

RECOMENDAÇÕES



- ✓ Fazer 5 ou 7 refeições por dia e não saltar refeições: pequeno-almoço, meio-da-manhã, almoço, lanche(s), jantar e ceia.
- ✓ Comer a horas certas e não petiscar entre as refeições.
- ✓ Tomar sempre o pequeno-almoço.
- ✓ Comer sempre sopa, legumes e vegetais ao almoço e jantar.
- ✓ Consumir 3 a 5 peças de fruta todos os dias; consumir leguminosas regularmente, 2 vezes por semana.
- ✓ Consumir 500 ml/dia de leite, iogurtes e queijos (curado ou fresco).
- ✓ Variar entre carne, peixe e ovos.

- ✓ Consumir cereais integrais e derivados diariamente e na maioria das refeições.
- ✓ Crianças entre os 2-3 anos devem consumir 1L de água por dia.
- ✓ Preferir gorduras vegetais tais como o azeite (para temperar e/ou colocar no pão) e os frutos secos.
- ✓ Introduzir o açúcar e o sal o mais tarde possível a fim de evitar habituação a esses alimentos.
- ✓ Se a criança praticar uma alimentação saudável, os doces e guloseimas são permitidos em dias especiais. Colocar sempre alimentos saudáveis nestas ocasiões, como a fruta.

ENTIDADES COLABORADORAS:



PROJECTO

MYCOMIX

INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE
DOUTOR RICARDO JORGE

DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR



O Projecto MYCOMIX é apoiado por fundos nacionais através da Fundação para a Ciência e Tecnologia

(PTDC/DTP-FTO/0417/2012)

FCT

Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

Trabalho desenvolvido com base na Acta Pediátrica Portuguesa, Vol 43, Nº5, Setembro-Outubro 2012, Suplemento II



Diversificação Alimentar

Deve iniciar-se a partir do 5º mês de forma a introduzir outros alimentos.



A partir do 5º Mês

Água: Várias vezes por dia.

A sopa? Ou a papa? A decisão é do profissional de saúde.



Sopa: Caldo ou puré de legumes simples com 4 ou 5 legumes (batata, cenoura, abóbora, cebola, alho, alho-francês, alface, curgete, brócolos, couve-branca...) com 5-7 ml de azeite cru por sopa.

Papa: Farinha isenta de glúten (milho, arroz ou frutos), 35-50g, lácteas (reconstituídas com água), ou não lácteas (reconstituídas com leite materno ou fórmula infantil).



A partir do 6º Mês



Carne (rica em proteína animal): frango, peru, vitela, borrego ou coelho, numa quantidade de 10g adicionada à sopa. Gradualmente, a carne isenta de gordura pode ser aumentada até 25-30g por dia, numa refeição ou dividida em duas.

Frutos (ricos em vitaminas, minerais e fibra): maçã e pêra (cozidas ou assadas com casca e em forma de puré) e a banana (esmagada). Os frutos não deverão constituir uma só refeição, mas complementá-la.



A partir do 7º Mês



Pão (fonte de hidratos de carbono): preferencialmente sem sal.

Carne: a dose recomendada que se adicionava à sopa poderá ser misturada com uma açorda.

Frutos tropicais (papaia, manga ou pêra-abacate): poderão ser uma boa opção de sobremesa, mas devem ser evitados os frutos potencialmente alergénicos (morango, kiwi e maracujá). De modo a estimular o paladar, os frutos devem ser fornecidos individualmente e inteiros, evitando os purés e os sumos.

A partir do 8º Mês

Peixe (pescada, solha e linguado): numa quantidade de 25 a 30g. A carne ou o peixe deverão ser acompanhados por arroz branco ou massa e legumes. Os alimentos deverão ser progressivamente menos triturados para estimular a mastigação e o tato.

A partir do 9º Mês

Gema de ovo: na sopa ou no prato, progressiva e lentamente (meia gema/refeição/semana durante 2-3 semanas, seguida de uma gema/refeição e não excedendo as duas a três gemas/semana).

logurte: alternativa ao leite ou papa, ao lanche. Deve ser natural, sem aromas nem qualquer adição de açúcar (adocicados) ou de natas (cremoso).



A partir do 10º Mês

Leguminosas (ricas em proteínas vegetais, minerais e fibra): feijão, grão, lentilhas, favas ou ervilhas. Optar sempre por demolhar as leguminosas fornecer inicialmente uma colher de sopa de grãos mas sem a casca.

A partir do 11º Mês

Clara de ovo: a sua introdução poderá ser adiada para os 24 meses, em caso de eventuais alergias.

Salmão, sardinha e atum (ricos em ácidos gordos polinsaturados): máximo 15g/dia.



A partir do 12º Mês

Partilhar os alimentos da família.

Sopas: espinafres, nabo, nabiça, beterraba e aipo; aumentar a dose de azeite cru até 7,5 ml por sopa. Frutos potencialmente alergénicos como o morango, a amora, o kiwi e o maracujá.

Sal: ingerir moderadamente.

A partir do 24º Mês

Frutos secos e oleaginosas (nozes, avelãs).

