos alimentos e a integração da criança nas rotinas alimentares familiares contribuem para o desenvolvimento global da criança.

Toda a família deve fazer uma alimentação saudável.



Principais razões para a promoção da alimentação complementar:

Nutricionais

O leite materno em exclusivo satisfaz as necessidades da criança nos primeiros 4 a 6 meses de vida. A partir deste momento são necessários novos alimentos que, juntamente com o leite, de preferência materno, vão fornecer nutrientes em quantidade e qualidade suficientes para assegurar um crescimento equilibrado.

Educacionais

A alimentação complementar desenvolve no lactente a capacidade de mastigação e de deglutição, bem como o gosto por novos sabores, cheiros e texturas.

Sociais

A alimentação complementar permite a socialização da criança na família, contribuindo para o desenvolvimento da afetividade e do comportamento

Início da alimentação complementar

O início da alimentação complementar não é rígido.

Os alimentos complementares podem ser introduzidos entre os 4 e os 6 meses de idade.

Confie no apetite do seu bebê, valorizando os sinais de saciedade.

Com o início da alimentação complementar, a água deve ser oferecida ao longo do dia, em pequenas quantidades.



Ordem de introdução dos novos alimentos

4 | 6 Meses

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

A sopa de legumes

Inicia-se por uma sopa simples, feita com cenoura e/ou abóbora, uma rodela de cebola e/ou um dente de alho, e com uns grãos de arroz (mais fácil de digerir do que a batata). Cerca de 2 semanas depois, pode intercalar o arroz com a batata.

A sopa deve ser confeccionada sem sal, bem cozida. Adicionar uma colher e meia de chá (5-7,5ml) de azeite, em cru, no prato.

Aos poucos são introduzidos outros legumes e hortaliças, preferencialmente os de cor mais clara, porque são mais tenros, fáceis de digerir e menos alergénicos: alface, couve branca, alho francês, vagem, penca, etc.

Introduzir 1 novo legume/hortaliça de cada vez, com um intervalo de cerca de 3 dias, para que o bebé se adapte gradualmente aos novos sabores, e para mais facilmente se detetar possíveis intolerâncias.

À medida que se introduz um novo legume/hortaliça, a sopa torna-se mais espessa até adquirir a consistência de um puré.

Varie os legumes e as hortaliças para fazer a sopa, de maneira a que a criança se adapte aos novos paladares.

A sopa deve ter no máximo 5 legumes diferentes, dando preferência a um hortícola dominante.

O espinafre, o nabo, a nabiça, a beterraba e o aipo devem ser introduzidos apenas a partir dos 12 meses de idade, pois possuem um elevado teor de nitratos e de fitatos, que interferem com a absorção de nutrientes.

A primeira papa

A primeira papa, deve ser dada uma vez por dia e à colher. De início, a papa deverá ser de consistência fina, aumentando gradualmente a sua textura, de acordo com o gosto do bebé e seguindo as instruções que se encontram no exterior da embalagem.

As papas não necessitam de adição de açúcar.

A farinha não láctea deve ser preparada com o leite materno ou com a fórmula para lactente que o bebé está a tomar. Caso utilize uma farinha láctea esta é preparada com água.

Uma refeição deve corresponder a cerca de 35 a 50 g (2 a 5 colheres de sopa rasas) de farinha, de forma a não exceder as necessidades da criança.

Ordem de introdução dos novos alimentos

A fruta

Deve ser dada à sobremesa e não em substituição de uma refeição.

Deve ser preferencialmente crua, bem lavada e descascada no momento de consumir.

Inicialmente deverá ser esmagada em puré e, à medida que a criança cresce, a textura do puré de fruta deve tornar-se menos homogênea.

A papa de fruta deve ser preparada apenas com um fruto de cada vez, de forma a permitir o treino de paladar. Para iniciar, os frutos aconselhados são a maçã, a pêra e a banana, por serem menos alergénicos.

Os frutos ricos em vitamina C (laranja, tangerina, clementina, por exemplo) deverão ser apenas introduzidos por volta do 6º mês;

A partir dos 6-7 meses de vida, os frutos tropicais, nomeadamente papaia, pêra-abacate e manga podem ser introduzidos;

Durante o primeiro ano devem ser evitados os frutos potencialmente alergénicos como por exemplo: morango, amora, kiwi, maracujá, entre outros.

Prefira a fruta ao natural, para a preparação da papa de fruta em casa. Utilize as papas de fruta comerciais (boiões), apenas como um recurso e opte por papas sem adição de açúcar.

A carne

No início, e para que a criança se vá adaptando ao sabor, cozer a carne na sopa e retirar depois de cozida.

Após uns dias, tritura-se a carne juntamente com os legumes, de forma a obter um puré de legumes com carne. Opte pelas partes mais magras do frango, peru e coelho.

A textura deverá ser progressivamente menos homogénea de forma a estimular o desenvolvimento do movimento da mastigação.

Iniciar com porções de 10g aumentando gradualmente até atingir a dose de cerca de 25-30g de carne por dia (aproximadamente do tamanho de 1 noz). Esta dose de carne ou peixe poderá ser oferecida toda numa refeição do dia (almoço) ou dividida pelo almoço ou jantar.

Ordem de introdução dos novos alimentos

O peixe

A partir dos 7 meses pode introduzir os peixes magros como pescada, linguado, solha ou faneca;

Inicialmente coza o peixe à parte, retire as espinhas e a pele e misture no puré de legumes. Pode utilizar peixe fresco ou congelado.

Os peixes gordos como o salmão, a sardinha, a cavala e o arenque só deverão ser introduzidos aos 10 meses.

Posteriormente, pode aproveitar a água de cozedura, depois de coada, na própria sopa ou na confeção de outros pratos como farinha de pau, açorda, arroz de peixe, de modo a tornar mais saborosos e nutritivos.

Deverá, idealmente, oferecer peixe em três dias da semana e carne nos restantes quatro dias.

Iniciar o peixe com porções de 10g e aumentando gradualmente até atingir a dose de cerca de 25-30g de peixe por dia. Poderá ser oferecida toda numa refeição do dia (almoço) ou metade desta dose nas duas refeições principais.

Na sopa do seu bebé deverá agora alternar a adição de peixe ou carne.

O pão, as bolachas e os cereais

O pão é a escolha de eleição, devendo ser o preferido em vez das bolachas.

Não são aconselhados os produtos integrais pelo seu elevado teor de fibras, que podem tornar-se agressivas para o aparelho digestivo do bebé.

A papa pode, por vezes, ser substituída pela tradicional papa de fruta com bolacha Maria® (uma bolacha para uma peça de fruta).

A partir do 7º mês devem ser oferecidos outros pratos, como a farinha de pau ou açorda, cozinhados com legumes e com a dose de carne ou de peixe recomendadas.



Ordem de introdução dos novos alimentos

8 | 9 Meses

O Ovo

Introduza o ovo lentamente, comece por 1/4 da gema esfarelada na sopa ou no prato, e vá aumentando para 1/2 na semana seguinte, 3/4 na outra e finalmente, a gema completa.

Deverá ser consumida apenas até 1 gema de cada vez e não deve ser excedido o número de 2-3 gemas por semana.

Não esquecer que quando utilizar a gema numa refeição não deve adicionar carne ou peixe, mesmo na fase inicial de introdução.

O iogurte

Utilize o iogurte sólido natural não açucarado; a sua introdução deve ser gradual. Recomenda-se apenas um por dia.

Se desejar, adicione fruta triturada fresca ao iogurte natural.

LEMBRE-SE: O iogurte não deve ser oferecido como sobremesa.

O iogurte possui propriedades protetoras da flora intestinal do bebê.

Os queijinhos frescos batidos e aromatizados estão desaconselhados, pois têm uma composição nutricional muito diferente do iogurte.



Ordem de introdução dos novos alimentos

9 | 11 Meses

As leguminosas

Poderão ser introduzidas cerca dos 9 - 11 meses de idade, inicialmente sem casca e em pequenas porções. Começar pelo feijão fradinho, branco ou preto, a lentilha e depois o grão e as ervilhas, sempre previamente bem lavadas e em seguida demolhadas, aproveitando esta água para a confeção da sopa ou do prato, por ser muito nutritiva.



Informações e conselhos importantes

A introdução de novos alimentos deve ser gradual e em pequenas porções, respeitando o ritmo individual de cada um. Para que o bebê aprenda a gostar de um alimento poderá ser necessária a exposição repetida ao mesmo alimento cerca de 10 a 15 vezes.

Os alimentos sólidos devem ser oferecidos à colher, os alimentos líquidos, pelo copo, evitando o uso de biberão.

A confecção dos alimentos deve ser simples, com muito pouca gordura, utilizando o azeite. Não deve ser adicionado sal nem açúcar.

Os cozidos são a primeira preferência, seguindo-se os estufados simples (feitos com água em lume brando sem apurar) e por último os grelhados.

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

Recomenda-se que os pratos sejam confeccionados com a batata esmagada, a farinha de pau, o arroz, ou massa bem cozida e empapada, acompanhados de carne moída ou peixe desfiado, numa fase mais tardia.

Quando a criança for capaz, deve ser encorajada a pegar nos alimentos e nos utensílios /colher.

Informações e conselhos importantes

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

A ordem de introdução de novos alimentos não é rígida, nem a mesma para todos os bebés, devendo ser analisada caso a caso.

A título de exemplo segue-se um quadro com um esquema das refeições diárias:



Exemplo de organização das refeições diárias

Idade Refeições

4 | 6 meses

Leite Materno em regime livre e/ou
4 a 6 refeições de fórmula para lactente;
1 sopa só de legumes.

4 | 6 meses

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;
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 magro ou
de carne magra e fruta;
1 papa de farinha láctea com glúten.

Exemplo de organização das refeições diárias

Idade Refeições

8 | 9 meses

Leite Materno em regime livre e/ou
2 a 3 refeições de fórmula para lactente;
1 sopa só legumes + 1 prato de carne/peixes magros/gema de ovo + fruta;
1 papa de farinha láctea ou 1 iogurte + 1 fruta;
1 sopa só de legumes + fruta.

9 | 10 meses

Leite Materno em regime livre e/ou
2 refeições de fórmula para lactente;
1 refeição de sopa de legumes com ou sem leguminosas + Prato com carne ou peixe magro ou 1 gema de ovo + 1 peça de fruta;
1 papa de farinha láctea;
1 sopa só de legumes + fruta.

11 meses

Leite Materno em regime livre e/ou
2 refeições de fórmula para lactente;
1 papa de farinha ou 1 iogurte + fruta;
2 refeições de sopa de legumes com ou sem leguminosas + prato + fruta.

*Se a introdução da alimentação complementar se iniciar antes dos 6 meses, a ordem de introdução dos alimentos poderá ser a mesma aumentando-se o intervalo de introdução dos mesmos.

A adaptação da criança aos novos alimentos é gradual. Quando a criança resiste, seja persistente sem forçar demasiado!
Ofereça várias vezes o mesmo alimento.



Receitas: alguns exemplos práticos

Dos 4 aos 6 meses: Sopa de Legumes sem carne

Para 4 refeições (4 doses)

Ingredientes:

- 100gr de cenoura
- 100gr de abóbora
- 50gr de batata (nas primeiras duas semanas utilizar o arroz)
- 2 folhas de alface
- 600ml de água (corresponde com cerca de 150ml/ cada sopa/dose)

Preparação:

Descasque e arranje a abóbora, a batata e a cebola, corte-as em pedaços e leve a cozer no vapor, ou numa panela com um pouco de água fervente, durante cerca de 10 minutos. Adicione a alface lavada e ripada e deixe cozer por mais alguns minutos. Reduza a puré.

Coloque no prato e adicione uma colher de chá de azeite (5ml).

[Receita adaptada do livro "1, 2, 3 uma colher de cada vez. Um guia para crianças dos 4 meses aos 3 anos"]

A partir dos 6 meses Sopa de legumes com carne

Para 4 refeições (4 doses)

Ingredientes:

- 100 gr de peito de frango
- 250 gr de batata ou batata-doce
- 50gr de brócolos
- 50gr de feijão-verde
- 50gr de cebola
- 600ml de água (corresponde com cerca de 150ml/ cada sopa/dose)

Preparação:

Descasque e arranje a cebola e a batata, junte a carne e corte tudo em pedaços, e leve a cozer no vapor, ou numa panela com um pouco de água fervente, durante cerca de 15 minutos. Adicione os brócolos e o feijão-verde cortado fino e deixe cozer mais 6 minutos. Reduza a puré.

Coloque no prato e adicione uma colher e meia de chá de azeite (7,5ml).

Receitas: alguns exemplos práticos

A partir dos 8-9 meses: Açorda de ovo

Para 1 refeição (1 dose)

Ingredientes:

- 1 Pão de mistura
- 2 Dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 gema de ovo
- Água q.b

Preparação:

1. Demolhe o pão de mistura
2. Coloque um pouco de água no tacho com os alhos e um fio de azeite. Deixe ferver
3. Junte o pão, esmague e envolva. Se necessário escorrer o excesso de água
4. Junte a gema de ovo, envolva muito bem, e deixe no lume até a gema cozer, mexendo sempre.

A partir dos 7 meses: Farinha de pau de pescada

Para 1 refeições (1 dose)

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de farinha de pau (mandioca)
- 30g de pescada
- 50g Alho francês
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 Cenoura
- Courgete q.b
- 1 ramo de Salsa
- Água (meio litro)

Preparação

1. Coza a pescada, em água temperada com um dente de alho e um raminho de salsa
2. Coloque um pouco de água no tacho com um fio de azeite e um pouco de alho francês (parte branca) bem cortado

Receitas: alguns exemplos práticos

3. Adicione a courgete e a cenoura ralada
 4. Junte a água de cozer o peixe, previamente coada
 5. Desfie a pescada quando estiver bem cozinhada
 6. À parte, desfazer duas colheres de sopa de farinha de pau em água. Mexer e colocar no tacho, sempre a mexer, em lume brando, para não embolar, e a uma temperatura baixa
 7. Acrescente um pouquinho de salsa bem picadinha
 8. Deverá cozer, sempre em lume brando, durante 2 minutos aproximadamente para que a farinha fique cozida
 9. Acrescente o peixe desfiado, e acerte a textura, se necessário com mais água coada de cozer o peixe
- O objetivo é obter um preparado cremoso.



A partir dos 12 meses

A partir dos 12 meses pode habituar a criança ao padrão alimentar da família.

A dieta familiar deve ser saudável respeitando a Roda dos Alimentos, assim sendo, a alimentação deve ser completa, variada e equilibrada;



Podem já ser introduzidas, as carnes vermelhas, os peixes gordos (a sardinha, o carapau, a cavala e o salmão), os frutos silvestres, (o kiwi, morango, maracujá, amora, framboesa, entre outros).

As refeições devem ser realizadas em família, num ambiente tranquilo e calmo, sem distrações e com a televisão desligada.

Não usar os alimentos como recompensa ou punição!

A refeição proporciona um período de interação, convívio e de aprendizagem social.

Contactos Úteis

Centro / Unidade de Saúde

Médico de Família / Pediatra

Enfermeiro de Família / Saúde Infantil

Nutricionista

Bibliografia

Alimentação e Nutrição do lactente. Acta Pediátrica Portuguesa, comissão de nutrição da SPP, 2012.

World Health Organization, Long-term effects of breastfeeding: a systematic review., World Health Organization, 2013

Direção-Geral da Saúde . Alimentação Inteligente coma melhor, poupe mais. Copyright© 2012 de Food Program. http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/media/1134/alimentação-inteligente_coma-melhor-poupe-mais.pdf

Breda J, Peças M. 1,2,3 uma colher de cada vez – um guia para crianças dos 4 meses aos 3 anos. Difel 2003

Dúvidas e Questões...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Elaborado por:

Equipa multidisciplinar da ULSM constituída por nutricionistas, pediatras e enfermeiras especialistas de Saúde Infantil.

Maio 2014

