

Aos 6 meses	Aumentar para 2 sopas por dia – almoço e jantar – e adicionar à sopa a proteína animal (30 gr/dia, peso em cru e limpo de gordura): iniciar com carnes de aves (peito de frango, peito de peru, avestruz) ou coelho. Peixe branco de escama, por ex. abrótea, pescada, linguado, etc. Oferecer novilho, porco (bem cozinhado)...;
Aos 7 meses	- arroz, couscous ou massas - na sopa ou no 2º prato (por ex. adicionar a este último carne ou peixe + massa + 3-4 legumes). Avaliar sempre o risco de engasgamento.
Aos 8/9 meses	- Leguminosas (feijão, grão, fava, lentilha e ervilha) – Inicialmente sem casca e na forma germinada; - iogurte ao lanche (natural, sem aromas e sem açúcar ou mel); - Ovo a substituir a carne ou o peixe: 1ª semana ½ gema – 3 dias seguidos; 2ª semana gema inteira – 3 dias seguidos; - a partir da 3ª semana – Ovo inteiro na sopa de legumes, até 3 x semana.
Aos 9 meses	Oferecer frutos gordos (noz, amêndoa, avelã, coco, caju, pinhão, pistácio) e sementes (abóbora, girassol, linhaça e chia) – devem ser naturais, sem sal e bem triturados (nunca inteiros, pelo risco de engasgamento).
Aos 12 meses	Dieta familiar com restrição do sal.

Referências Bibliográficas:

Direção-Geral da Saúde (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos - Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores. Lisboa: DGS.

Imagem adaptada de: Somos mães.(2017/julho/12). *Como garantir a alimentação saudável para seu filho do jeito certo?*. Consultado em 2023/março/13. Disponível em: somosmaes.org.br/como-garantir-alimentacao-saudavel-para-seu-filho-do-jeito-certo/

Elaborado por: Hélia Arruda (CSPD1192);
Nádea Amaral (CSPD1289);
Sónia Nascimento (CSPD1339).

Data: 03-2023

Modelo: DV.05.SIJ.300.02/A



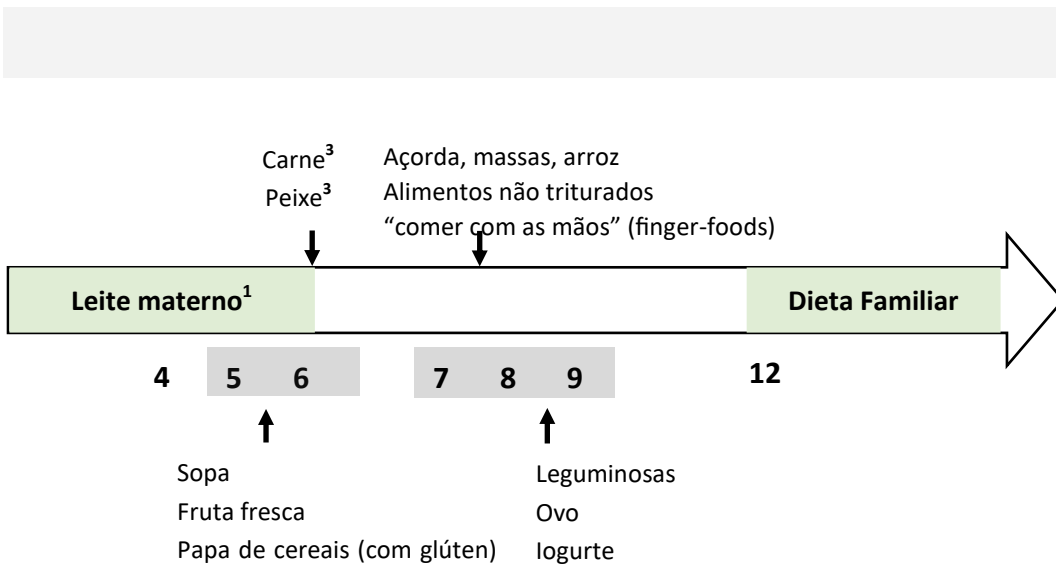
Tel: 296 249 220
www.usism.pt

Diversificação Alimentar no 1º ano de vida



Enfermeiras Especialistas em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica

“O leite materno ou, na sua ausência, uma fórmula infantil para lactente, suprem, em exclusivo, as necessidades nutricionais da maioria dos lactentes saudáveis até aos 6 meses de vida.” (DGS, 2019). No entanto, a partir dos 6 meses torna-se importante a introdução de outros alimentos.



1. Na ausência, deve ser utilizada uma fórmula infantil de baixo teor proteico.
2. A introdução do glúten deverá ocorrer depois dos 4 meses, em doses crescentes até aos 12 meses.
3. Cerca de 30 gr/dia e carne (4xsemana) ou de peixe (3xsemana).

- Introduzir 1 alimento de cada vez com intervalo de 2 a 3 dias entre cada grupo de alimentos, para se despistar a existência de alguma reação alérgica.
- Não deve oferecer ao bebé leite de vaca, sal, açúcar, mel, chás, sumos ou alimentos processados.

- No 2º semestre de vida deverá ocorrer a redução progressiva do volume de láteos. O somatório de todos os láteos (leite, iogurte e queijo) não deve exceder 500-700 ml/ dia.

SOPA	
PREPARAÇÃO:	- Adicionar 1 legume de cada grupo, com pouca água, e ralar. - Inicialmente, oferecer até cerca de 150ml a 180ml por dose (pode não ingerir a totalidade). - Adicionar 5 a 7,5 ml de azeite cru, no prato da sopa já pronta a comer.
GRUPO	LEGUMES
Base	Batata, batata doce, chuchu, curgete, beringela ou couve-flor.
Betacarotenos	Cenoura ou abóbora.
Antioxidantes	Cebola, alho ou alho francês.
Folhas	Alface, brócolo, couve coração, agrião, etc. ou feijão verde.
FRUTA	Sempre como sobremesa das refeições principais ou complementando a merenda. Maçã, pera e banana podem ser as primeiras frutas. Inicialmente 1, e a partir dos 6 meses 2 peças de fruta por dia, preferencialmente da época e variada. Deve ser oferecida moída e preferencialmente crua. A partir dos 7-8 meses oferecer fruta menos moída, para estimular o treino das texturas. Alguma reserva durante o 1º ano de vida em relação ao Kiwi, ao morango e ao maracujá.
PAPA	Láctea ou não láctea – a preparação deve seguir as instruções do fabricante. Pode ser isenta ou conter glúten. O glúten deve ser introduzido a partir dos 4 meses e antes dos 7 meses. Evitar papas caseiras ou biológicas pela insegurança face ao risco nutricional. Por este motivo, no mínimo 3 x semana, deve ser papa comercial.