

## **É importante não atrasar a introdução de novos alimentos porque**

Pode conduzir a doenças (má progressão no peso e na estatura, obstipação) ou carências de nutrientes (ferro)

Atrasa a adaptação aos alimentos sólidos e aos diversos sabores

Dificulta a socialização e a integração da criança nas refeições da família

## **O bebé pode continuar a alimentar-se de leite materno**



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



Enf<sup>a</sup> Sofia Raposo

Enf<sup>a</sup> Emília Diogo

Dr<sup>a</sup> Filipa Nunes

**Outubro 2012**



## **Alimentação da Criança**

### **Introdução de Novos Alimentos**

**6 - 12 Meses**

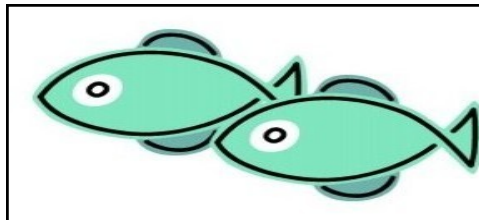


## O QUE DEVE RESPEITAR NA INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS

- A aceitação de novos alimentos nem sempre é fácil, mas é muito importante não desistir. Muitas crianças só se habituas 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 à criança;
- É fundamental que introduza alimentos sólidos e triture menos a sopa a partir dos seis meses, não sendo necessário já terem nascido os primeiros dentes;
- Não deixe a criança sozinha a comer;
- Ao cozinhar em casa, estará a transmitir a cultura familiar à criança;
- Inclua a criança no momento das refeições, sentando-a à mesa na sua cadeira;
- O regime vegetariano exclusivo não é adequado em idade pediátrica.

### 6 Meses

- Aos 6 meses inicie papa com glúten;
- Adicione carne à sopa de legumes (quantidade equivalente ao tamanho da palma da mão da criança). A carne pode ser branca ou vermelha, com pouca gordura. Triture tudo junto e não adicione sal;
- Adicione peixe à sopa de legumes, fresco ou congelado. Retire as espinhas e a pele, triture tudo junto e não adicione sal;



- Inicie o ovo. Primeiro a gema e depois a clara, ou vice versa. Adicione à sopa de legumes em alternativa à carne ou peixe;
- Mantenha a fruta como sobremesa;
- Se o bebé fizer leite materno exclusivo até aos 6 meses, inicie nesta idade papa com glúten e sopa com carne ou peixe.

### 9 Meses

- Comece a refeição do almoço e jantar com uma sopa de legumes;
- Ofereça o segundo prato, com carne, peixe ou ovo desfiados, legumes, e batata, arroz ou massa esmagados.

### 12 Meses

- Com 12 meses a sua criança já deve comer a refeição que faz para a família;
- Pode introduzir “leite de pacote”, inicialmente gordo e a partir dos 2 anos meio gordo. É aconselhável beber meio litro de leite por dia;
- As crianças começam a saber beber por um copo, e devem gradualmente deixar o biberão;
- Não deve oferecer frutos secos, pipocas, batatas fritas de pacote, ou outros alimentos muito duros, pelo risco de engasgamento;
- Não se preocupe se a criança comeu pouco num dia. O apetite varia, e é mais importante o que come ao longo de uma semana.