



Diversificação Alimentar



Dos 4 aos 6 meses

A Mãe e os 3 P's



Como começar?

A diversificação pode ser iniciada com uma papa ou um puré de legumes. Habitualmente, opta-se pela introdução inicial de creme de legumes.



Número de refeições

	Nº. MÍNIMO DE REFEIÇÕES	LEITE MATERNO	LEITE ADAPTADO	PAPA	SOPA
0-4	4-6	A PEDIDO 4-6	4-6	-	-
4-6	5	A PEDIDO 3-5	3-5	1	1
6-9	6	A PEDIDO	3-5	1	2
9-12	5	A PEDIDO	2-3	1	2



Leite materno

É consensual, quer por parte das comissões de nutrição (ESPGHAN, 2017; Comissão de Nutrição da SPP, 2012) quer pela OMS (WHO, 2009), que o lactente pode ser exclusivamente amamentado durante os primeiros 6 meses de idade, devendo a amamentação manter-se a par da diversificação alimentar e durante a introdução na dieta familiar, ou seja, até aos 12-24 meses.

A pedido / livre demanda.

Nas situações em que os pais vão regressar ao trabalho antes dos 6 meses de idade ou que os lactentes estão amamentados com leite adaptado, opta-se pela introdução da diversificação alimentar aos 4-5 meses, de forma a permitir uma adaptação mais fácil aos novos alimentos, que não coincida com o regresso ao trabalho dos pais.



Leite adaptado

3-5 tomas/dia (700-900ml).



Creme de legumes / Sopa

150-180 ml ao almoço ou ao jantar.

Deve conter pelo menos 4 legumes:

- 1 do grupo "base": batata normal ou doce, chuchu, curgete, beringela ou couve-flor;
- 1 do grupo dos fornecedores de beta carotenos: cenoura ou abóbora;
- 1 do grupo dos ricos em antioxidantes: cebola, alho ou alho-francês;
- 1 do grupo das folhas: alface, couve coração, couve lombarda, brócolos... e feijão-verde.

De 3/3 dias acrescentar um novo legume.

Acrescentar 1 colher de chá de azeite cru a cada porção de sopa.

DICA: optar pela introdução inicial de legumes menos doces e dar os legumes mais doces (como batata doce e cenoura) nas sopas posteriores. O sabor doce é inato.

NÃO INTRODUIR: leguminosas (feijão, grão, fava, lentilha ou ervilha), aipo, nabo, nabiça, espinafres, beterraba, couve-galega/couve portuguesa ou sal.

Pode ser conservado no frigorífico por um período de 48h ou por mais tempo no congelador.



Papa

A partir dos 4-5 meses pode dar papa COM glúten.

Pode ser farinha látea (preparada com água) ou não látea (preparada com o leite materno ou o leite adaptado que o bebé está a fazer).

Uma vez por dia, ao lanche.

Segundo as indicações na embalagem. Compare os hidratos de carbono dos quais açúcares entre papas. Exemplos de papas no mercado com menos teor de açúcar: "Hero baby" e "Holle".

NOTA: Tendo em conta as atuais recomendações ESPGHAN, o glúten deve ser introduzido a partir dos 4 meses e antes dos 7 meses, com porções crescentes até aos 12 meses. Assim, a papa introduzida a partir da diversificação alimentar pode, desde o início, ter glúten.



Fruta

Oferecida individualmente à sobremesa (final da sopa).

Até aos 6 meses, 1 peça de fruta/dia.

Preferencialmente fruta da época.

Triturada ou cozida: pêra ou maçã.

Triturada: banana, papaia, manga, abacate.

Não constituem uma refeição só por si.

Utilize boiões de fruta em situações excecionais (ex. saídas).

Água



O que é a diversificação alimentar?

A diversificação alimentar é a fase de transição de uma alimentação exclusivamente látea para outra que inclui também outros alimentos que vão suprir as necessidades nutricionais do seu bebé para que este tenha um desenvolvimento saudável. Esta fase começa entre os 4 e 6 meses de vida e termina quando a criança se integra na dieta da família, no início do 2º ano de vida.

Todos os bebés são diferentes. Se há uns em que é relativamente simples a introdução de alimentos, há outros que exigem uma dose maior de paciência! É importante que não prive o seu filho do hábito de ingerir certos alimentos. Por exemplo, se o seu bebé não revelar grande entusiasmo por uma fruta (por exemplo, pêra), altere para outra (por exemplo maçã) e volte a repetir a primeira passado algum tempo. Lembre-se, desistir de um ou mais alimentos pode implicar que o seu filho perca para sempre a oportunidade de gostar e o hábito de consumir esse(s) alimento(s)!

Não desista de nenhum alimento importante!