

Alimentação da Criança

Introdução de Novos Alimentos

4 - 6 Meses



O leite materno pode ser exclusivo até aos 6 Meses



Em caso de dúvida deverá contactar os Enfermeiros de Saúde Infantil do seu Centro de Saúde



Enf^a Sofia Raposo

Enf^a Emília Diogo

Dr^a Filipa Nunes

Outubro 2012

É importante introduzir novos alimentos porque

O leite adaptado já não tem energia e nutrientes suficientes para o seu bebé crescer

A consistência, o sabor, o odor e até a visão de novos e variados alimentos são fundamentais para estimular o desenvolvimento do bebé

As refeições são um momento de integração no regime alimentar da família e no ambiente que o rodeia

O QUE DEVE RESPEITAR NA INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS

- A aceitação de novos alimentos nem sempre é fácil, mas é muito importante não desistir. Muitos bebês só se habituariam aos novos sabores após mais de dez tentativas;
- Dê a papa, a sopa e a fruta à colher para desenvolver a mastigação, educar o paladar e melhorar o desenvolvimento motor oral e a linguagem;
- Ofereça água ao bebê durante e após as refeições;
- Não introduza mais do que um alimento novo por dia;
- Esteja atento a reações alérgicas ou intolerância à introdução de novos alimentos, tais como falta de ar, manchas na pele, vômitos ou diarreia;

Se o bebê for alimentado com leite materno, pode manter a amamentação exclusiva até aos 6 meses

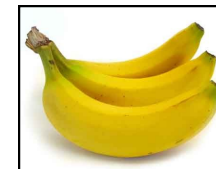
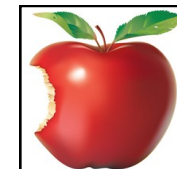
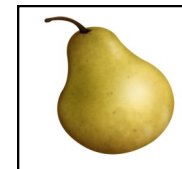
4 Meses

- Substitua uma refeição de leite por uma papa sem glúten ou sopa;
- A primeira sopa pode ser um puré macio e consistente com batata, cebola, cenoura ou abóbora e água. Não coloque sal, apenas um fio de azeite no final da cozedura;
- Adicione gradualmente outros legumes à base da sopa, tais como alface, alho francês, agrião, feijão verde, brócolos, nabiça, couve, courgette.



5 Meses

- Ofereça ao bebê fruta esmagada, como sobremesa da sopa;



- Comece por pêra, maçã e banana e introduza gradualmente todas as outras frutas;



- A fruta pode ser comida crua, assada ou cozida, inicialmente sem casca e sem juntar açúcar.

