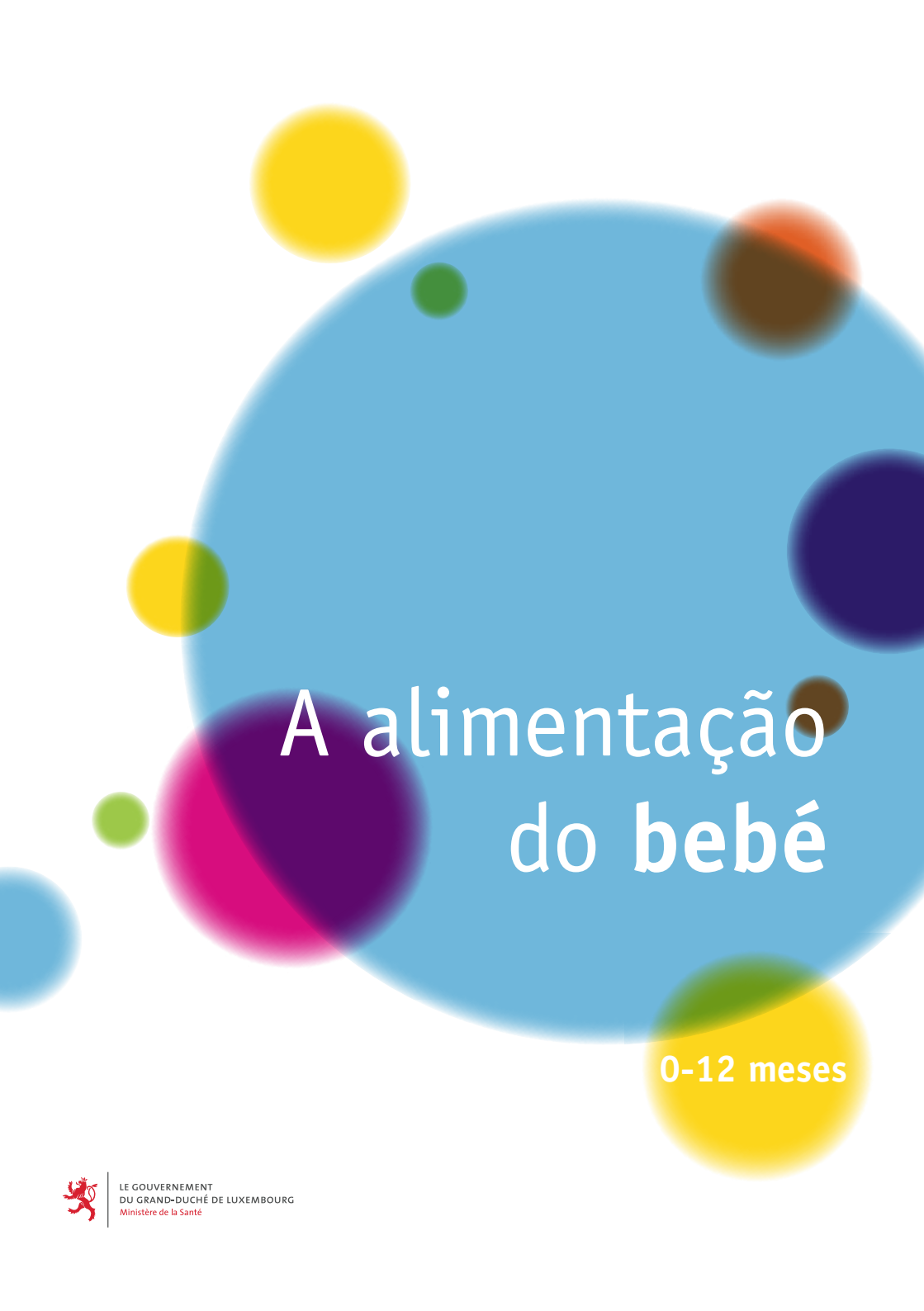




A alimentação do bebé

0-12 meses



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



Preâmbulo

Esta brochura é uma reedição actualizada da brochura «A alimentação do bebé dos 0 aos 12 meses», publicada pela primeira vez em 2005 pelo Ministério da Saúde em colaboração com a Liga Médico-Social.

2ª edição, 2012

ISBN : 978-2-919909-60-5



Prefácio

A alimentação nos primeiros meses de vida tem uma importância fundamental. Ela influencia o crescimento e o desenvolvimento dos bebés, bem como a sua saúde futura. O alimento de referência durante os 6 primeiros meses de vida é o leite materno, perfeitamente adaptado às necessidades do bebé e proporcionando-lhe, assim, a melhor saúde possível.

Se, todavia, por qualquer razão, a amamentação não for possível, os leites para lactentes cobrem as necessidades do bebé. Embora o pediatra a oriente e aconselhe na escolha do leite mais adaptado, numerosas questões se colocam: a preparação do biberão, a escolha das tetinas, o número de refeições a dar.

A partir do 6º mês, a alimentação láctea já não é suficiente para satisfazer todas as necessidades de crescimento do bebé: é o momento de iniciar a diversificação alimentar. Começa então uma verdadeira aventura para o bebé e para os pais. Como preparar a primeira refeição, qual o momento certo para introduzir novos alimentos e o que fazer se o bebé recusar?

São muitas destas questões que os pais se colocam e a que esta brochura procura responder. Nela encontrará conselhos práticos que lhe serão de grande utilidade neste período de descoberta que está a viver com o seu filho.



Índice

6 A amamentação materna

- 6 Um «mais» para ele: algumas vantagens da amamentação para o seu bebé
- 7 Um «mais» para si: algumas vantagens da amamentação para a mãe

8 O aleitamento com biberã

- 9 Os leites para lactentes (dos 0 aos 6 meses)
- 9 Os leites de continuação (dos 6 aos 12 meses)
- 10 Exemplos de leites com propriedades particulares
- 11 A preparação do biberão
- 14 As tetinas
- 14 As bebidas
- 15 O horário das refeições
- 16 O volume e o número de refeições
- 17 As farinhas e os flocos para biberões
- 18 As particularidades das refeições de leite

19 A diversificação alimentar

- 19 A primeira etapa
- 23 A segunda etapa
- 23 A terceira etapa
- 24 A diversificação na prática
- 25 A refeição de legumes-feculentos
- 27 Os feculentos

- 28 As matérias gordas
- 29 A carne, o peixe
- 30 Os ovos
- 30 O sal
- 30 As bebidas
- 31 A refeição de frutas
- 33 Os queijos frescos para bebés
- 33 As papas lácteas
- 33 O pão, as bolachas

34 Conselhos gerais

- 34 O leite e os produtos lácteos
- 34 Os boiões para bebés
- 35 Gerir as quantidades e a frequência das refeições
- 36 Encorajar a mastigação
- 36 Alguns conselhos durante a diversificação

37 Situações particulares

- 37 A alergia
- 37 Os choros « excessivos » do bebé
- 38 Irritação das nádegas
- 38 diarreia
- 39 A obstipação

41 Caderno de receitas

52 Notas pessoais

56 Bibliografia

58 Endereços úteis

A amamentação materna

Um «mais» para ele: algumas vantagens do leite materno para o seu filho

O leite materno possui a composição adequada para alimentar o seu bebé e constitui a melhor alimentação para assegurar o seu crescimento e desenvolvimento. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda na sua estratégia mundial para a alimentação dos lactentes e das crianças pequenas, adoptada em 2002, o aleitamento exclusivo até à idade dos 6 meses e a continuação da amamentação até aos 2 anos e mesmo depois.

Para todos os recém-nascidos, a amamentação materna exclusiva é vivamente aconselhada durante 6 meses.

- O leite materno é mais tolerado e mais **fácil de digerir**.
- O leite materno está sempre à **boa temperatura**.
- A sua composição evolui no tempo em função das necessidades do bebé.
- A composição do leite materno **varia durante a mamada**.
- O leite materno **contém anticorpos** e outras substâncias que protegem contra as infecções.
- O leite materno **não contém proteínas estranhas** e diminui os riscos de alergia do bebé.
- O leite materno é natural e **não contém germes nocivos**.
- A amamentação materna é **mais do que alimentação**.
- O contacto com a pele e o **calor afectivo** tranquilizam o bebé e dão-lhe uma base de amor, um alicerce de confiança importante para o seu desenvolvimento psíquico.
- Durante a diversificação continue a amamentar o seu bebé.
- Se você amamentar, certifique-se que o seu bebé não recebe outro leite.
- A mãe que amamenta não tem necessidade de um regime especial.

Em caso de risco de alergia, a amamentação torna-se ainda mais importante.

- Consulte o seu pediatra antes de qualquer alteração da alimentação do seu bebé.

Um «mais» para si: algumas vantagens do aleitamento para a mãe

- Amamentar permite uma **involução** do **útero** (regresso do útero às suas dimensões normais) **mais rápida**.
- Amamentar poderá ter um efeito **protector** contra os **cancros femininos**.
- Amamentar favorece a **perda de peso** da mãe, mesmo se ela aumenta o valor calórico, tal como é recomendado durante todo o período de lactação.
- Amamentar comporta **aspectos práticos**: não precisa de preparar o biberão a meio da noite, e não tem de se preocupar em caso de saída ou de viagem.
- O leite materno está sempre **fresco**, sempre preparado e, é gratuito.

**Ainda está hesitante?
Está de acordo?**

Consulte as brochuras:

**O aleitamento materno de
A à Z**

(Initiativ Liewensufank
Tel.: 36 05 98)

Quem faz o quê?

(Ministério da Saúde,
tel.: 24 78 55 69)



0 aleitamento com biberão

Se, por razões pessoais ou de ordem médica, não deseja dar de mamar ao seu bebé ou deseja deixar de o fazer, é absolutamente necessário que utilize um leite de substituição e, mais tarde, um leite de continuação.

Os leites comercializados estão sujeitos a uma legislação (regulamento grão-ducal de 19 de Março de 2008 relativo aos preparados para lactentes e aos preparados de continuação).

A composição dos leites de origem animal (vaca, cabra, égua, ovelha...) ou os leites de origem vegetal (leite de amêndoa, arroz, soja...) não está adaptada às necessidades do lactente.

Os leites para lactentes (dos 0 aos 6 meses)

A **composição** destes leites é tão completa, que satisfaz correctamente o apetite do bebé até **aos 6 meses**.

Fornecem a **energia necessária** para o crescimento. Não é necessário completar os biberões com farinha ou açúcar, por exemplo.

O teor em **vitaminas, sais minerais e oligoelementos**, dos leites para lactentes, está adaptado às suas necessidades. Os leites contêm um teor suficiente em vitamina C; o hábito que se tinha de dar sumo de laranja, não é justificado.

Um complemento de vitamina D é no entanto útil, sendo frequentemente prescrito pelo pediatra. É importante dar as vitaminas separadamente. Na realidade, no biberão, elas poderiam deteriorar-se parcialmente com o calor ao reaquecer o leite.

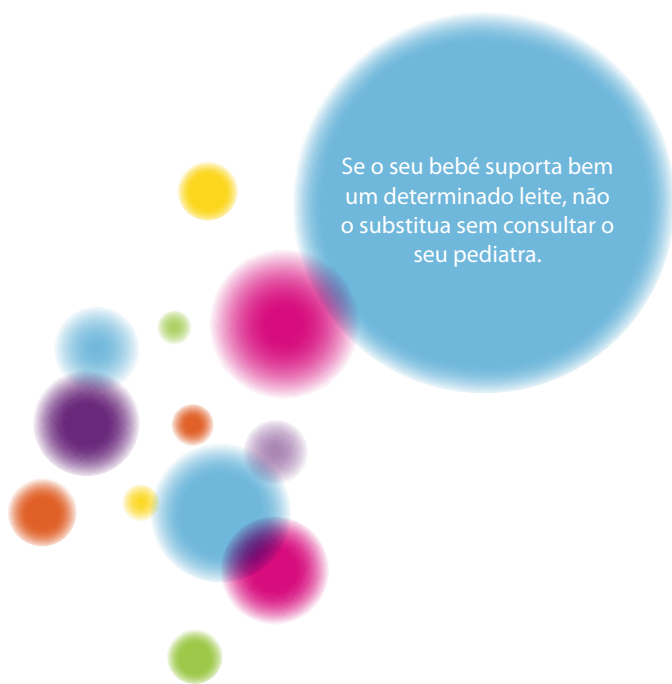
As **marcas de leite** para lactentes são mais ou menos equivalentes. A composição e o valor nutricional dos diferentes leites encontram-se claramente indicados nas embalagens.

Os leites de continuação (dos 6 aos 12 meses)

A partir dos 6 meses, pode passar a dar o leite de continuação em vez do **leite de substituição**.

Os **leites de continuação** são leites especialmente concebidos para responder às necessidades nutricionais das crianças dos 6 aos 12 meses e estão em conformidade com a legislação (cf. página precedente).

A sua composição permite que possam ser utilizados até a criança **ter 18 meses**. Um complemento vitamínico (vitamina D) continua a ser útil e é frequentemente prescrito pelo pediatra.



Se o seu bebé suporta bem um determinado leite, não o substitua sem consultar o seu pediatra.

Estes leites são vendidos nas grandes superfícies e nas farmácias.

Exemplos de leites com propriedades particulares

Os leites com propriedades particulares são prescritos pelo pediatra em caso de problemas de saúde do bebé.

Consulte o seu pediatra.

Os leites hipoalergénicos (HA)

Os leites HA contêm proteínas menos susceptíveis de provocar alergias.

Os leites de soja para lactentes

São fabricados exclusivamente à base de produtos vegetais. Não previnem as alergias. Os leites ou os sumos de soja vendidos sob forma líquida nas grandes superfícies ou nas lojas dietéticas não são adequados para os lactentes.

Os leites terapêuticos: as dietas semi-elementares e elementares

São compostos de elementos nutritivos escolhidos em função de uma absorção intestinal mais fácil. São somente prescritos em casos muito particulares: alergia às proteínas, diarreias rebeldes, síndromas de má absorção digestiva, etc.

Os leites engrossados

Podem ser propostos para reduzir a frequência das regurgitações. No entanto, é importante antes de mais estar atenta a bem fraccionar a alimentação.

Em caso de risco de alergia

Se não amamenta, é vivamente aconselhado consultar o seu pediatra.

Ele indicar-lhe-á o leite mais conveniente para o seu bebé.

Os leites com probióticos e prebióticos

Há já algum tempo que se podem encontrar leites para bebés enriquecidos com probióticos e prebióticos. Os probióticos são bactérias que colonizam o intestino e que têm um efeito benéfico.

Os prebióticos são substâncias adicionadas ao leite que favorecem o desenvolvimento de uma flora bacteriana benéfica para o trânsito intestinal.

Até à data, porém, não se conseguiu provar a existência de um benefício clínico evidente nos bebés saudáveis. Há investigações em curso.

O leite materno continua a ser o mais apropriado, porque as crianças alimentadas ao peito têm naturalmente uma flora intestinal em que as bactérias benéficas são dominantes.

Se o seu bebé toma leite artificial:

Continue a dar-lhe o leite utilizado na maternidade ou o que for aconselhado pelo seu pediatra.

Não mude de leite, a menos que seja por recomendação do pediatra.

A preparação do biberão

É recomendado esterilizar os biberões durante os primeiros 3 a 4 meses e as tetinas durante os 6 primeiros meses. A lavagem dos biberões na máquina de lavar louça não é suficiente.

Como proceder:

- Lave bem as mãos antes de preparar o biberão.
- Lave bem e enxague cuidadosamente os biberões e as tetinas.
- Esterilize-os:
 - Num esterilizador especialmente concebido para esse efeito;
 - Em água a ferver durante 15 minutos;
 - Numa panela de pressão (a vapor) durante 10 minutos;
 - Utilizando uma solução asséptica vendida na farmácia.

A grande maioria dos leites para lactentes são vendidos em pó, devendo ser diluídos. Faz-se a diluição utilizando a medida que se encontra no interior da caixa. Dilui-se uma medida rasa em 30 ml de água.

A preparação do biberão na prática

- Prepare sempre os biberões numa mesa limpa e, de preferência, imediatamente antes de serem utilizados.
- Lave as mãos com água e sabão, e seque-as com uma toalha limpa ou de papel.
- Leia as instruções indicadas na embalagem para conhecer as quantidades exactas de água e leite em pó a utilizar.
- Ferva água potável. Se utilizar uma chaleira automática, espere que esta se desligue. Se utilizar uma panela, certifique-se que a água ferve em cachão.
- Verta a quantidade necessária de água fervida e arrefecida a 70°C no biberão correctamente lavado. Acrescente imediatamente a quantidade necessária (medidas rasas) de leite em pó na água.
- Misture cuidadosamente, agitando suavemente o biberão.
- Arrefeça imediatamente o biberão com água fria. Verifique se o biberão está à temperatura certa deixando pingar algumas gotas sobre o lado interior do pulso. O líquido deve estar morno, não quente.
- Dê, sem tardar, o biberão ao bebé.
- Deite fora o que sobrar nas duas horas que se seguem à sua preparação.

Para evitar infecções alimentares, em particular nos bebés prematuros ou doentes, a OMS (Organização Mundial de Saúde) aconselha a reconstituição do leite em pó com água fervida, arrefecida a 70°C.

A temperatura ideal do biberão é de 35-36 graus.

- Respeite sempre rigorosamente a dosagem de leite em pó indicada na embalagem.
- Seja muito precisa no momento da dosagem do leite em pó mediante as medidas (enchidas rasas).

Para mais informações, consulte o documento:

Preparação dos leites em pó para lactentes para uma nutrição com biberão em casa (FAO – OMS 2007)

www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF_Bottle_fr.pdf

No aquecedor de biberões (banho-maria)

O aquecedor de biberões (banho-maria) deverá servir unicamente para reaquecer os biberões e não deverá ser utilizado para a preparação propriamente dita do biberão.

O biberão preparado de forma correcta deve ficar armazenado no máximo durante 24 horas num frigorífico cuja temperatura não deve ultrapassar os 5°C:

- Retire o biberão preparado do frigorífico.
- Aqueça no aquecedor de biberões ou em banho-maria (panela de água quente).
- Por razões de higiene, não deixe os biberões mais tempo do que o necessário no aquecedor de biberões (15 minutos no máximo).
- Agite bem o biberão de modo a que a temperatura se distribua uniformemente no líquido.
- Verifique que o biberão esteja à boa temperatura.
- Dê, sem tardar, o biberão ao bebé.
- Deite fora o que sobrar nas 2 horas que se seguem à sua preparação.

Se o bebé está em deslocação

Para minimizar o risco de contaminação, é aconselhado preparar o biberão na hora do consumo. Para isso, leve numa garrafa térmica bem limpa, água recentemente fervida e num outro recipiente o leite em pó.

- Quando o bebé tiver fome, meça o volume de água no biberão e junte a quantidade apropriada de leite em pó.
- Coloque a tampa e agite bem.
- Verifique a temperatura do leite e dê, sem tardar, o biberão ao bebé.
- Deite fora o que sobrar.

Atenção

nunca utilizar o microondas para reaquecer os biberões. Os microondas não aquecem de maneira uniforme, e certas partes do biberão poderiam ficar muito quentes e queimar o bebé. Ref.: OMS 2007

As tetinas

Existem tetinas em borracha e em silicone. As de borracha são mais flexíveis. As de silicone são mais resistentes e são menos alergénicas.

Existem **diferentes tipos de tetinas**: escolha-as em função da idade do bebé e da consistência do leite. **Nunca perfure as tetinas**, pois existe o risco de o bebé engolir alguns bocadinhos de borracha. Substitua-as quando estiverem deterioradas.

As bebidas

O bebé saudável não precisa de mais nada além do leite materno ou do leite de biberão.

No entanto, em caso de calor intenso, pode dar-lhe **água apropriada para a preparação dos alimentos para lactentes**. Essa indicação consta no rótulo da garrafa de água. Não acrescente nada à água, nem chá, nem sumo de fruta. **Sobretudo, não acrescente nunca açúcar**, porque isso iria habituar o bebé ao sabor doce. Existe o risco de ele se recusar depois a beber o leite, que é de tão grande importância para a sua saúde. Além disso, corre-se o risco de o teor em açúcares se tornar demasiado elevado.

Os lactentes têm necessidades que variam individualmente e de um dia para o outro.

O número de mamadas e de biberões, bem como o volume de leite ingerido, variam de uma criança para outra e, na mesma criança, de um dia para o outro.

O horário das refeições

Quando nasce, o seu bebé precisa de comer até não ter mais fome. Cada bebé tem o seu próprio ritmo e não é aconselhado acordar o bebé nem deixá-lo chorar de fome sob pretexto de não ser ainda a hora suposta da refeição.

Em geral, como na amamentação ao peito, a nutrição com biberão deve obedecer ao **pedido do bebé**, que corresponde às suas necessidades. Deste modo, o bebé mantém o seu reflexo natural de fome-sede-saciedade.

As necessidades alimentares do bebé devem ser preenchidas durante todo o dia e toda a noite (durante 24 horas). As mamadas e os biberões da noite devem ser dados no momento em que o bebé os reclama.

Em geral, o intervalo entre as mamadas e os biberões da noite deverá ser gradualmente mais espaçado, e os horários acabarão por coincidir com as suas horas de sono. Os bons hábitos de sono não se adquirem nos primeiros meses de vida. Escute o seu filho e não se deixe influenciar pelas pessoas que a rodeiam.

Exemplo

A amamentação materna faz-se a pedido do bebé. No começo, o bebé alimentado com leite artificial receberá um biberão todas as 2-3 horas (6 biberões diários, mais um biberão à noite) e passará muito rapidamente para intervalos de 3-4 horas.

Não necessita de acordar o bebé durante a noite, excepto indicação particular do seu pediatra.

É somente a partir dos 2-3 meses que poderá espaçar as mamadas ou os biberões da noite de 6 a 7 horas no máximo. Vai dar-lhe, por exemplo, uma última mamada ou um último biberão por volta das 23 ou 24 horas e a primeira mamada ou o primeiro biberão do dia seguinte às 6 ou 7 horas da manhã.

O volume e o número de refeições

No caso de aleitamento, as mamadas fazem-se a pedido do bebé. No caso de alimentação artificial, o quadro seguinte dá uma ideia das quantidades de leite bebidas habitualmente pelos lactentes num período de 24 horas. (Lactentes com um peso médio para a idade). Quando se começam a introduzir outros alimentos além do leite, a quantidade de leite diminui progressivamente até chegar a uma quantidade mínima de 600 ml diários.

Idade	Volume total diário	Número de refeições diárias
Desde o nascimento até aos 8 dias	100-400 ml	7-6
8 à 15 dias	450-500 ml	7-6
15 à 30 dias	550-650 ml	(7)-6
Segundo mês	600-700 ml	5-6
Terceiro mês	720-800 ml	6-5
Quarto mês	780-850 ml	5-4

O bebé ainda tem fome

Antes dos 4 meses

Aumente o número de mamadas ou de biberões. Não aumente o volume do biberão para evitar que o bebé bolce. Uma quantidade excessiva pode, com efeito, fazê-lo bolçar. A capacidade do estômago de um bebé de 6 meses é de mais ou menos 180 ml. Usar farinha para provocar uma maior sensação de saciedade é absolutamente a evitar antes de o bebé completar 4 meses.

Depois dos 4 meses

Para crianças com muito apetite, é possível acrescentar num dos biberões uma pequena quantidade de farinha especial para lactentes. Deixe-se aconselhar pelo seu pediatra. É importante que o bebé tome a quantidade de leite necessária para a sua idade e que essa quantidade não seja diminuída pela adição de farinha.

As farinhas e os flocos para biberões

As farinhas e os flocos não são indispensáveis na diversificação.

As farinhas e os flocos são dissolvidos no leite. Dão mais energia e prolongam a sensação de saciedade. É importante estar atenta a que o bebé beba sempre a quantidade diária de leite recomendada para a sua idade, a fim de evitar carências e desidratação.

Atenção:

Não dê farinhas ou flocos antes de o bebé **completar 5 meses**.

Introduza **progressivamente** a farinha: comece por uma papa e acrescente uma, depois duas colheres de café, para 100 ml de líquido.

Se optar por farinhas lácteas, dilua-as na água.

Preparação:

Siga rigorosamente as instruções.

Antes de fazer qualquer alteração ao regime alimentar do seu bebé, fale com o seu pediatra.

- As farinhas para cozer, como a fécula de milho, não são convenientes. Os leites de continuação não podem ser fervidos.
- As farinhas ou flocos não são imperativos na alimentação do bebé. O seu pediatra aconselha-la-á.
- Dados demasiado cedo, ou em quantidade excessiva, provocam perturbações digestivas e são responsáveis por um excesso de peso muito importante que pode mais tarde provocar obesidade.

As particularidades das refeições de leite

O bebé bolça

Cerca de 40% dos bebés saudáveis bolçam. Trata-se em geral de uma subida do excedente de leite. As regurgitações são muito habituais durante os primeiros meses de vida do bebé. São devidas à imaturidade do músculo que funciona como válvula entre o esófago e o estômago. São benignas na maioria dos casos e desaparecem espontaneamente passados alguns meses.

No caso de alimentação artificial, o problema muitas vezes resolve-se diminuindo o volume de leite por biberão. Não se esqueça então de aumentar o número de biberões a fim de satisfazer as necessidades do bebé.

Evite que o bebé engula demasiado ar quando está a beber.

Depois do biberão, deixe a criança arrotar antes de a deitar.

Não hesite em contactar o seu pediatra, se o bebé bolça constantemente, se não ganha peso, se vomita excessivamente e de forma intensa e violenta.

O arroto

O bebé engole ar durante a refeição. O ar é libertado do estômago quando o bebé arrota depois de ter mamado ou tomado um biberão. Para que isso aconteça, mantenha-o na posição vertical até ele ter arrotado. Não insista mais de ¼ de hora.

A diversificação alimentar

A diversificação alimentar consiste na introdução progressiva de outros alimentos além do leite. É também a passagem dos alimentos líquidos para alimentos de textura cada vez mais sólida. Recomenda-se que nunca a comece antes do início do 5º mês, nem a adie até depois do início do 7º mês.

Porquê diversificar nesta idade?

- O leite materno ou o leite de continuação não são mais suficientes para satisfazer todas as necessidades da criança. É preciso começar a diversificar a sua alimentação.
- O bebé começa a saber mastigar alimentos um pouco mais sólidos e pode-os melhor engolir.
- As capacidades digestivas do bebé estão mais desenvolvidas.

É importante adaptar o início da diversificação à evolução do bebé. A diversificação é uma descoberta progressiva para o bebé, que se faz por etapas. Esta aprendizagem deveria ser um momento de prazer para o bebé, deixando-lhe tempo para descobrir novos sabores e texturas, e dando também ao seu sistema digestivo o tempo de se adaptar a novos alimentos. O importante, sobretudo, é não queimar etapas.

A primeira etapa

Por volta dos 5-6 meses, a primeira etapa consiste em iniciá-lo a comer purés à colher e a descobrir novos cheiros, gostos, texturas, sabores.

Cada bebé tem o seu próprio ritmo que é importante respeitar. Alguns gostam de descobrir novos alimentos. Outros apreciam menos, e a diversificação demora mais algum tempo. Continue a dar-lhe leite materno ou leite para lactentes. Não insista. São só mais uns dias!

O objectivo é pois substituir progressivamente uma mamada ou um biberão por uma refeição de legumes ou de frutas. Dependendo da escolha dos pais, a refeição de frutas ou a refeição de legumes será introduzida em primeiro.

No momento da refeição de leite (p.ex. ao meio-dia para a refeição de legumes e por volta das 16 horas para a refeição de frutas), vai dar tantas colheres de puré de legumes ou de frutas quantas o bebé quiser. Nas primeiras vezes o bebé não irá tomar uma refeição completa. A quantidade da refeição dependerá do apetite do bebé. Complete a refeição por uma mamada ou um pequeno biberão do leite habitual.

Alguns conselhos importantes para a diversificação de alimentos

- A criança deve ser capaz de manter a cabeça direita e de cavar a língua para permitir a introdução da colher. Os verdadeiros movimentos de mastigação só aparecem entre os 7 e os 9 meses.
- Acontece frequentemente que, com a idade de 5-6 meses, a criança comece a manifestar interesse pela alimentação dos pais.
- Durante a diversificação, o leite permanece o alimento de base.
- Para os bebés que mamam, é aconselhável prosseguir com a amamentação materna durante a introdução de novos alimentos.
- Apresente a refeição à colher. Se a criança não for capaz de a

receber, mais vale deixar a introdução para mais tarde e voltar a experimentar passado algum tempo.

- Nas primeiras vezes o bebé só irá comer algumas colheres. Complemente então com o seu leite habitual.
- Os primeiros purés podem ser de legumes ou de frutas.
- Introduza um novo alimento de cada vez, durante alguns dias, a fim de testar a tolerância.
- Não acrescente nem sal, nem açúcar nem outros condimentos aos purés.
- Os **legumes crus** e os **legumes secos** só são introduzidos a partir de 1 ano.
- Os **produtos lácteos** (leite de vaca, natas, iogurte, queijo fresco, pudim, sobremesas lácteas) só são introduzidos a partir de 1 ano.
- Os queijos e o tofu têm um teor elevado de proteínas e não são aconselhados antes de 1 ano.
- **Respeite os gostos e preferências do seu bebé.**
Se ele recusar um alimento, volte a dar-lhe alguns dias mais tarde, e vá tentando várias vezes.

Plano recapitulativo da alimentação do lactente de 0 a 12 meses



Plano diário a partir do início do 5º mês

Para os bebés amamentados ou alimentados com leite artificial, verifique o plano diário a partir do início do 5º mês. No caso de amamentação, as mamadas efectuam-se a pedido do bebé. Em contrapartida, os biberões serão dados consoante o plano.

	Pequeno-almoço	Merenda	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
A	Biberão	Biberão	Biberão	Biberão	Biberão	Biberão
	Biberão	Biberão	Refeição de legumes e feculentos completada por uma mamada ou um biberão	Biberão	Biberão	Biberão
B						
	Biberão	Biberão	Biberão	Refeição de frutas completada por uma mamada ou um biberão	Biberão	Biberão
C						

A, B e C representam os diferentes planos diários aconselhados.

Plano diário durante o 6º mês

Para os bebés amamentados ou alimentados com leite artificial, verifique o plano diário durante o 6º mês. No caso de amamentação, as mamadas efectuam-se a pedido do bebé. Em contrapartida, os biberões serão dados consoante o plano.

	Pequeno-almoço	Merenda	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
A	Biberão	Biberão	Refeição de legumes e feculentos completada por uma mamada ou um biberão	Biberão	Biberão	Biberão
B	Biberão	Biberão	Biberão	Refeição de frutas completada por uma mamada ou um biberão	Biberão	Biberão

A e B representam os diferentes planos diários aconselhados

Observação: em função da organização dos seus dias, é possível dar a refeição de legumes ao jantar ou a refeição de fruta à merenda.

A segunda etapa

Começa entre os 6-7 meses, quando o bebé já come uma refeição completa. É assim que, semana a semana, serão introduzidos a carne, o peixe, os ovos (primeiro a gema, depois a clara).

A partir do fim do 7º ou 8º mês, uma segunda refeição de frutas ou uma refeição de legumes é dada.

Plano diário durante o 7º mês

Para os bebés amamentados ou alimentados com leite artificial, verifique o plano diário durante o 7º mês. No caso de amamentação, as mamadas efectuam-se a pedido do bebé. Em contrapartida, os biberões serão dados consoante o plano.

Pequeno-almoço	Merenda	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
Biberão	Biberão	Refeição de legumes e feculentos + carne completada por uma mamada ou um biberão	Refeição de frutas completada por uma mamada ou um biberão	Biberão	Biberão

A terceira etapa

Aos 8 meses alguns bebés têm mais fome. Não aumente o volume diário de leite (2 a 3 mamadas ou biberões, 500 a 600 ml de leite diários), acrescente feculentos às refeições para aumentar o valor energético. É neste momento que será introduzido o pão.

Plano diário durante o 8º mês

Para os bebés amamentados ou alimentados com leite artificial, verifique o plano diário durante o 8º mês. No caso de amamentação, as mamadas efectuam-se a pedido do bebé. Em contrapartida os biberões serão dados consoante o plano.

Pequeno-almoço	Merenda	Almoço	Lanche	Jantar
Pão com manteiga ou papa completada por uma mamada ou um biberão	Biberão	Refeição de legumes e feculentos + carne	Refeição de frutas	Pão com manteiga ou papa completada por uma mamada ou um biberão

A diversificação na prática

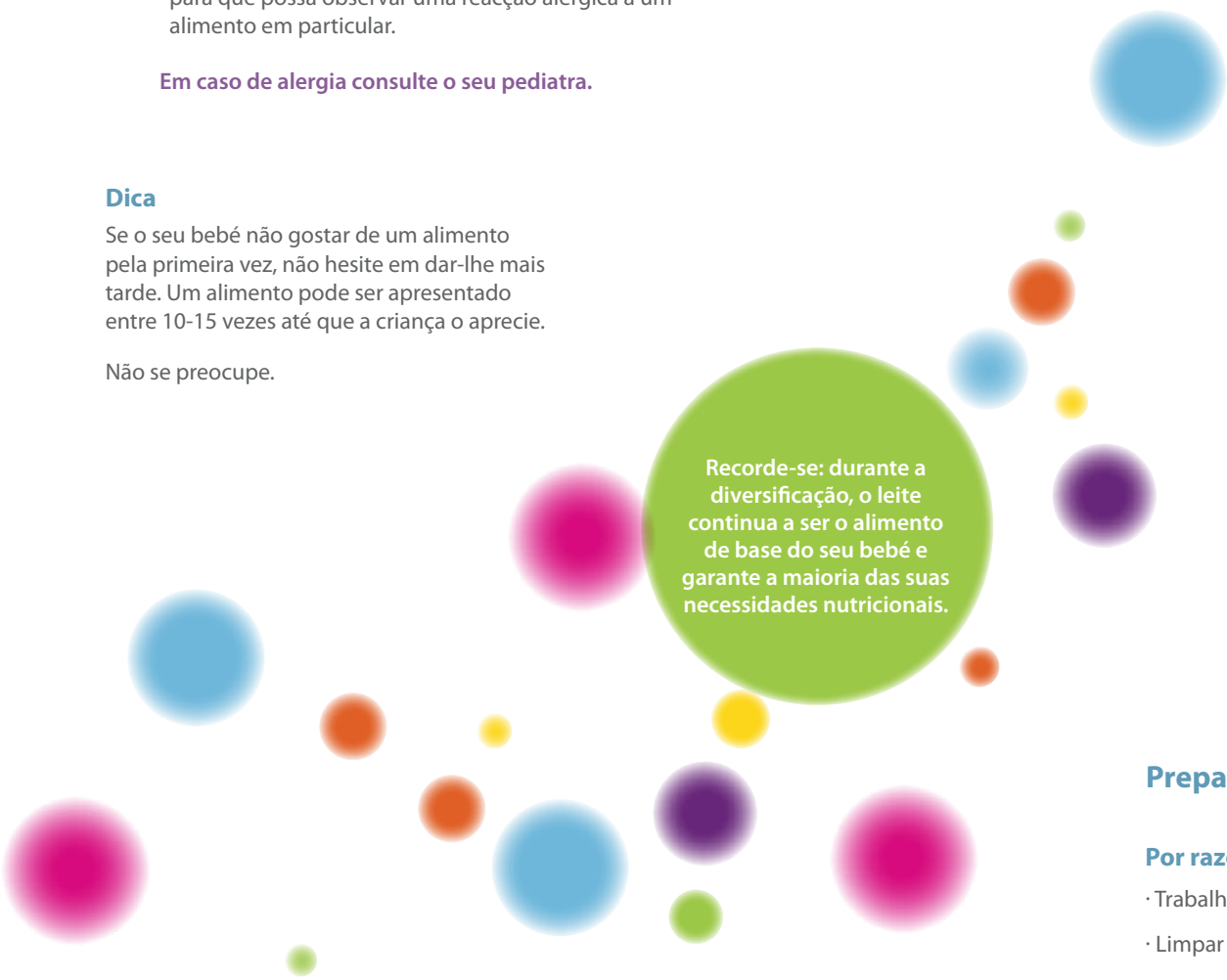
- É aconselhado propor ao seu bebé, até à idade de 1 ano, um máximo de gostos diferentes et de lhe oferecer rapidamente uma grande variedade de sabores.
- Deve introduzir um alimento de cada vez e esperar alguns dias antes de introduzir um novo alimento, para que possa observar uma reacção alérgica a um alimento em particular.

Em caso de alergia consulte o seu pediatra.

Dica

Se o seu bebé não gostar de um alimento pela primeira vez, não hesite em dar-lhe mais tarde. Um alimento pode ser apresentado entre 10-15 vezes até que a criança o aprecie.

Não se preocupe.

A decorative graphic consisting of numerous overlapping circles of various colors (blue, orange, yellow, green, purple, pink) of different sizes, scattered across the page.

Recorde-se: durante a diversificação, o leite continua a ser o alimento de base do seu bebé e garante a maioria das suas necessidades nutricionais.

A refeição de legumes-feculentos

- A maioria dos legumes são adequados às refeições da criança (brócolos, cenouras, endívias, coração de alface, curgetes, funcho, ervilhas, abóbora...).
- Começa-se frequentemente por um puré de cenouras cozidas, porque as cenouras são geralmente bem aceites e toleradas pelos bebés.
- Certos legumes têm um gosto muito forte ou são mais difíceis de digerir (formação de gases nos intestinos): cebola, pimento, couve, salsifi, nabo, alho francês ... Aguarde talvez algum tempo antes de continuar a dar.
- Varie a escolha de legumes.
- Prefira os legumes frescos da época, bem como os que provêm de culturas locais, e prepare-os rapidamente.
- Se o legume que pretende comprar não for da época, prefira o congelado (não preparado) ao de conserva (metal e vidro), estes são demasiado salgados para o bebé. Esta recomendação não abrange os boiões para bebés.
- Comece por 2 a 3 colheres de café de puré e complete esta pequena refeição com uma mamada ou um biberão. Vá aumentando a dose nos dias que se seguem, até chegar a 12-15 colheres de café, isto é, o equivalente a uma refeição completa.
- Quando o bebé já não quiser mais leite depois da refeição, deve dar-lhe água.

Preparação das refeições de legumes

Por razões de higiene, é importante:

- Trabalhar numa superfície limpa
- Limpar e lavar bem os legumes
- Cortar os legumes em cima de uma tábua usando uma faca limpa.

Métodos de cozedura

A vapor

Coza os legumes a vapor até eles ficarem tenros. Acrescente um pouco de água para obter um puré mais fluido. Este método conserva bem as vitaminas.

Estufados

Coza os legumes em lume brando num pouco de água, até ficarem tenros. Triture-os na água da cozedura porque assim, conserva as vitaminas.

Em água

Coza os legumes numa grande quantidade de água sem sal, até ficarem tenros. Escorra-os, depois triture. Este método é conveniente para os legumes de sabor forte, como a couve-flor ou a endívia. Este método provoca uma perda de vitaminas mais acentuada.

Conservação das refeições preparadas em casa

Refrigeração

Utilise o preparado imediatamente ou, se deseja conservá-lo, ponha-o num recipiente de vidro com tampa e guarde-o de imediato no frigorífico. (Conservação: 24h no frigorífico a 4°C).

Congelação

coloque o preparado no frigorífico durante uma hora e depois guarde-o no congelador (Conservação: 2 meses a -18°C).

Descongelação

Descongelação: para descongelar, coloque o preparado no frigorífico na véspera de ser consumido.

Não aqueça o preparado mais de uma vez.

Os feculentos

Alguns dias após a introdução de uma refeição de legumes, junte os feculentos. Estes aumentam o teor energético da refeição. Utilize a mesma quantidade de feculentos e de legumes.

Conselhos de cozedura

- Pode cozer as batatas à parte, com a casca, ou então descascá-las, lavá-las e cortá-las em pedaços, antes de as cozer juntamente com os legumes, sem acrescentar sal.
- Depois de completar os 8 meses, pode dar-lhe o arroz, as massas e os cereais. São cozidos separadamente em água sem sal ou juntamente com os legumes (acrescente um pouco de água).

O glúten

O glúten é uma proteína existente no trigo (**fermento**), **cevada**, **aveia**, **espelta**, **centeio**. O glúten é uma parte das proteínas em relação às quais os bebés podem desenvolver uma intolerância. Essa intolerância induz frequentemente uma inflamação do epitélio intestinal e o desenvolvimento da doença celíaca.

Para minimizar os riscos, aconselha-se a:

- Evitar a introdução de cereais que contenham glúten antes de completar os 4 meses.
- Continuar com a amamentação materna durante o período em que se introduz o glúten.
- Introduzir o glúten em pequenas quantidades, de maneira progressiva, entre o início do 5º e o fim do 6º mês.

Os seguintes alimentos para bebé são susceptíveis de conter glúten:

- Ervilhas,
- Farinhas ou flocos para biberão,
- Bolachas, pão, tostas,
- Massas.

Se o produto não contiver glúten, está indicado no rótulo «Não contém glúten».

Leia bem a lista de ingredientes que consta na embalagem.

As batatas, o milho, o arroz, o trigo-mourisco e o painço não contêm glúten.

As matérias gordas

Foi demonstrado que uma criança em idade de diversificação necessita de uma alimentação rica em gordura. É pois primordial acrescentar em função da idade 5 a 15 g (1 a 3 colheres de café) de gordura a partir do momento em que são introduzidos os legumes e os feculentos, e após estes estarem cozidos. O melhor é variar os tipos de gorduras: óleos de diferentes proveniências ou manteiga.

A recomendar

Os alimentos ricos em matérias gordas como as bolachas, croissants e similares, snacks, batatas fritas, produtos de charcutaria e produtos lácteos com muita gordura são desaconselhados. Estes alimentos contêm gorduras de qualidade inferior.

O nosso conselho

As gorduras mais adaptadas são a manteiga e o óleo. Entre os óleos, recomendamos especialmente o óleo de colza (rico em ácidos gordos polinsaturados, indispensáveis ao bom desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso). Desaconselhamos o óleo de amendoim e o óleo de noz devido ao risco de alergia.

A carne, o peixe

A carne e o peixe são uma fonte de proteínas, de ferro e de oligoelementos. A introdução da carne e do peixe devem ser feitas de forma progressiva.

Todas as carnes e peixes são permitidos, com excepção dos preparados de carne e de peixe (chouriço, presunto, salame, carne picada comercializada, surimi...).

Conselhos de preparação

- Para a preparação, por medidas de higiene, não utilize uma tábua de madeira. Lave-a cuidadosamente com água e sabão.
- Pode picar a carne antes de a cozer. Se a triturar depois de estar cozida, faça-o juntamente com os legumes. No entanto, não use carne picada comercializada.
- Pode cozer a carne e o peixe com os legumes ou separadamente.
- A melhor maneiras de os cozinhar são cozê-los em água, a vapor, ou assá-los no forno.
- Verifique se a carne e o peixe ficam completamente cozidos, para evitar o desenvolvimento de bactérias.
- Não acrescente sal.

Dosagem

A quantidade máxima de carne ou de peixe é de 10 a 25 g diárias (= 1 colher de sopa).

Quantidade semanal

- 1 a 2 refeições de legumes e feculentos com peixe.
- 2 a 4 refeições de legumes e feculentos com carne.
- 1 a 3 refeições de legumes e feculentos.

Os ovos

Os ovos são apenas introduzidos na alimentação do bebé depois dos 7 meses. Os ovos devem estar sempre bem cozidos.

0 sal

Devemos insistir no facto de a inclusão de sal ou de preparados que contêm sal (Maggy, caldos, molho de soja, algumas misturas de condimentos...) na alimentação da criança é vivamente desaconselhada.

Além disso, a atracção pelo sabor salgado é adquirida; mais vale por isso não habituar o bebé ao sabor salgado.

As bebidas

Dê regularmente à sua criança água adequada à preparação de alimentos para lactentes (entre 50 e 150 ml por dia diários). Com efeito, a única bebida recomendada é a água pura e, é de primordial importância habituar o bebé desde o início.

Excepcionalmente, e o mais tarde possível, pode dar-lhe sumos de frutas sem adição de açúcar e diluídos, ou chás não açucarados para bebés. São para saborear ocasionalmente, em situações particulares, e unicamente pelo prazer.

A evitar

Todas as outras bebidas, tais que refrigerantes, xaropes, colas, infusões ou sumos com adição de açúcar, devem ser abolidas, contêm demasiado açúcar (mesmo as que se destinam especialmente aos bebés). Estas bebidas criam um hábito ao sabor doce. O excesso de açúcar desequilibra a alimentação, além de apresentar, em termos futuros, um risco para a saúde (cáries, obesidade...).

O chá e o café contêm excitantes e não são bebidas que se devam dar às crianças.

A refeição de fruta

- Introduza um tipo de fruta de cada vez.
- Escolha frutas da época.
- Desem estar bem maduras, lavadas e descascadas, sem caroços, trituradas ou esmagadas, raladas ou cozidas em compota.
- Comece por 2-3 colheres de café de puré ou de compota, depois vá aumentando nos dias que se seguem, até 6-7 colheres de café para completar a refeição e 12-15 colheres de café para uma merenda.
- Alguns exemplos : maçã, pêra, banana, nectarina, pêssego, melão, damasco.
- Esteja atenta à tolerância individual da criança.

· Não force nunca.

· Confie no apetite da sua criança.

Prefira fruta local e da época.

Preparação da refeição de fruta:

Por razões de higiene é importante:

- Trabalhar numa superfície limpa,
- Limpar e lavar bem as frutas,
- Cortar as frutas em cima de uma tábua limpa e com uma faca limpa,
- Triturar e servir de imediato (ou colocar num recipiente fechado e conservar no frigorífico no máximo 24 horas).

Recomendações importantes relativas à refeição de fruta

As bolachas

Pode sentir-se tentada a juntar uma bolacha à refeição das frutas. No entanto, as bolachas não apresentam nenhum interesse do ponto de vista nutricional e a grande maioria é rica em açúcares.

Os cereais

Quando apenas fruta já não for suficiente, junte flocos de cereais sem açúcar ao puré das frutas para aumentar o teor energético.

O açúcar

Não acrescente açúcar nem adoçantes à refeição das frutas. Eles escondem o verdadeiro sabor dos alimentos e induzem uma dependência ao sabor doce. O açúcar está frequentemente na base de maus hábitos alimentares e na origem de cáries dentárias e de obesidade. Se a compota for feita por si, escolha uma variedade de maçãs que sejam naturalmente bastante doces (ex: Jonagold, Royal Gala) ou junte uma banana.

O seu bebé ainda tem fome?

- Não aumente a quantidade do biberão.
- Dê-lhe uma refeição variada.

Os queijos frescos para bebés

Não substitua a refeição das frutas por um «petit suisse» ou outro tipo de queijo fresco com frutas, mesmo se a publicidade os recomenda especialmente para os bebés. Estes produtos são, ao contrário da fruta, muito ricos em proteínas. Estudos efectuados nos nossos países mostram que a alimentação das crianças de tenra idade é já por si demasiado rica em proteínas. Esse excesso de proteínas, desde muito cedo, poderia ser uma das causas da obesidade na criança e no adulto.

As papas lácteas

Depois dos 6 meses algumas crianças preferem comer à colher. Pode substituir um biberão por uma papa láctea.

Preparação de uma papa láctea

Verta a farinha no leite de continuação morno e misture. Aguarde um pouco, pois a papa só demora alguns minutos a ficar espessa. Existem farinhas misturadas com leite em pó: são as farinhas lácteas. Basta dissolvê-las em água para obter uma papa láctea. Siga o modo de preparação indicado na embalagem.

O pão, as bolachas

A partir dos 8-10 meses, pode experimentar dar ao seu bebé, de vez em quando, uma pequena fatia de pão (eventualmente com manteiga) que ele possa mastigar. Pode escolher pão escuro finamente moído, sem sementes (nem girassol, nem sésamo, nem linho, nem noz...). O pão é de longe preferível às bolachas, mesmo as que são vendidas especialmente para crianças. Evite também artigos de pastelaria ou do tipo «croissant». Efectivamente, estes últimos contêm uma quantidade apreciável de açúcar e de gordura. Ensine ao seu bebé os bons hábitos logo de início.

Conselhos gerais

0 leite e os produtos lácteos

O leite de vaca (gordo, meio gordo ou magro) não convém para crianças com menos de 1 ano. Contém mais proteínas e minerais que o leite materno ou o leite adaptado. A introdução do leite de vaca não diluído é recomendada a partir dos 12 meses.

Evite também todos os produtos lácteos (iogurtes, queijos, queijos frescos com frutas). Evite as sobremesas lácteas, pudins..., **mesmo aqueles que são vendidos «especialmente para bebés»** porque contêm muitas proteínas e, frequentemente, demasiado açúcar.

O único valor «lácteo» da criança até atingir um ano é o leite materno ou o leite para lactentes e o leite de continuação.

Em caso de risco de alergia, consulte o seu pediatra.

O nosso conselho

Os purés preparados por si terão melhor gosto, além da vantagem de ser você mesma a escolher os ingredientes. As receitas que constam nesta brochura dar-lhe-ão algumas ideias.

Os boiões para bebés

A **produção** de boiões para bebés está submetida a uma **regulamentação** europeia muito rigorosa. Os ingredientes utilizados não podem conter **resíduos de germes nem de nitratos ou nitritos em quantidades perigosas** para o lactente. A qualidade dos boiões é boa e não há qualquer contradição à sua utilização. É contudo importante escolher criteriosamente os boiões que vai utilizar, em função da idade do seu bebé. Leia atentamente o rótulo, todos os ingredientes estão lá indicados. Compre somente produtos de marca.

Gerir as quantidades e a frequência das refeições

Desde os primeiros meses, uma criança é capaz de adaptar as quantidades de alimento que consome em função das suas necessidades. É desta maneira que ela regula a quantidade de comida que ingere durante o dia: se comer «de mais» a uma refeição, comerá menos na refeição seguinte. Confie no seu filho e, se ele já não tiver fome, não o obrigue a acabar o prato. Encoraje-o a estar atento aos sinais corporais de fome e de saciedade.

Para encorajar a mastigação

Quando a criança começa a mastigar, não reduza todas as preparações em puré, mas corte os alimentos aos bocadinhos ou esmague-os com um garfo. Fundamentalmente, os alimentos permanecem os mesmos, mas serão apresentados de maneira a encorajá-lo a mastigar.

Alguns conselhos durante a diversificação

- Preveja 5 refeições diárias, no mínimo.
- Mantenha 2 a 3 mamadas ou 2 a 3 biberões (600ml de leite) diários.
- Não substitua a refeição de frutas por um produto lácteo (iogurte, queijo ou queijo fresco com frutas).
- Dê-lhe diariamente no máximo 25 g de carne ou de peixe.
- Junte a quantidade necessária de gordura, variando a sua proveniência.
- Não acrescente sal aos preparados.

Situações particulares

A alergia

Uma alergia é uma reacção de hipersensibilidade do sistema imunitário do nosso organismo contra uma substância do meio ambiente. As alergias alimentares estão a aumentar. Quando um dos pais é alérgico, o risco de a criança também o ser é maior. Consulte o seu pediatra.

Os sintomas possíveis de uma alergia alimentar são:

- vómitos,
- diarreia,
- estagnação ou perda de peso,
- eczema, manifestações dérmicas,
- asma,
- choque anafilático.

Consulte
o seu
pediatra.

Os choros «excessivos» do bebé

É normal que um bebé possa chorar até 3 horas por dia. Os choros são particularmente frequentes ao fim da tarde e à noite. São frequentes 15 dias depois da nascença e desaparecem entre os 3 ou 4 meses.

Falsamente são interpretados como sendo cólicas abdominais. Esta causa é rara. Se sentir os choros como sendo excessivos, consulte o seu pediatra.

Se o seu bebé comer bem, não vomitar, não tiver febre, desenvolve-se bem, ganha peso, não é letárgico e tem fezes normais, ele desenvolve-se bem. Não se preocupe.

Que fazer quando o seu bebé chorar?

- Embale-o, procurando uma posição confortável para ele.
- Passeie com ele: num saco canguru, numa echarpe, num carrinho de bebé ou no carro. Os embalos acalmam a criança.
- Deite-o de bruços em cima dos seus joelhos.
- Procure ajuda, revese-se com o seu parceiro.
- Seja muito paciente, não fique ansiosa.
- Permaneça calma e conforte-o, isso poderá influenciar o bebé a consolá-lo.

A irritação das nádegas

Antes de considerar como causa a alimentação, deve verificar se na origem da irritação não estarão fraldas perfumadas, pó de lavar a roupa, um sabão ou um creme.

Quando nascem os primeiros dentes ao bebé, ele corre igualmente o risco de ter as nádegas mais irritadas.

Os sumos podem ser igualmente irritantes, seja como for são desaconselhados para os bebés.

Prefira as frutas e os legumes cozidos.

Normalmente, as nádegas irritadas não têm a ver com a alimentação. Consulte o seu pediatra.

A diarreia

Os bebés alimentados exclusivamente com leite materno têm, em geral, fezes moles ou líquidas. Isso é normal, não se tratando de uma diarreia.

A diarreia caracteriza-se pelas fezes repetidas e líquidas. As diarreias podem ser devidas a infecções virais ou bacterianas, mas também podem ser causadas por um desequilíbrio dietético.

Embora frequente nos bebés, deve ser sempre levada muito a sério, sobretudo nas crianças com idade inferior a 1 ano, pois apresenta um risco elevado de provocar desidratação.

Em qualquer dos casos, não tarde em consultar o seu pediatra.

A obstipação

A obstipação caracteriza-se pela escassez de fezes, sendo estas duras e difíceis de expulsar, provocando muitas vezes dores abdominais. É raro um bebé alimentado ao peito sofrer de obstipação..

Para os bebés alimentados exclusivamente com leite de substituição

Prepare o biberão de maneira correcta e muito precisa. Um leite demasiado concentrado favorece a obstipação.

Dê ao seu bebé uma quantidade de água suficiente (pequenas quantidades, entre 20 e 50 ml, nos intervalos dos biberões, sobretudo nos períodos quentes do ano).

Massage a barriga do bebé no sentido dos ponteiros do relógio.

Para os bebés em idade de diversificação

A alimentação do bebé deve ser rica em fibras: dê-lhe diariamente uma quantidade suficiente de frutas e legumes. As quantidades de água devem ser suficientes pois, na ausência de líquido, as fibras não conseguem «inchar» no intestino e têm tendência a ter um efeito obstipante.

Evite a maçã ralada bem como a banana: dê-lhe antes uma ameixa seca, molhada em água e reduzida a puré. As compotas de damasco, de maçã ou de ruibarbo têm igualmente um efeito laxante.

Não se esqueça de acrescentar 2 a 3 colheres de café de óleo à refeição de legumes.

A partir dos 8 meses, pode dar-lhe flocos integrais, tostas e pão integral, estes alimentos são muito ricos em fibras. Nunca se esqueça de dar sempre água em quantidade suficiente ao bebé.

Em caso de dúvida, consulte o seu pediatra.

A decorative graphic consisting of numerous circles of various sizes and colors (purple, pink, blue, yellow, orange, green) scattered across the page. The circles are semi-transparent and overlap each other, creating a dynamic and colorful background.

Caderno de receitas



Meio-dia

Puré de legumes, batatas

A partir dos 5 meses



1 dose



20 minutos de
preparação

Ingredientes

Batatas 80 g – peso líquido*

Cenouras ou outro legume 80 g – peso líquido*

**Manteiga ou óleo de milho, de colza, de soja
ou de girassol 10 g - 2 c. de c***

Preparação

1. Descasque as batatas, lave-as e corte-as em pedaços pequenos.
2. Descasque as cenouras, lave-as e corte-as em pedaços, ou limpe e lave o legume que escolheu.
3. Coza as cenouras (ou o legume escolhido) com as batatas em 3-4 colheres de sopa de água num tacho pequeno com tampa até estar tudo bem cozido (ou coza a vapor).
4. Junte a manteiga ou o óleo depois da cozedura.
5. Reduza tudo a puré com o triturador.
6. Acrescente um pouco de água (própria para bebés) se o puré ficar demasiado espesso.
7. Sirva logo ou coloque num recipiente de vidro limpo com tampa e guarde imediatamente no frigorífico (conserva-se 1 dia no frigorífico a 4°C) ou deixe no frigorífico durante 1 hora e depois guarde no congelador (conserva-se 2 meses a -18°C).
8. Para descongelar, coloque de véspera no frigorífico.

Conselhos

- Em vez de cenouras pode usar funcho, abóbora, couve-flor, brócolos, curgetes...

* Peso líquido: alimento lavado e descascado • c. de s.: colher de sopa • c. de c.: colher de café

Puré de legumes, carne para congelar

A partir dos 7 meses



15 doses



20 minutos de
preparação

Ingredientes

Manteiga 50 g

Batatas 750g – peso líquido*

Óleo de milho, de soja, de colza, ou de girassol 100 g

**Bife ou escalope de vaca, da alcatra ou do lombo,
carne de vitela para assar 350 g**

**Legumes: cenouras, brócolos, funcho,
abóbora 1,5 kg – peso líquido***

Preparação

1. Descasque e lave as batatas, corte-as em pedaços - pese.
2. Limpe e lave os legumes, corte-os em pedaços - pese.
3. Corte a carne em pedaços.
4. Coza os legumes, a carne e as batatas a vapor durante 15 a 20 minutos.
5. Reduza os legumes a puré e triture a carne com a picadora.
6. Reduza as batatas a puré com o triturador.
7. Misture os legumes, a carne e as batatas.
8. Junte a manteiga e o óleo.
9. Deite um pouco de água (adequada para bebés) se o puré estiver demasiado espesso.
10. Coloque doses de puré em recipientes de vidro limpos com tampa, ou em sacos de congelação e guarde imediatamente no frigorífico.
11. Escreva a data e a denominação do conteúdo nos frascos ou nos sacos.
12. Deixe no frigorífico durante 1 hora e depois guarde no congelador (conserva-se 2 meses a -18°C).
13. Para descongelar, ponha de véspera no frigorífico.



Meio-dia



Meio-dia

Legumes, carne e batatas

A partir dos 7 meses



1 dose



20 minutos de
preparação

Ingredientes

Legumes 100 g – peso líquido*

Batatas 50 g – peso líquido*

Carne de vaca - bife 25 g

**Manteiga ou óleo de milho,
colza ou girassol 10 g**

Preparação

1. Descasque as batatas, lave-as e corte-as em pedaços pequenos.
2. Limpe e lave os legumes.
3. Coza os legumes com as batatas e a carne em 3 a 4 c. de s.* de água num tacho pequeno com tampa durante 15 minutos (ou coza a vapor).
4. Junte a manteiga ou o óleo depois da cozedura.
5. Reduza tudo a puré com o triturador.
6. Junte um pouco de água (adequada para bebés) se o puré estiver demasiado espesso.
7. Sirva logo ou ponha num recipiente de vidro limpo, com tampa, e guarde imediatamente no frigorífico (conserva-se 1 dia a 4° C) ou deixe no frigorífico durante 1 hora, guardando depois no congelador (conserva-se 2 meses a -18°C).
8. Para descongelar, coloque de véspera no frigorífico.

Conselhos

- Em vez da carne de vaca pode usar vitela ou peito de frango ou filete de peixe sem espinhas (evite o peixe se o bebé é susceptível de ter alergias).

* Peso líquido: alimento limpo e sem casca • c. de s.: colher de sopa • c. de c.: colher de café

Puré vegetariano

A partir dos 7 meses



1 dose



20 minutos de
preparação

Ingredientes

Flocos de milho 20 g, água 150 ml

Cenouras 100 g – peso líquido*

Sumo de laranja fresco 2 c. de .s. - 1/2 laranja

Maçã 50 g – peso líquido*

Manteiga ou óleo 10 g - 2 c. de .c.*

Preparação

1. Descasque e lave as cenouras, corte-as em pedaços.
2. Coza as cenouras, num tacho pequeno, em 150 ml de água durante 15 minutos.
3. Deite os flocos de milho e misture bem.
4. Vá mexendo até levantar fervura. Retire do lume.
5. Descasque a maçã e corte-a em pedaços.
6. Esprema a laranja. Junte o sumo, o óleo e a maçã.
7. Reduza tudo a puré com o triturador.
8. Sirva logo ou coloque num recipiente de vidro limpo com tampa e guarde imediatamente no frigorífico (conserva-se 1 dia no frigorífico a 4 °C) ou deixe no frigorífico durante 1 hora e depois guarde no congelador (conserva-se 2 meses a -18°C).
9. Para descongelar, coloque de véspera no frigorífico.

Conselhos

- Em vez das cenouras, pode usar funcho, abóbora, couve-flor, brócolos, curgetes...
- Varie regularmente o tipo de gordura utilizada.
- O milho é rico em ferro, a vitamina C contida no sumo de laranja melhora a absorção do ferro.



Meio-dia

Arroz de tomate, funcho e frango

A partir dos 8 meses



1 dose



25 minutos de
preparação

Ingredientes

Tomates frescos 50 g – peso líquido*

Funcho 50 g – peso líquido*

Peito de frango 20 g

Arroz 30g – pesado cru

Óleo de colza, ou outro óleo 10 g - 1 c. de s.*

Preparação

1. Limpe e lave o tomate e o funcho.
2. Corte-os em pedaços pequenos.
3. Corte o peito de frango em pedaços pequenos.
4. Coza o arroz em 8 c. de s.* de água.
5. Ferva 100 ml de água.
6. Deite o frango e os legumes e deixe cozer de 10 a 15 minutos, depois escorra.
7. Junte o óleo e o arroz.
8. Corte ou triture os legumes até ficarem com a consistência desejada.
9. Sirva logo ou coloque imediatamente no frigorífico.

Conselhos

- Pode ser congelado num recipiente limpo durante 3 meses.

* Peso líquido: alimento limpo e sem casca • c. de s.: colher de sopa • c. de c.: colher de café.

Massa com funcho e molho de tomate

A partir dos 9 meses



1 dose



20 minutos de
preparação

Ingredientes

Funcho 80 g – peso líquido*

Tomate fresco 80 g – peso líquido*

Massas integrais 30 g - pesada crua

Azeite ou outro óleo 10 g - 1 c. de s.*

Preparação

1. Limpe e lave o funcho.
2. Corte o funcho em cubos.
3. Deixe cozer o funcho em água durante 5 minutos.
4. Lave os tomates e mergulhe-os em água a escaldar para retirar a pele.
5. Junte os tomates ao funcho e deixe cozer mais 10 a 15 minutos.
6. Coza a massa em água sem sal e escorra-a.
7. Corte ou triture os legumes até ficarem com a consistência desejada.
8. Junte o azeite e as massas.
9. Sirva logo ou guarde imediatamente no frigorífico.

Conselhos

- Pode ser congelado num recipiente limpo durante 3 meses.
- Substitua o funcho por curgetes.
- Junte 20 g de filete de peixe sem espinhas ao puré (cozer a vapor) ou peito de frango.



Meio-dia

Cuscuz de frango

A partir dos 9 meses



1 dose



20 minutos de
preparação

Ingredientes

Cenouras 50 g – peso líquido*

Curgetes 50 g – peso líquido*

Cuscuz 30 g – pesado cru

Água 70 ml

Peito de frango 20 g

Azeite ou outro óleo 10 g - 1 c. de s.*

Preparação

1. Deixe ferver 70 ml de água e apague o lume.
2. Deite o cuscuz, tape e deixe repousar durante 10 minutos.
3. Descasque e lave as cenouras.
4. Limpe e lave as curgetes.
5. Corte os legumes em pequenos cubos.
6. Coza os legumes juntamente com o frango a vapor até ficarem tenros (10 a 15 minutos).
7. Corte o frango em pedaços pequenos.
8. Mexa o cuscuz com um garfo e junte-lhe os legumes e o frango.
9. Deite o azeite.
10. Sirva logo ou guarde imediatamente no frigorífico.

Conselhos

- Pode ser congelado num recipiente limpo durante 3 meses.

* Peso líquido: alimento limpo e sem casca • c. de s.: colher de sopa • c. de c.: colher de café

Massa com cenouras e brócolos

A partir dos 9 meses



1 dose



20 minutos de
preparação

Ingredientes

Cenoura 50 g – peso líquido*

Brócolos 50 g – peso líquido*

Massa de letras 30 g – pesada crua

Azeite ou outro óleo 10 g - 1 c. de s.

Preparação

1. Limpe e lave as cenouras e os brócolos.
2. Corte as cenouras em cubos e separe os brócolos em raminhos.
3. Coza as cenouras a vapor ou em água durante 5 minutos.
4. Junte os brócolos e deixe cozer mais 5 a 10 minutos.
5. Coza a massa em água sem sal e faça-a escorrer.
6. Corte ou triture os legumes até ficarem com a consistência desejada.
7. Junte o azeite e as massas.
8. Sirva logo ou guarde imediatamente no frigorífico.

Conselhos

- Pode ser congelada num recipiente limpo durante 3 meses.
- Substitua os brócolos por curgetes.
- Junte ao puré 20g de filete de peixe sem espinhas (cozer a vapor) ou peito de frango.



Meio-dia

Massa com cenouras e brócolos

A partir dos 9 meses

Cuscuz de frango

A partir dos 9 meses

Compota de damasco, pêra, pêsego e maçã

A partir dos 6 meses



2 dose



5 minutos de
preparação

Ingredientes

1 maçã bem madura

1 pêra bem madura

3 damascos frescos bem maduros

1 pêsego bem maduro

1 a 2 colheres de sopa de água

Preparação

1. Descasque e tire os caroços da maçã e da pêra.
2. Corte em pedaços.
3. Descasque o pêsego e corte-o em pedaços depois de lhe retirar o caroço.
4. Descasque os damascos e retire-lhes o caroço.
5. Coza as frutas em lume brando em 1 a 2 colheres de sopa de água até ficarem tenras (5 a 10 minutos).
6. Triture os frutos na água da cozedura até ficarem com a consistência desejada.
7. Sirva logo ou guarde imediatamente no frigorífico.

Conselhos

- Escolha frutos perfeitamente maduros.
- Podem ser congeladas num recipiente limpo durante 3 meses.
- Junte 1/2 banana para obter uma compota mais doce.

* Peso líquido: alimento limpo e sem casca • c. de s.: colher de sopa • c. de c.: colher de chá.

Cereais - Fruta

A partir dos 6 meses



1 dose



5 minutos de
preparação

Ingredientes

Flocos de milho ou de aveia 20 g

Água 125 ml

Banana ou outra fruta 100 g – peso líquido*

Manteiga ou óleo 10 g

Preparação

1. Misture a água e os flocos num tacho.
2. Ponha ao lume e vá mexendo até levantar fervura.
3. Deixe cozer durante 1-2 minutos.
4. Retire do lume e deixe inchar durante 3-4 minutos.
5. Esmague a banana com um garfo.
6. Junte a banana e o óleo ao puré.
7. Triture.
8. Sirva logo ou guarde imediatamente no frigorífico.

Notas pessoais

Notas pessoais

Bibliografia

D. Reinhardt, S Wirth. Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter. *Monatsschr Kinderheilkd* 2010-158: 679-689

J-P Chouraqui, C. Dupont, A. Bocquet et coll. Alimentation des premiers mois de vie et prévention de l'allergie *Archives de Pédiatrie* 2008 -15 :431-442

Académie Nationale de Médecine L'alimentation du nouveau né et du nourrisson *Bull. Acad. Natle Méd* 2009-193(2) : 431-446

M. Fewtrell et coll. Six months of exclusive breast feeding : how good is the evidence) *BMJ* 2011; 342:c5966

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz : Das beste Essen für Babys

Commission de Nutrition de la Société Suisse de Pédiatrie. Recommandations pour l'alimentation du nourrisson 2008 *Paediatrica* 2008-19 (1): 22-24

Commission de Nutrition de la Société Suisse de Pédiatrie. Recommandations pour l'alimentation du nourrisson 2009 *Paediatrica* 2009-20 (5): 16-180

F. Gottrand. Diversification alimentaire: nouvelles recommandations *Archives de Pédiatrie* 2009 -16: 2-4

ESPGHAN Committee on Nutrition. Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 2008-46: 99-110

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaft – AWMF online – S3-Leitlinie: Allergieprävention (AWMF – Leitlinien-Register n° 061/016) 03/2009 gültig bis 2014

S. Mulier, N. Naeije, G. Casimir. Les allergies alimentaires: Quoi de neuf? *Percentile* 2010 – 15(2): 59-62

OMS. Alimentation au sein exclusive pendant 6 mois pour les nourrissons du monde entier *OMS Déclaration du 15 janvier 2011*

IFN Symposium: Les allergies alimentaires. 21 septembre 2010

OMS Europe, Unicef. Feeding and nutrition of infants and young children *WHO Regional Publications. European Series n° 87* (2003)

Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg. Von Anfang an mit Spaß dabei- Essen und Trinken für kleine Kinder 2009

OMS – FAO. Préparation de poudre pour nourrissons dans les établissements de soins. OMS 2007

OMS – FAO Préparation des poudres pour nourrissons pour une alimentation au biberon à la maison OMS 2007

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund. Ernährung für das 1. Lebensjahr. <http://www.fke-do.de> (lecture mars 2011)

OMS. Jusqu'à quel âge les besoins nutritionnels du nourrisson sont-ils couverts par l'allaitement? <http://www.who.int/features/qa/21/fr> (lecture mars 2011)

Programme National Nutrition Santé France. Le guide de l'allaitement maternel: 51-53

Règlement grand-ducal du 19 mars 2008 concernant les préparations pour nourrissons et les préparations de suite Mémorial A n° 38 (03 avril 2008)

Endereços úteis

Ministère de la Santé –
Direction de la Santé
Allée Marconi – Villa Louvigny
L – 2120 Luxembourg
Tél.: 247 85 56-9
www.sante.lu

Ligue Médico-Sociale
Consultas para lactentes e crianças
pequenas (0-4 anos)
Tél.: 80 02 98 98 ou 48 83 33-1
www.ligue.lu

Association Nationale des Diététiciens du
Luxembourg (ANDL)
Tél.: 621 54 60 60
www.andl.lu

Initiativ Liewensufank
Tél.: 36 05 98
www.liefensufank.lu

La Leche League Luxembourg
www.lalecheleague.lu

Club Européen des Diététiciens de
l'Enfance (CEDE)
www.cede-nutrition.org

Forschungsinstitut für Kinderernährung
Dortmund
www.fke-do.de

Office national de l'enfance
www.mfi.public.lu

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
e.V.
www.dge.de

Aid Infodienst
www.aid.de

American Dietetic Association
www.eatright.org

Cercle d'investigations cliniques et
biologiques en allergologie alimentaire
(CICBAA)
www.cicbaa.org



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé