



Diversificação Alimentar

2

Dos 6 aos 9 meses

A Mãe e os 3 P's



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

A pedido / livre demanda.



Laticínios

No 2º semestre de vida o somatório de todos os lácteos (leite, iogurte) não deve exceder 500-700 ml/dia.



Sopa

Entre os 7- 8 meses, dar duas vezes/dia, ao almoço e ao jantar. Por exemplo: 11h30-12h00 almoço e 19h00-19h30 jantar.

150-210 ml/dose.

Deve conter cerca de 4 legumes:

1 do grupo "base" (BRANCOS): batata normal ou doce, chuchu, curgete, beringela ou couve-flor;

1 do grupo dos fornecedores de beta carotenos (LARANJAS): cenoura ou abóbora;

1 do grupo dos ricos em antioxidantes: cebola, alho ou alho-francês;

1 do grupo das folhas (VERDES): alface, couve coração ou couve lombarda.

Acrescentar 1 colher de chá de azeite cru no prato.

A partir dos 7 meses pode ser confeccionada de forma mais grumosa.

PODE INTRODUIR: nabo, nabiça, espinafres, beterraba e couve-galega/couve portuguesa. Não congelar a sopa que contenha espinafres na sua composição.

NÃO INTRODUIR: Leguminosas (feijão, grão, fava, lentilha ou ervilha), nem sal.

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



Açorda e Farinha de pau/mandioca:

A partir dos 7 meses, em substituição da refeição de sopa.

A carne ou o peixe são adicionados à açorda ou farinha de pau/mandioca.



Carne

Iniciar aos 6 meses.

Começar pela carne branca: frango, peru, avestruz, coelho.

Nas primeiras sopas, cozer em separado. Limpar de peles e gordura visíveis.

Adicionar à sopa e depois triturar.

Iniciar com cerca de 10 gramas/dia; aumentar 5 gramas mês a mês até 30 gramas aos 12 meses.



Papa

Dada ao lanche e deve ter glúten na sua composição.

Papas láteas (preparadas com água) ou não láteas (preparadas com leite adaptado ou leite materno).



Fruta

Oferecida individualmente à sobremesa (final da sopa).

Não constituem uma refeição só por si.

A partir dos 6 meses, 2 peças de fruta/dia.

Preferencialmente fruta da época.

Triturada ou cozida: pêra ou maçã.

Triturada: banana, papaia, manga, abacate, pêssago, ameixa, citrinos.

Não constituem uma refeição só por si.

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

NÃO OFERECER: uva inteira e frutos secos.

Por semana, em média deve oferecer-se 4 vezes carne e 3 vezes peixe.



Peixe

Iniciar entre os 6 e 7 meses (ao critério do médico assistente).

Peixe branco: pescada, linguado, solha, faneca, dourada.

Cozer em separado, limpar de peles e espinhas e depois adicionar à sopa e triturar (no caso do peixe aconselho a que se coza na maioria das vezes separado, pois pode conferir sabor muito intenso à sopa).

20-30 gramas/dia.



Iogurte

A partir dos 6 meses pode ser iniciado o iogurte natural de leite adaptado.

Preferir iogurtes que necessitem de conservação no frigorífico. Aqueles com muito prazo de validade têm muitos conservantes na sua composição.



Água

Deve ser oferecida ao bebé várias vezes/dia.

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!***