



edição
2022

ALIMENTAÇÃO INFANTIL



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

Direction de la Santé

INFORMAÇÃO LEGAL

Alimentação do bebé, 128 páginas

Editor:

Direction de la santé
13A, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg

www.gimb.lu
gimb@ms.etat.lu

Layout e ilustração:

Human Made - www.hum.lu

Versão disponível em alemão, inglês e francês

1ª edição, Luxemburgo, 2022

© Todos os direitos, em particular os direitos de reprodução,
distribuição e tradução, estão reservados.

ISBN 978-2-919797-53-0

PREFÁCIO

O guia “alimentação do bebé” faz parte de uma série de guias sobre nutrição equilibrada. Estes guias são produzidos no âmbito do programa nacional “Gesond iessen, Méi beweegen” (GIMB).

São uma actualização das recomendações nacionais para a alimentação do bebé e são actualizadas regularmente no website do GIMB (gimb.lu).

Foram elaborados em colaboração com a Ligue médico-social e um grupo de especialistas na área da primeira infância.

ÍNDICE

1

ALEITAMENTO MATERNO / 8

1.1. Características do leite materno / 9

- 1.1.1. Uma vantagem para o bebé: alguns benefícios do leite materno para o seu filho / 9
- 1.1.2. Uma vantagem para a mãe: alguns benefícios do aleitamento materno para a mãe / 10
- 1.1.3. Clusterfeeding / 11

2

ALIMENTAÇÃO DE BIBERÃO COM LEITE DE BEBÊ, LEITE DE TRANSIÇÃO, E LEITE DE CRESCIMENTO / 12

2.1. Fórmulas para lactentes (0-6 meses) / 13

2.2. Fórmulas de seguimento para lactentes (de 6 a 18 meses) / 14

2.3. Leite com propriedades especiais / 14

2.4. Suplementos alimentares / 14

2.5. Em conclusão / 14

2.6. Tetinas e biberões / 14

2.7. Limpeza do biberão / 15

2.8. Preparar o biberão / 16

2.8.1. Água / 17

2.8.2. Preparação na prática / 17

2.9. Farinhas e flocos para biberões de bebé / 19

2.10. Como alimentar um bebé a biberão / 20

2.11. Volume e número de biberões / 21

3

REGURGITAÇÃO / 22

4

ARROTAR / 24

5

AS BEBIDAS / 26

6

TEMPOS DE REFEIÇÃO / 28

7

DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR / 32

7.1. Quando diversificar? / 34

7.2. Como proceder? / 35

7.2.1. O início - a primeira fase / 35

7.2.2. Na prática / 35

7.2.3. O caso dos alergénicos / 36

7.2.4. A segunda fase / 36

7.3. A refeição de legumes na prática / 37

7.3.1. Composição da refeição de legumes / 37

7.3.2. Legumes / 37

7.3.3. Leguminosas / 38

7.3.4. Alimentos à base de amido / 38

7.4. Gorduras / 39

7.5. Nozes / 40

7.6. Carne, peixe, ovos / 41

7.7. Quantidade de puré / 42

7.8. Consistência das refeições / 44

7.8.1. Introdução de texturas complexas / 45

7.8.2. Fingerfood / 46

7.9. Tempero / 48

7.10. Preservação de refeições caseiras
cozinhadas / 50

7.11. As bebidas / 51

7.12. A refeição de fruta / 52

7.12.1. Algumas recomendações importantes para a
refeição de fruta / 53

7.12.2. Queijo fresco para bebés / 53

ÍNDICE

7.13. Pão / 54

7.14. Papas de leite / 55

7.14.1. Preparação de uma papa de leite / 55

7.15. Leite e produtos lácteos / 57

7.16. Comida para bebés / 58

8

NÚMERO DE REFEIÇÕES / 60

9

ALIMENTOS NÃO ADEQUADOS À ALIMENTAÇÃO
DE CRIANÇAS COM MENOS DE 3 ANOS DE
IDADE / 62

10

EDUCAÇÃO DO PALADAR / 64

10.1. Na prática / 68

10.2. À volta da refeição / 69

11

TABELAS PRÁTICAS / 70

12

PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES / 74

12.1. Métodos de cozedura / 75

12.1.1. Refeições de legumes / 75

12.1.2. Dicas de culinária para alimentos ricos
em amido / 76

12.1.3. Dicas de cozedura para carne e peixe / 76

12.1.4. Preparação de refeições de fruta / 77

12.2. As quantidades de refeições de legumes / 77

12.3. Higiene / 78

13

RECEITAS / 80

14

**BREVE VISÃO GERAL DAS RECOMENDAÇÕES
NUTRICIONAIS ENTRE 12 E 36 MESES / 110**

14.1. Quais os alimentos a escolher? / 111

14.1.1. Que bebidas oferecer? / 111

14.1.2. Frutas e legumes várias vezes ao dia / 111

14.1.3. Alimentos à base de hidratos de carbono à todas
as refeições / 112

14.1.4. Leite e produtos lácteos / 112

14.1.5. Carne, peixe, ovos e alternativas vegetarianas / 114

14.1.6. Gorduras / 115

14.1.7. Temperar sem sal / 115

14.1.8. Alimentos doces / 115

14.2. Quanto lhe dar? / 116

14.2.1. Resumo das quantidades médias (lista não vinculativa
a ser adaptada à vida diária) / 116

14.3. Se recusarem certos alimentos / 117

15

**NEOFOBIA: O MEDO DE SABOREAR NOVOS
ALIMENTOS / 118**

16

BIBLIOGRAFIA / 120

17

ANEXO / 124

1. ALEITAMENTO MATERNO



A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda a amamentação exclusiva até à idade de seis meses e a continuação da amamentação, com diversificação equilibrada, até à idade de dois anos e mais.

A amamentação deve continuar em paralelo com a introdução de alimentos. A introdução de novos alimentos é recomendada no mínimo aos 4 meses de idade (4 meses + 1 dia, 17 semanas) e no máximo no início do 7º mês. O importante é estar atento aos sinais do desenvolvimento do seu filho.

O leite materno tem a **composição ideal** para alimentar o seu bebé e é o **melhor alimento** para o seu desenvolvimento e crescimento. O prolongamento da amamentação aumenta os seus benefícios.



1.1. CARACTERÍSTICAS DO LEITE MATERNO

1.1.1. Uma vantagem para o bebé: alguns benefícios do leite materno para o seu filho

- A sua composição é sempre adaptada às diferentes necessidades do bebé;
- a sua composição evolui ao longo do tempo de acordo com as necessidades do bebé e está perfeitamente adaptada às suas capacidades digestivas;
- é bem **tolerado** e **fácil de digerir**;
- a sua composição **varia** durante a alimentação;
- promove o bom sono;
- o seu sabor varia de acordo com a dieta da mãe, o que ajuda o bebé a desenvolver um sentido de gosto;
- contém substâncias bioactivas que têm efeitos benéficos;
- contém **anticorpos** e protege contra infecções;
- reduz o risco de **alergias**;
- é limpo e livre de germes nocivos;
- promove uma **flora intestinal** saudável;
- está **sempre pronto** e à temperatura certa.



1.1.2. Uma vantagem para a mãe: alguns benefícios do aleitamento materno para a mãe

- O aleitamento materno ajuda a reduzir o tamanho do útero após o parto;
 - tem um efeito protector contra certos cancros como o cancro da mama e dos ovários;
 - a amamentação fortalece os ossos da mãe e ajuda a reduzir algumas fracturas ósseas após a menopausa;
 - promove a perda de peso na mãe, mesmo que ela aumente a sua ingestão calórica,
- como recomendado durante todo o período de lactação;
 - não requer qualquer preparação específica e é uma poupança de tempo;
 - é uma mais-valia para o ambiente;
 - tem aspectos práticos: não há necessidade de preparar um biberão a meio da noite, não há necessidade de prever biberões para um passeio ou uma viagem.



Amamentar é muito mais do que alimentar. O contacto pele a pele e o calor emocional tranquilizam o bebé e dão-lhe aquela base amorosa de confiança que é importante para o seu desenvolvimento psicológico. Consulte o seu pediatra sobre qualquer mudança na dieta do seu bebé.

É importante não desanimar, mesmo que o início da amamentação seja por vezes difícil. Os inconvenientes iniciais desaparecerão em breve, deixando espaço para um momento especial de troca com o seu filho.

Se tiver dúvidas, um problema, ou apenas precisar de apoio, fale com uma parteira experiente em amamentação, um consultor de lactação, um grupo de amamentação ou com o seu pediatra.

Aqui estão alguns documentos que o podem ajudar:



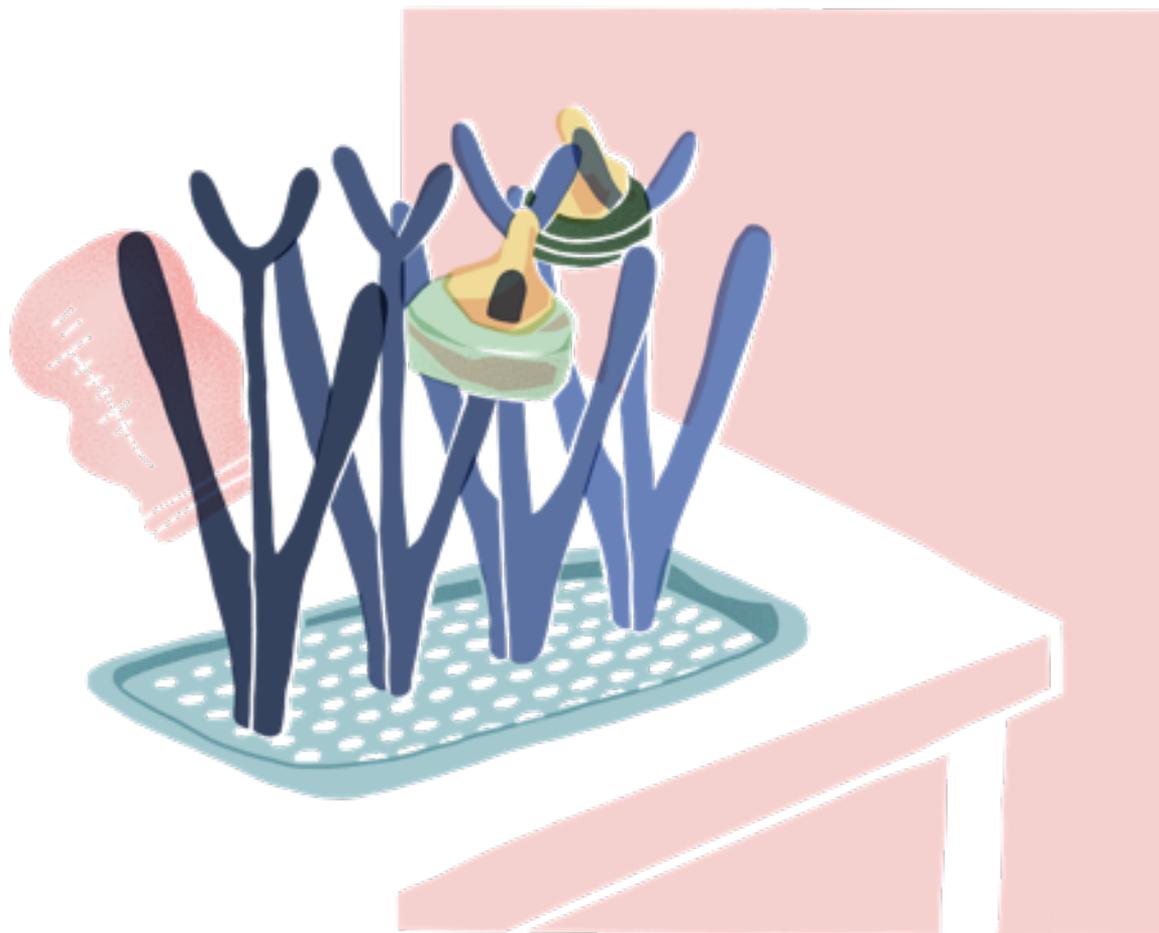
- ▶ Quem faz o quê?
- ▶ Amamentação de A a Z
- ▶ Amamentar e trabalhar é um direito!
- ▶ Sim, ainda estou a amamentar!

1.1.3. Clusterfeeding

Alguns bebés pedem para amamentar **várias vezes** durante o dia a intervalos curtos. Não soltam o peito durante 2-4 horas e depois fazem uma pausa. Isto é normal e pode acomodar os pedidos da criança. É importante saber que esta variabilidade na frequência de alimentação é normal.



2. ALIMENTAÇÃO DE BIBERÃO COM LEITE DE BEBÊ, LEITE DE TRANSIÇÃO, E LEITE DE CRESCIMENTO



Quando o bebé não é amamentado ou no caso de amamentação mista, é essencial utilizar uma fórmula para **lactentes**. As fórmulas infantis **satisfazem as necessidades** dos bebés em diferentes idades.

Existe uma grande variedade de leites, alguns dos quais estão reservados para situações especiais. Peça conselhos ao seu pediatra ou nutricionista.

Nas lojas, são vendidos na forma líquida, prontos a usar ou na forma de pó para serem diluídos. Os leites no mercado estão sujeitos a legislação.

Os leites animais (de vaca, de cabra, de égua, de ovelha, etc.) ou vegetais (sumo de amêndoa, de soja, etc.) não são adequados para alimentar crianças. A composição destas bebidas não está adaptada às necessidades dos bebés e não pode assegurar um desenvolvimento óptimo do bebé.

2.1. FÓRMULAS PARA LACTENTES (0-6 MESES)

A sua **composição** é tal que cobrem **totalmente** as necessidades dos bebés até aos 6 meses de idade. Fornecem a energia e os nutrientes necessários para o desenvolvimento saudável do bebé. Por conseguinte, não é aconselhável enriquecer os biberões.





CONSELHOS

O horário, o volume e o número de refeições em comparação com o leite infantil não se alteram.

2.2. FÓRMULAS DE SEGUIMENTO PARA LACTENTES (DE 6 A 18 MESES)

Por volta dos 6 meses de idade, o leite infantil é substituído por **leite de seguimento**.

Os leites de seguimento são especialmente concebidos para satisfazer as necessidades nutricionais dos bebês dos **6 aos 12 meses de idade** e cumprir a legislação. A sua composição é tal que se pode utilizá-los perfeitamente até **18 meses**.

2.3. LEITE COM PROPRIEDADES ESPECIAIS

Os leites com propriedades terapêuticas especiais **são prescritos ou recomendados** pelo pediatra ou nutricionista.

2.4. SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Nenhum suplemento/medicação deve ser tomado sem o conselho do pediatra.

2.5. EM CONCLUSÃO

Nos últimos anos, surgiram no mercado muitos **novos produtos** de fórmula para lactentes. Algumas delas satisfazem as necessidades dos bebês e as expectativas dos pais. Baseiam-se na investigação científica e são regularmente avaliados e adaptados aos novos conhecimentos. Outros respondem mais a uma preocupação de «marketing» do que a uma necessidade real.

2.6. TETINAS E BIBERÕES

Existem diferentes **tipos de tetas**: escolha uma de acordo com a idade do bebê e a consistência do leite. Acima de tudo, não fure as tetinas, e substitua-as logo que sejam danificadas, pois existe o risco de o bebê engolir pedaços.



CONSELHOS

Utilize o leite recomendado na maternidade ou o recomendado pelo seu pediatra. Não altere o seu leite, a menos que aconselhado pelo seu pediatra ou nutricionista.



Prefira biberões de **vidro** ou de **aço inoxidável**. Desta forma, pode ter a certeza de que nenhuma substância indesejável irá entrar no leite.

2.7. LIMPEZA DO BIBERÃO

É aconselhável limpar os biberões e as tetinas o mais cedo possível após a sua utilização. São bem limpos com água e com sabão utilizando uma escova limpa. São depois enxaguados debaixo de água corrente.

Lavar os biberões na máquina de lavar a louça a mais de 65°C também é possível.

Instruções de utilização:

- Lave bem as suas mãos antes de começar.
- Limpar e enxaguar bem os biberões e as tetinas com água saponácea, utilizando uma escova.
- Deixar secar ao ar num local limpo com a abertura no fundo, não secar com um pano.
- Ou lavá-los numa máquina de lavar louça $\geq 65^{\circ}\text{C}$.

Se o seu médico o aconselhou a esterilizar os biberões, aqui estão algumas possibilidades:

- ▶ num esterilizador especialmente concebido para o efeito;
- ▶ em água a ferver durante 15 minutos;
- ▶ numa panela de pressão (a vapor) durante 10 minutos;
- ▶ utilizando uma solução asséptica disponível nas farmácias.





IMPORTANTE

☞ *Seja sempre **rigorosamente a dosagem** indicada pelo fabricante.*

☞ *Seja **muito preciso** ao **medir** o leite em pó e utilize uma faca para garantir que a medição seja muito suave.*

2.8. PREPARAR O BIBERÃO

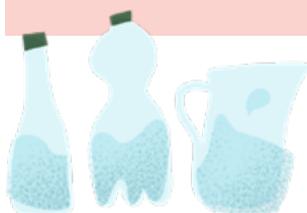
A maioria das fórmulas infantis são vendidas como **pó** para serem reconstituídas. A reconstituição é feita com a **colher de medição** dentro da caixa e seguindo as instruções do fabricante. Em geral, 1 medida de nível é diluída em 30 ml de água, portanto 2 medidas de nível em 60 ml de água, 3 medidas de nível em 90 ml e assim por diante.

Lave bem as suas mãos antes de começar.



1

Encher o biberão com água.



2

Adicionar as colheres de medição de leite em pó de acordo com as instruções do fabricante e agitar suavemente.



3

Aquecer suavemente o biberão até à temperatura desejada.



35-36°C

4

Dar o biberão ligeiramente aquecido ou à temperatura ambiente.

Deitar fora o leite que não tenha sido utilizado.



5

Limpar tudo.



2.8.1. Água

Utilizar água mineral que seja “adequada para a preparação de alimentos para bebês”. Isto é indicado no rótulo da garrafa. Qualquer garrafa de água aberta deve ser guardada no frigorífico e utilizada no prazo de 24 horas.

A água fresca da torneira é adequada para a alimentação por biberão a partir do momento da alimentação. No entanto, não utilizar água que tenha sido deixada de pé nos canos. Deixar a água correr até que a água fria saia da torneira. Nunca utilizar água que tenha passado por um sistema de filtração como um sistema anti-calcário.

2.8.2. Preparação na prática

- ▶ Seguir sempre a diluição no rótulo do leite em pó e as instruções do fabricante.
- ▶ Preparar sempre o biberão sobre uma mesa limpa.
- ▶ Utilizar materiais limpos.
- ▶ De preferência, preparar os biberões imediatamente antes da sua utilização.
- ▶ Se preparar um biberão com antecedência, esta deve ser mantida no frigorífico a 4 °C a 8 °C até à sua utilização.
- ▶ Se tiver de dar um biberão fora de casa, leve água quente e leite em pó **separadamente** e prepare o biberão **imediatamente antes de** beber.
- ▶ É fortemente desaconselhado armazenar biberões preparados devido ao crescimento de bactérias e ao risco de infeção para o bebé.
- ▶ Os restos de leite devem ser eliminados.
- ▶ É aconselhável limpar rapidamente os biberões após a sua utilização e deixá-los secar ao ar.

| ÁGUA | SCOOP(S) RASPADO(S) DE LEITE EM PÓ |
|--------|--|
| 30 ml | 1 ✓ |
| 60 ml | 2 ✓ |
| 90 ml | 3 ✓ |
| 120 ml | 4 ✓ |
| 150 ml | 5 ✓ |
| 180 ml | 6 ✓ |

1. **Medir** o volume desejado de água para o biberão.
2. **Adicionar** o número recomendado de colheres de nível de leite em pó para o volume de água escolhido.
3. Colocar a tampa.
4. **Sacudir bem** o leite para que o pó se dissolva.
5. Aqueça num aquecedor de biberões ou banho-maria (panela de água quente).
6. **Sacudir bem** o leite para que a temperatura seja distribuída uniformemente.
7. Por razões higiénicas, não deixar os biberões no aquecedor durante mais tempo do que o necessário.

A **temperatura** ideal do biberão é de **35-36 graus** (perto da temperatura corporal). Para verificar isto, pode comprar termómetros especialmente concebidos para este fim. É possível dar biberões à temperatura ambiente.

Por razões higiénicas, não sugue a tetina do biberão.



OS NOSSOS CONSELHOS

Se precisar de preparar um biberão durante a **viagem**, lembre-se de levar:

- ▶ um ou mais biberões limpos;
- ▶ uma garrafa de água não aberta ou água quente num frasco termostático limpo;
- ▶ o leite em pó na cápsula;
- ▶ um aquecedor de biberões;
- ▶ ou dar o biberão a temperatura ambiente;
- ▶ preparar o biberão **imediatamente antes** de o dar ao seu bebé.



2.9. FARINHAS E FLOCOS PARA BIBERÕES DE BEBÉ

A adição de farinha ao biberão **não é recomendada** para uma alimentação adequada. As fórmulas infantis contêm energia suficiente para cobrir as necessidades do bebé. A adição de farinha ao biberão pode causar um desequilíbrio na dieta do bebé.

Se, no entanto, em situações médicas particulares, for necessário um enriquecimento, a conselho do médico ou do nutricionista, é favor considerar os **seguintes conselhos**:

As farinhas e os flocos são dissolvidos no leite. Aumentam a **ingestão de energia** e prolongam a **sensação de plenitude**. É importante assegurar que o bebé beba sempre a **quantidade diária de** leite recomendada para a sua idade, a fim de evitar deficiências. Assegure-se disso:

- ▶ **não** dar farinhas ou flocos **antes** dos **4 meses de idade**;
- ▶ introduzir **gradualmente** a farinha: começar com um biberão e adicionar uma, depois duas colheres de chá por 100 ml de líquido;
- ▶ escolher farinhas ou flocos **sem adição de açúcar e aromatizantes**;
- ▶ Não utilizar farinhas de leite para adicionar ao biberão. Já contêm leite e devem ser diluídos com água;
- ▶ escolher uma tetina adequada.

Farinhas de cozinha, tais como amido de milho, não são adequadas para engrossar a garrafa. O leite infantil não pode ser fervido.





2.10. COMO ALIMENTAR UM BEBÉ A BIBERÃO

Promover o **prazer de comer** fazendo da “hora da refeição” uma experiência positiva:

- Ponha-se à vontade;
- Leve o seu tempo;
- Atmosfera agradável (! ruído, temperatura ambiente, distração, ...);
- Atitude positiva da pessoa que dá o biberão;
- Contacto visual com o bebé, comunicar com o bebé, prestar atenção ao bebé (sem TV, telemóvel, ...);
- O ângulo do biberão é importante: quando o bebé chupa, pequenas bolhas devem ser vistas no biberão. A tetina do biberão deve estar sempre cheia de leite para evitar que o bebé engula ar;
- Deixar o bebé beber ao seu próprio ritmo;
- Respeite o apetite do seu bebé, não insista se ele não terminar o seu biberão;
- Lembre-se de deixar o seu bebé arrotar.



a tetina do biberão deve estar sempre cheia de leite



2.11. VOLUME E NÚMERO DE BIBERÕES

O quadro abaixo dá uma ideia das quantidades habituais que os bebês bebem durante 24 horas. (Peso médio para a idade). No entanto, a alimentação infantil é **à demanda**, por isso confie no seu bebê para adaptar o seu consumo às suas necessidades. Não há necessidade de insistir se ele não beber as quantidades indicadas desde que o seu crescimento e curva de peso evoluam normalmente.

| IDADE | VOLUME TOTAL POR DIA | NÚMERO DE REFEIÇÕES POR DIA |
|---|---|--|
|  |  |  |
| 8-15 dias | 450-500 ml | 7-8 |
| 15-30 dias | 550-650 ml | 6-7 |
| segundo mês | 600-700 ml | 5-6 |
| terceiro mês | 720-800 ml | 5-6 |
| quarto mês | 780-850 ml | 4-5 |
| 5 ^{ème} + 6 ^{ème} meses | 800-950 ml | 4 |
| 6 meses - 1 ano | 500-600 ml | 2-3 |



IMPORTANTE

☞ Nunca alterar a diluição indicada na lata de leite.

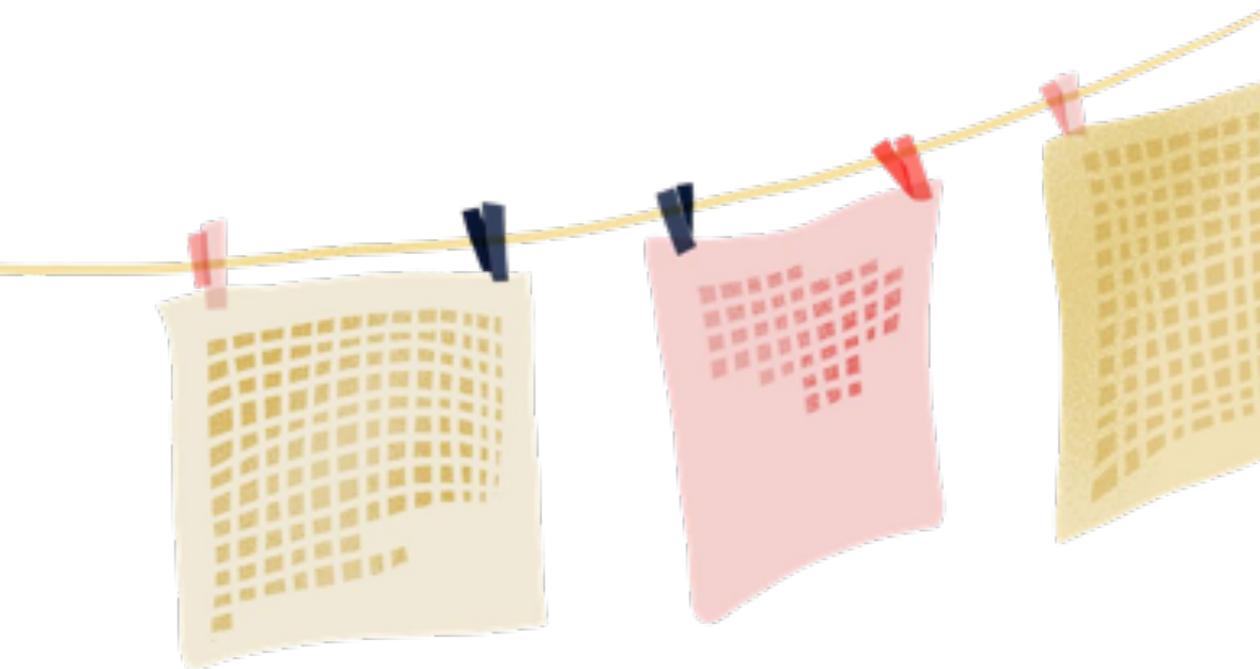
☞ Biberões com demasiado leite ou não suficientemente espaçados podem aumentar a regurgitação.

3. REGURGITAÇÃO



Alguns bebés bebem demasiado leite e, devido à imaturidade do esfíncter estomacal, **cospem** leite **em excesso**. Mesmo que o bebé cuspa uma boa quantidade de leite, não há necessidade de se preocupar desde que o bebé se esteja a desenvolver normalmente.

Peça conselhos ao seu pediatra.

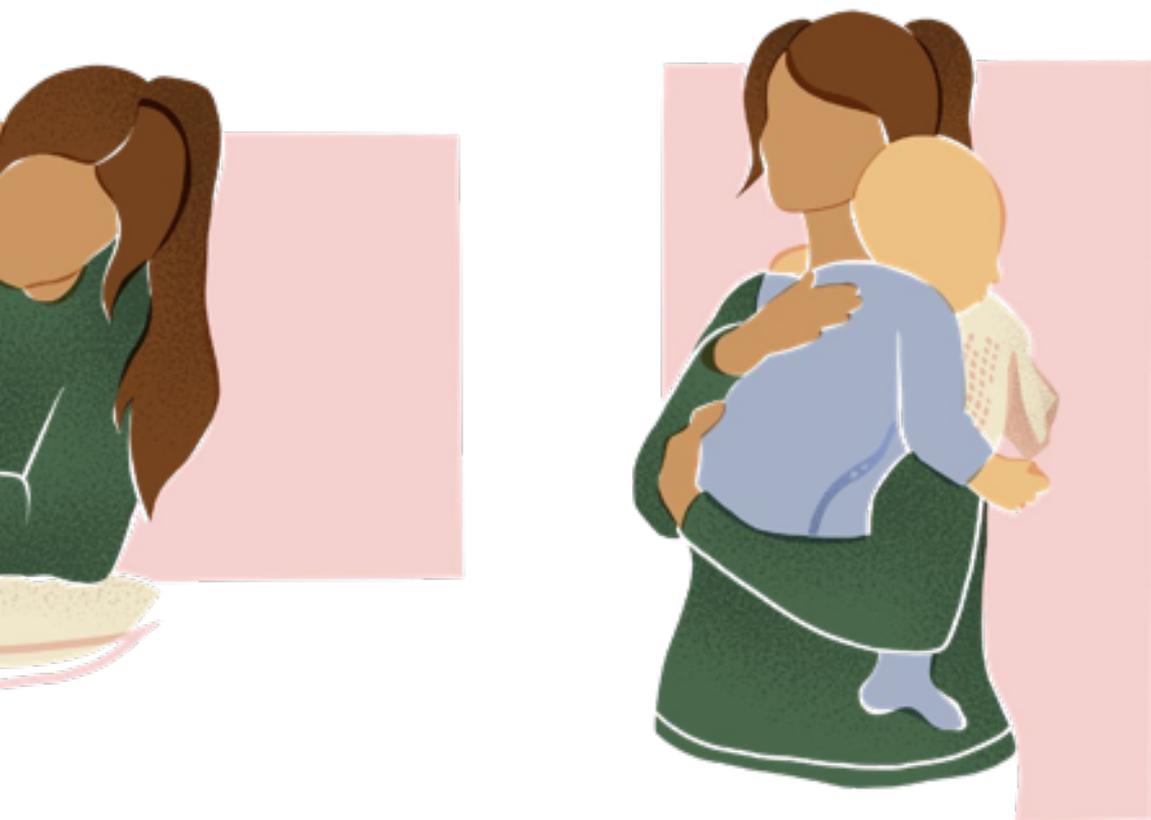


4. ARROTAR



O bebê **engole ar** durante a alimentação. O ar será **libertado** do estômago quando o bebê arrotar após uma mamada ou um biberão. Para o fazer, manter o bebê em posição vertical até ele arrotar. No entanto, não insista nisto por mais de ¼ hora.

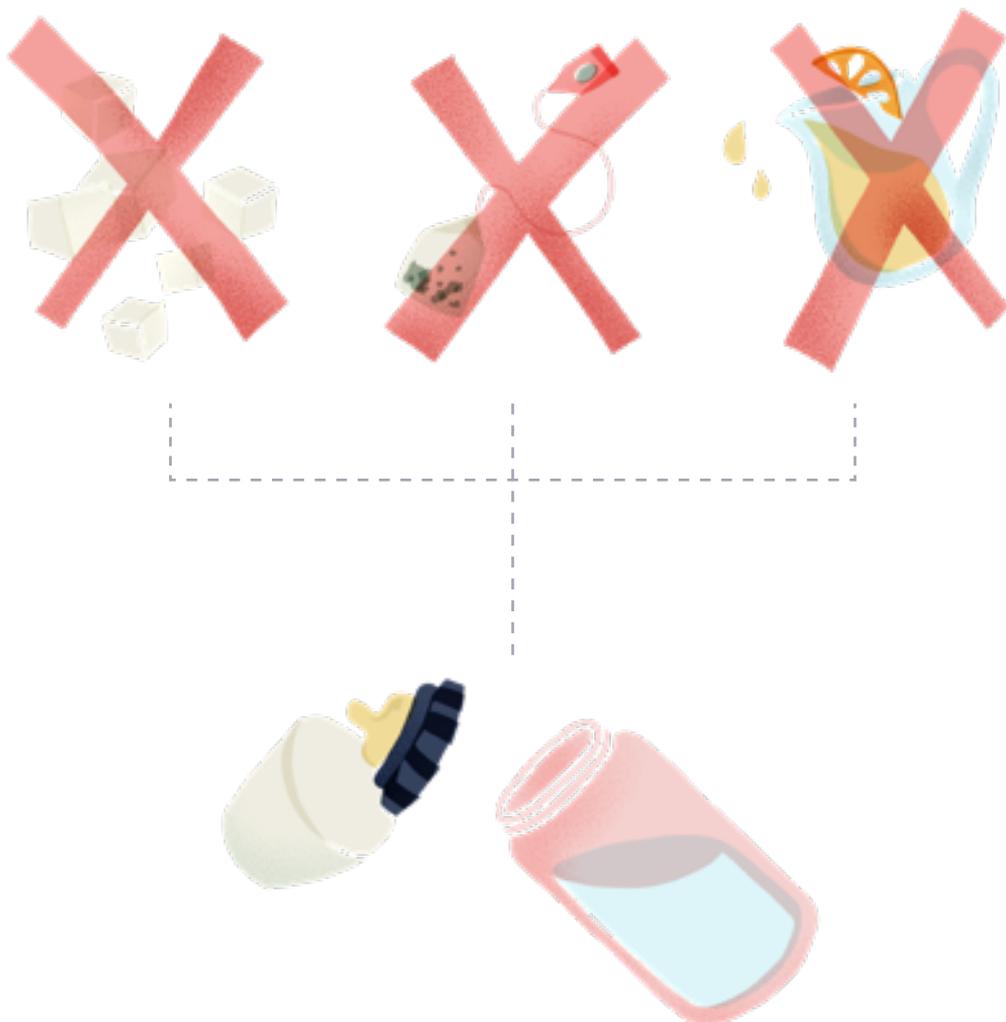
Os bebês amamentados engolem menos ar e não arrotam tão frequentemente como os bebês alimentados a biberão.



5. AS BEBIDAS



Uma criança saudável não precisa de beber fora do aleitamento materno ou da alimentação com leite infantil. No entanto, com tempo quente ou febre e se o seu bebé não for amamentado, pode oferecer **água que seja adequada para a preparação de comida para bebé**. Não adicionar nada à água, tal como chá de ervas ou sumo de fruta. Acima de tudo, **nunca adicionar** açúcar ou chás de ervas açucaradas, uma vez que isto irá habituar o bebé a um sabor doce e constituirá uma ingestão significativa de açúcares. Pela mesma razão, não lhe dê qualquer outra bebida. Isto também pode levar o bebé a recusar o seu leite, que é tão importante para ele.



6. TEMPOS DE REFEIÇÃO



Desde o nascimento, o seu bebé precisa de ser alimentado se ele tiver fome. Respeite o seu ritmo de alimentação, ele sabe como se alimentar de acordo com as suas necessidades. Não precisa de insistir num horário fixo, dando-lhe comida sem que ele a peça.

A alimentação deve respeitar as necessidades do bebé, sem confundir o choro com a fome. Para garantir uma boa digestão, deve ser observado um intervalo mínimo de 2-3 horas entre dois biberões.

Após o **nascimento**, o bebé não tem reservas para jejuar e as suas necessidades de líquidos devem ser cobertas ao longo do dia (24 horas). Pode estar inclinado a fazer tudo para ter uma boa noite de sono, mas querer espaçar a alimentação demasiado depressa é um **perigo de hipoglicémia** (baixo nível de açúcar no sangue) para a criança. Isto porque as reservas de energia antes dos 3 meses de idade são muito limitadas, mesmo que o seu bebé tenha um peso adequado. As **mamadas nocturnas** devem ser dadas na altura em que o seu bebé as quiser.

O intervalo entre as alimentações nocturnas será gradualmente reduzido e os tempos acabarão por coincidir com os seus tempos habituais. Não se estabelecem bons hábitos de sono nos primeiros meses de vida.



CONSELHOS

☞ O **número** de biberões, assim como o volume bebido, varia de uma criança para outra e para a mesma criança de um dia para o outro.





OS NOSSOS CONSELHOS

Observe cuidadosamente o seu filho, ele ou ela é único e a melhor solução é adaptar o horário e os volumes ao seu ritmo.

- O bebé é capaz de **auto-regular** as suas necessidades, o reflexo natural da fome - sede de segurança - deve ser absolutamente respeitado.
- Lembre-se: um bebé não chora apenas por causa da fome. O choro pode ter **outras causas**: cólicas, desejo de um abraço, de calor, etc. Interpretar bem os diferentes pedidos do bebé.
- **Reconhecerá** rapidamente se está com fome ou por qualquer outro motivo.
- Não alimentar se o bebé não tiver fome, tentar compreender porque é que o bebé não está bem e responder adequadamente às suas necessidades.
- Quando o bebé não é amamentado, o bebé necessita normalmente de um intervalo de 2-3 horas entre as refeições.



É importante que perceba os **sinais** de fome e saciedade dos seus filhos e que adapte o seu comportamento em conformidade.

Como o choro nem sempre é um sinal de fome, outras **causas** possíveis devem ser investigadas quando o bebé chora.



ESTOU COM FOME



Mudanças

A boca abre-se

Voltas de cabeça

ESTOU COM MUITA FOME



Alongamentos

Mexe muito

Mão na boca

ACALMAR-ME, DEPOIS ALIMENTAR-ME



Chora

Movimento inquieto

Pele avermelhada

BEBÉ CALMO

- ▶ Abraços
- ▶ De pele para pele
- ▶ Falar
- ▶ Carícia

O BEBÉ ESTÁ COM FOME SE

- Mexe os lábios;
- abre a boca e procura;
- chupa-lhe os dedos;
- está agitado, nervoso;
- chora.



IMPORTANTE

A capacidade inata de autorregulação da quantidade de alimentos que o bebê consome deve ser mantida e deve ser evitada a sobrealimentação para evitar o desenvolvimento da obesidade.

O BEBÉ ESTÁ CHEIO SE

- Bebe mais lentamente;
- deixa de beber;
- adormece;
- largar a ponta do peito ou da tetina;
- vira a cabeça, fecha a boca;
- está calmo, relaxado e feliz.

7. DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR



A diversificação alimentar é a introdução **gradual** de alimentos que não o leite. É também a transição de alimentos líquidos para alimentos com uma textura cada vez mais sólida. O bebé desenvolverá as **capacidades de comer** com uma colher e depois de comer sozinho com os seus dedos.



MESES

| ALEITAMENTO MATERNO OU ALIMENTAÇÃO POR BIBERÃO | | | |
|---|---|---|--|
| Recomenda-se iniciar a alimentação no mínimo após 17 semanas e o mais tardar 26 semanas . | | | |
| DESCOBERTA E INICIAÇÃO | | | |
| MANHÃ | MIDI | TARDE | NOITE |
| Aleitamento materno ou fórmula para lactentes | Introdução gradual da refeição de legumes/arroz | Aleitamento materno ou fórmula para lactentes | Aleitamento materno ou fórmula para lactentes |
| FAMILIARIZAÇÃO | | | |
| Aleitamento materno ou leite de acompanhamento | Refeição de legumes/arroz com carne/peixe/ovo | Refeições de fruta | Aleitamento materno ou leite de acompanhamento |
| 8 A 12 MESES | | | |
| Aleitamento materno ou leite de acompanhamento com pão ou Fingerfood | Refeição de legumes/arroz com carne/peixe/ovos | Refeições de fruta | Aleitamento materno ou leite de acompanhamento com pão ou Fingerfood |

0 a 4



5 a 6



6 a 8



8 a 12



CONSELHOS

Recomenda-se que a introdução de alimentos que não o leite nunca seja iniciada antes do início de 5^{me} meses (17 semanas) ou adiada para além do início de 7^{me} meses (26 semanas). No caso de um bebé prematuro, recomenda-se que a diversificação seja adiada, tendo em conta o número de semanas de pré-maturidade.

7.1. QUANDO DIVERSIFICAR?

Recomenda-se começar a diversificar a dieta entre as idades de **17 semanas e 26 semanas**. Após os 6 meses de idade, o leite materno e o leite em pó para bebés já não são suficientes para cobrir as necessidades nutricionais da criança, nem para fornecer os estímulos necessários ao seu desenvolvimento. A maturação do **sistema digestivo torna** possível iniciar a diversificação alimentar.

Não é recomendada a continuação da alimentação com leite sozinho após 6 meses.

É importante **adaptar** o início da diversificação à **evolução** do bebé. A diversificação é uma descoberta gradual para o bebé que é feita por etapas. Este processo de **aprendizagem** deve ser um **momento de prazer** para a criança, dando-lhe tempo para descobrir novos sabores e texturas e dando tempo ao sistema digestivo para se adaptar a novos alimentos. É importante não apressar as etapas.

O bebé está pronto se:

- Ele **ergue a cabeça**.
- Ele **põe** os seus brinquedos na boca.
- Está **interessado** nos alimentos que você come.
- Está a **aprender** a cavar a língua e a aceitar cada vez mais a colher.
- **Demonstra** interesse por outros alimentos que não o leite.
- Ele encontra **prazer** em descobrir novos alimentos.



Cada bebé tem o seu próprio ritmo, o que é importante respeitar. Alguns estão felizes por descobrir novos alimentos. Outros estão menos felizes, e a diversificação leva um pouco mais de tempo. Neste caso, continuar a dar-lhe leite materno ou leite em pó para garantir que as suas necessidades são satisfeitas. Ele está apenas a alguns dias de distância!



7.2. COMO PROCEDER?

7.2.1. O início - a primeira fase

Cerca de 5-6 meses, a primeira etapa é o **início da alimentação com uma colher** e a **descoberta** de novos cheiros, sabores, texturas, sabores, etc. O objectivo é **substituir gradualmente** uma mamada ou um biberão por uma refeição de legumes.

7.2.2. Na prática

Ver também a secção de *receitas* no final do guia

- ▶ Por volta da **hora de almoço** (ou à noite).
- ▶ **Antes** ou **depois** de uma mamada ou biberão.
- ▶ O seu bebé tem um **pouco de fome** (se tiver muita fome pode não ter paciência para experimentar novos alimentos).
- ▶ O seu bebé está de **bom humor**.
- ▶ O ambiente à volta da refeição é **agradável**.
- ▶ Mantém-no numa cadeira alta em frente a si com contacto visual.
- ▶ Comece **lentamente** e pacientemente.
- ▶ Dá-se tantas colheres de puré de vegetais quantas o bebé quiser.
- ▶ No início, o bebé só levará algumas colheradas. Em seguida, **suplemento** com o leite habitual da criança ou a oferta do peito.
- ▶ Assim que o bebé comer uma refeição com-

- pleta, já não precisa de leite após a refeição.
- ▶ Agora também se pode oferecer água como bebida, tendo em conta que o puré de legumes é frequentemente rico em água e que o bebé pode recusar-se a beber água no início. Não se deve forçá-lo, mas sim continuar a oferecê-lo.
- ▶ A quantidade da refeição dependerá do **apetite** do bebé.
- ▶ Introduzir a refeição com uma **colher**. Se a criança ainda não estiver pronta, é melhor adiar a introdução e oferecê-la novamente mais tarde.
- ▶ Para evitar que o seu filho “engula da maneira errada”, apresente a colher por baixo, ou seja, do queixo para a boca.

SE O BEBÉ ACEITAR

- oferecer legumes em puré **todos os dias**, aproximadamente à mesma hora;
- **vari**ar os legumes;
- **adicionar** hidratos de carbono e gordura;
- reduzir o volume de leite de acordo com a quantidade de puré, depois **remover** quando o bebé comer uma refeição completa (100 g a 150 g).

SE O BEBÉ AINDA NÃO ESTIVER PRONTO

- continuar a **amamentar** exclusivamente, o leite cobre as suas necessidades até aos 6 meses;
- não há pressa, tente novamente alguns **dias mais tarde, não force, mas não desista**;
- é melhor introduzir mais tarde do que forçar.

CONSELHOS



A adição de sal ou preparações à base de sal (Aromatizantes, caldos, molho de soja, etc.) à dieta da criança é fortemente desaconselhada.



7.2.3. O caso dos alergénicos

A diversificação alimentar não deve começar antes dos 4 meses de idade, nem depois dos 6 meses de idade, quer a criança esteja ou não em **risco de alergia alimentar**.

Uma vez iniciada a diversificação, recomenda-se que os principais alergénios alimentares, tais como laticínios, ovos, peixe, glúten e amendoim, sejam introduzidos sem demora, quer a criança esteja ou não em risco de alergia (devido à história familiar).

A menos que o médico especialista aconselhe o contrário, não há necessidade de atrasar a introdução de qualquer grupo alimentar.

7.2.4. A segunda fase

Por volta dos 6 meses de idade a refeição de legumes é geralmente bem aceite e a variedade de alimentos oferecidos pode ser ainda mais **alargada**. Esta é a idade em que fontes de proteína como a carne, peixe, ovos e leguminosas são **introduzidas** e gradualmente adicionados à refeição de legumes.

Além disso, é tempo de substituir a mamada ou o biberão da tarde por uma refeição de **fruta e água**.

Por volta dos **8 meses** de idade, alguns bebés tornam-se mais famintos. Não aumentar o volume diário de leite (2 a 3 mamadas ou biber, 500 a 600 ml de leite por dia), mas adicionar **alimentos ricos em amido** às refeições da manhã e da noite para aumentar a ingestão de energia. É nesta altura que o pão deve ser introduzido.



7.3. A REFEIÇÃO DE LEGUMES NA PRÁTICA

As refeições oferecidas na altura da diversificação alimentar podem ser feitas em **casa** ou compradas comercialmente (comida para bebês), mas as refeições **caseiras** são preferíveis: podem oferecer a oportunidade de uma **maior variedade** de texturas e sabores ao mesmo tempo que correspondem aos hábitos socioculturais da família e também permitem o controlo dos ingredientes utilizados.

7.3.1. Composição da refeição de legumes

No início: **legumes**
Após 1 a 2 semanas: **vegetal + amido + gordura**
Após 6 meses: **vegetal + amido + gordura + proteínas**

7.3.2. Legumes

- Pode **variar** os tipos de vegetais: cenouras, abóbora, curgetes, pastinacas, brócolos, funcho, couve-flor, etc.
- Um tipo de vegetal ou uma mistura de diferentes tipos.
- Alguns vegetais têm um sabor muito forte ou são mais difíceis de digerir (formação de gás): cebolas, pimentos, couves, salsifis, nabos, alhos-porros. Pode querer esperar mais tempo antes de os oferecer ou misturá-los com vegetais que são bem tolerados.
- Escolher **vegetais frescos** da época, ou vegetais congelados, de preferência cultivados organicamente.
- Não adicionar sal à refeição de legumes.
- Sem vegetais enlatados, são demasiado salgados para o bebé. Isto não se aplica aos alimentos para bebês.
- Se o bebé não tomar mais leite após a refeição, pode ser oferecida **água** para beber durante a refeição.

CONSELHOS



Já no início da diversificação, é recomendado expor a criança bastante rapidamente a uma variedade de alimentos, alterando os sabores todos os dias. Este método promove a apreensão de todos os tipos de gostos no futuro.

7.3.3. Leguminosas

As leguminosas (lentilhas, grão-de-bico, feijão, soja, ervilhas, etc.) são muito ricas em nutrientes essenciais. No entanto, contêm uma **grande** quantidade de **fibra**, o que as torna mais difíceis de digerir. Recomenda-se a utilização de leguminosas a partir dos **6 meses de idade**. Para aumentar a tolerância, recomenda-se mergulhar as leguminosas e cozê-las em água doce. Depois de cozidos, deixá-los inchar durante 15 a 60 minutos para aumentar a digestibilidade. É essencial garantir que sejam **bem cozinhados** (sem sal).

Começar com **lentilhas vermelhas** (coral) à medida que são descascadas e contêm menos fibra. As lentilhas descascadas não precisam de ser embebidas, mas devem ser bem lavadas antes de serem usadas e cozinhadas cuidadosamente (15-20 minutos). Para aumentar a tolerância, podem ser deixados a inchar após cozedura (fonte de calor desligada, tampa fechada) durante 10 minutos. Introduzir gradualmente em pequenas quantidades a partir dos 6 meses de idade. As lentilhas aumentam em volume 2,5 vezes quando cozinhadas, portanto 40 g cruas serão 100 g cozinhadas.

As conservas de leguminosas contêm muito sal e devem ser evitadas.

7.3.4. Alimentos à base de amido

Após alguns dias, adicionar alimentos ricos em amido à refeição de legumes. Isto aumenta o conteúdo energético da refeição.

- Começar a adicionar **batatas** ou batata-doce.
- Fornecer a **mesma quantidade** de alimentos ricos em amido que de vegetais.
- Posteriormente pode também utilizar arroz, painço, quinoa, Grãos de trigo, massas, cuscuz, espelta, aveia, centeio, e cevada.

7.4. GORDURAS

Uma criança pequena precisa de uma dieta **rica em gorduras saudáveis**. É portanto essencial adicionar **10 a 15 g** (1 a 2 colheres de sopa) de gordura à refeição de legumes a partir do momento em que o leite é retirado. É melhor **vari**ar as fontes de gordura: óleos de diferentes origens e/ou manteiga.

- ▶ Adicionar 1 à 2 colheres de sopa de óleo (colza, azeitona, etc.) ou manteiga por refeição vegetal.
- ▶ Adicionar a gordura depois de cozinhada, imediatamente **antes de comer**.



IMPORTANTE

Alimentos ricos em gorduras escondidas, tais como biscoitos, pastelaria, snacks, batatas fritas, carnes frias e produtos lácteos gordos, fornecem gorduras de menor qualidade.



CONSELHOS

As gorduras mais adequadas são a manteiga e o óleo. Entre os óleos, recomendamos especialmente o óleo de colza, que é rico em ácidos gordos polinsaturados que são essenciais para o desenvolvimento do sistema nervoso e do cérebro.



7.5. NOZES

As nozes (em pó) são alimentos muito ricos em nutrientes e contêm gorduras saudáveis. Podem ser utilizados desde o momento da alimentação.

- Utilizar apenas nozes em pó ou em puré pois são duras e constituem um verdadeiro perigo de asfixia.
- Utilizar pó de nozes não salgado e não torrado.
- Armazenar as nozes em pó num recipiente fechado no frigorífico.
- Adicionar 1 a 2 colheres de sopa ao puré de legumes depois de cozinhado ou ao puré de fruta.



7.6. CARNE, PEIXE, OVOS

A carne deve ser oferecida após a introdução de vegetais e alimentos ricos em amido entre 6 e 7 meses.

- Todos os tipos de carne são permitidos, sem ser carne processada (salsicha, presunto, salame, carne picada, etc.).
- Prefira cortes magros e tenros de boa qualidade e varie a sua escolha: frango, peru, carne de vaca, vitela, carne de porco, ...
- Escolher filetes de peixe sem espinhas, (nenhum espadarte nem atum).
- O ovo deve ser cozido a ferver.

O ovo (primeiro a gema e depois a clara) deve ser introduzido a partir da idade de 6 meses. Cozinhar um ovo cozido, adicionar 20g da gema no início, depois também a clara. Mais tarde, podem ser adicionados pedaços de uma omelete bem cozida.

Os ovos devem ser sempre bem cozinhados devido ao risco bacteriológico e alergénico.

CONSELHOS



A **quantidade** recomendada de carne, peixe ou ovo é apenas **15-20 g** por dia, 4-5 vezes por semana.

POR SEMANA:

- ▶ 1 a 2 refeições de legumes + amido + gordura + peixe
- ▶ 1 a 2 refeições legumes + amido + gordura + carne vermelha bem cozinhada
- ▶ 1 a 2 refeições legumes + amido + gordura + aves
- ▶ 1 a 3 refeições legumes + amido + gordura (uma vez por semana com ovo)

Ver as receitas e métodos de cozedura no final da brochura.





CONSELHOS

Contudo, se sentir que o seu bebé está a comer muito pouco da refeição vegetal e a beber mais leite do que o recomendado para a sua idade, é aconselhável oferecer a refeição vegetal uma segunda vez durante o dia, por exemplo à noite.

7.7. QUANTIDADE DE PURÉ

A quantidade de refeição de legumes **depende da idade do bebé** e do seu apetite. Normalmente pode confiar no seu bebé para adaptar o seu consumo às suas necessidades.



| IDADE | QUANTIDADE | LEGUMES | AMIDOS | PROTEÍNA | LUBRIFICANTE |
|-------|------------|---------|--------|----------|--------------|
|-------|------------|---------|--------|----------|--------------|

| | | LEGUMES | BATATAS | OU ARROZ, PAINÇO, CUSCUZ | CARNE, PEIXE, OVOS, LEGUMINOSAS | ÓLEO, MANTEIGA |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 a 5 MESES | 120-150 g | 50-60 g | 50-60 g | 20 g em bruto 50-60 g cozinhado | | 10-15 g |
| 6 a 8 MESES | 150-200 g | 60-80 g | 60-80 g | 20-30 g em bruto 60-80 g cozinhado | 15-20 g | 10-15 g |
| 9 a 12 MESES | 200-250 g | 80-100 g | 80-100 g | 30-40 g em bruto 80-100 g cozinhado | 15-20 g | 10-15 g |

10 g é equivalente a cerca de uma colher de sopa.

- A proporção de vegetais e alimentos ricos em amido pode ser ajustada de acordo com as necessidades do bebé.
- As quantidades indicadas são valores médios.
- Cada bebé tem necessidades diferentes e come de acordo com a sua fome.
- Confie no seu bebé, ele sabe naturalmente como adaptar a sua ingestão às suas necessidades.



7.8. CONSISTÊNCIA DAS REFEIÇÕES

- Os alimentos devem ser de textura e consistência **adequadas à idade**, progredindo até à apresentação com os dedos e a auto-alimentação.
- A presença de uma textura grumosa é **necessária** para desenvolver as **capacidades orais** da criança.
- Devem, portanto, ser evitadas texturas suaves e mistas que se prolonguem.



5 a 7 MESES

textura mista e suave



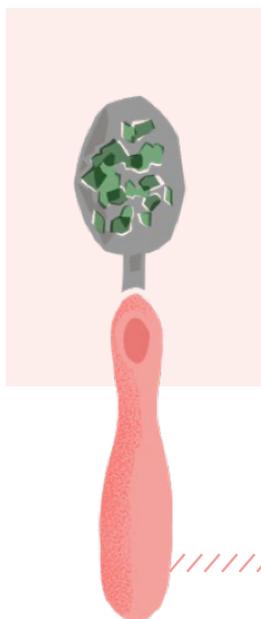
8 a 12 MESES

peças esmagadas,
derretidas



12 > MESES

peças macias



7.8.1. Introdução de texturas complexas

A textura é uma das propriedades dos alimentos que requer **adaptação** por parte da criança, a fim de gerir e engolir o engolir os alimentos. O **correcto desenvolvimento** da dentição e da mandíbula desenvolvimento da dentição e da mandíbula está relacionado com a progressão da dentição oral competências orais, que se desenvolvem quando a criança é **estimulada** por novos novas texturas.

A janela para a introdução de alimentos texturizados situa-se entre **8 e 10 meses** (e em qualquer caso antes de 12 meses) a fim de acompanhar a criança o melhor possível para uma mastigação normal. É importante adaptar o tamanho e a dureza das peças ao as capacidades orais da criança.



IMPORTANTE

Ter cuidado com os alimentos duros e/ou redondos ou alimentos redondos (amendoins inteiros uvas, avelãs, tomates pedaços de tomate, cereja, maçã pedaços de maçã, etc.) para crianças com menos de 3 anos anos de idade são proibidos (risco de risco de asfixia).



7.8.2. Fingerfood

Por volta dos 7 ou 8 meses, dependendo do desenvolvimento do bebê, é possível introduzir pequenos pedaços de comida sob a forma de “**comida para os dedos**”.

- ▶ Como **complemento** dos purés para a descoberta de alimentos.
- ▶ A partir dos 8 meses em diante, dependendo das capacidades motoras do bebê.



O bebê deve ser capaz de o fazer:

1. Sentado em posição vertical com pouco apoio;
2. agarrar os alimentos independentemente com os dedos;
3. pôr comida na boca;
4. mastigar peças macias (paladar, dentes);
5. engolir sem asfixiar ou engolir mal.

**IMPORTANTE**

Ficar sempre perto da criança, não deixar a criança sozinha.



Na prática:

- ▶ Dar apenas alimentos que sejam recomendados para a idade da criança.
- ▶ Oferecer peças que sejam **fáceis de agarrar**.
- ▶ **Consistência macia**, sem ser demasiado mole ou demasiado dura.
- ▶ Expandir os tipos e preparações de acordo com a idade e as capacidades motoras.
- ▶ Evitar todo o tipo de alimentos sufocantes tais como uvas inteiras, tomates cereja inteiros, morangos inteiros, nozes, caroços duros, carne, etc.

Sugerir, por exemplo:

- ▶ Legumes, batatas, batata doce, massa cozida, polenta, ...
- ▶ Cozido em água sem sal, sem especiarias nem caldo, ou em vapor.
- ▶ Frutos crus moles como banana, pêsego, framboesa, tangerina, kiwi, abacate, ..., frutos maduros ou cozinhados.
- ▶ Pequenos pedaços de migalhas de pão amanteigado.
- ▶ Pequenos pedaços de peixe, frango, carne bem cozida, omelete bem cozida, ...





7.9. TEMPERO

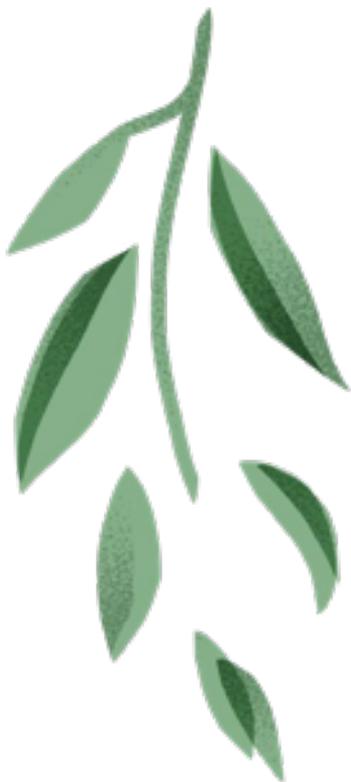
A adição de sal ou de preparações à base de sal (temperos industriais, caldos, molho de soja, etc.) à dieta do lactente é **fortemente desaconselhada**. A razão é que a função renal é imatura em bebés, e o excesso de sal alimentar ainda não foi eliminado. O gosto de um bebé é muito sensível e a percepção da salinidade de um bebé não é a mesma que a de um adulto.

Deixar a criança descobrir o sabor da comida.

TEMPEROS ADEQUADOS

Ervas

- ▶ fresco - sempre bem lavado, depois de cozinhado
- ▶ seco - adicionar ao puré de batata quente



Sal

- ▶ não adicionar sal ou especiarias que contenham sal
- ▶ não cozinhar em caldo de carne



Especiarias

- ▶ especiarias suaves - podem ser adicionadas após 8 meses em pequenas quantidades e adaptadas aos hábitos familiares
- ▶ **Nunca** adicionar um intensificador de sabor (glutamato - E 621)





7.10. PRESERVAÇÃO DE REFEIÇÕES CASEIRAS COZINHADAS

É importante assegurar que o puré de legumes seja **armazenado correctamente** para evitar o **risco de infecção**. O desenvolvimento de microrganismos depende da temperatura de armazenamento. Uma temperatura de $\leq 5^{\circ}\text{C}$ é absolutamente necessária para retardar o seu desenvolvimento. Por esta razão, o puré não deve ser deixado a arrefecer à temperatura ambiente, mas deve ser armazenado no frigorífico, mesmo que ainda esteja quente. Por razões de higiene, o puré em que mergulhou a colher do bebé não pode ser guardado. Se não tiver a certeza de que o bebé está a comer tudo, utilize 2 tigelas diferentes para alimentar o bebé, uma tigela para alimentar o bebé e uma tigela de reserva.

- Utilizar imediatamente após a cozedura;
- ou colocar o puré num copo limpo com tampa;
- colocar imediatamente no frigorífico (pode ser armazenado durante 24 horas no frigorífico a 4°C);
- ou colocar no frigorífico durante 1 hora e depois no congelador (pode ser mantido durante 2 meses a -18°C);
- para descongelar, colocar na véspera no frigorífico;
- não reaqueça a mistura mais do que uma vez.



7.11. AS BEBIDAS

Se o bebé não tomar leite após a refeição vegetal, pode ser oferecida água para beber durante a refeição.

Ofereça regularmente à sua criança água adequada para a preparação de comida para bebé (50-150 ml por dia) ou **água** fresca da torneira. A única bebida recomendada é água pura e é importante habituar o seu filho desde o início.

Excepcionalmente, e o mais tarde possível, pode tolerar sumo de fruta fresco não adoçado ou chás de ervas não adoçados. Estes devem ser desfrutados em situações especiais apenas por prazer.

Evite:

- ▶ Todas as outras bebidas tais como limonadas, xaropes, colas, infusões ou sumos açucarados devem ser evitadas, uma vez que são demasiado doces (mesmo as especialmente concebidas para bebés). Isto cria um certo hábito de doçura. O excesso de açúcar desequilibra a dieta, com um risco a longo prazo para a saúde (cárie, obesidade).
- ▶ As bebidas "light", bebidas desportivas, bebidas energéticas e bebidas contendo álcool são proibidas para crianças.
- ▶ O chá e o café contêm excitantes e não são bebidas adequadas para crianças pequenas.





IMPORTANTE

Há pequenos potes para bebês recomendados a partir de 4 meses que contêm açúcar. Leia a lista de ingredientes.

7.12. A REFEIÇÃO DE FRUTA

- Durante o 7^o mês, a mamada ou o biberão da tarde é substituída por uma refeição de fruta.
- Escolher fruta fresca sazonal ou congelada.
- Apresentá-los crus, maduros, lavados e descascados, sem sementes, misturados, esmagados, ralados, em pedaços ou cozidos em compota.
- Uma única variedade ou uma mistura.
- Aqui estão alguns exemplos: maçã, pêra, banana, nectarina, pêssego, melão, damasco, etc.
- Variar para mudar os gostos.
- Nenhuma fruta enlatada, uma vez que contém açúcar adicionado.
- Não adicionar leite, açúcar ou mel ao puré de fruta.



7.12.1. Algumas recomendações importantes para a refeição de fruta

Pode vir a cair na tentação de adicionar uma bolacha a uma refeição de fruta, mas a bolacha é nutricionalmente inútil e a maioria contém demasiado açúcar. O biscoito também disfarça o sabor natural da fruta.

Se a fruta por si só não for suficiente ou se quiser engrossar o puré, pode adicionar flocos de cereais instantâneos sem açúcar ao puré de fruta.



IMPORTANTE

Não adicionar açúcar ou edulcorantes às refeições de fruta. mascaram o sabor natural dos alimentos e acostumam a criança ao sabor doce.

O mel não é recomendado com menos de um ano de idade devido ao risco microbiológico.

7.12.2. Queijo fresco para bebés

Não substituir a refeição de fruta por um queijo fresco de fruta, mesmo que o anúncio o recomende especialmente para bebés. Estes produtos são, ao contrário da fruta, muito ricos em proteínas. As estatísticas mostram que a dieta das crianças pequenas já é demasiado rica em proteínas. Este excesso de proteína desde tenra idade pode ser uma das causas da obesidade em crianças e adultos. Estes produtos contêm frequentemente grandes quantidades de açúcar, aromatizantes e outros aditivos.



7.13. PÃO

A partir dos **8 meses de idade**, pode oferecer ao seu filho uma pequena fatia de pão (possivelmente com manteiga) que ele possa mastigar. Pode escolher pão cinzento finamente moído **sem sementes** (sem girassol, sésamo, linho ou nozes, etc.). O pão é muito melhor que bolachas ou batatas fritas, mesmo as vendidas especialmente para crianças. Evitar também todos os pastéis e bolos. Estes contêm uma quantidade significativa de açúcar e gordura. Adote bons hábitos desde o início.



7.14. PAPAS DE LEITE

Algumas crianças, após os 6 meses de idade, preferem comer mais frequentemente com uma colher. Para outros, um biberão de leite por si só já não é suficiente. Em vez de aumentar o volume de leite no biberão, oferecer uma papa de leite espesso com farinha de leite instantânea para bebê. Esta farinha não deve **conter açúcar**.

7.14.1. Preparação de uma papa de leite

- Verter a farinha para o leite de seguimento quente ou leite materno e misturar. Esperar um pouco, a mistura só vai engrossar após alguns minutos.
- Há farinhas misturadas com leite em pó: estas são chamadas farinhas de leite. São dissolvidos em água para obter uma papa leitosa.
- Uma fruta mista pode ser adicionada para variar o sabor.





7.15. LEITE E PRODUTOS LÁCTEOS

- O leite de vaca e os produtos lácteos não contêm os nutrientes necessários para o desenvolvimento saudável de um bebê e não devem ser utilizados para o alimentar.
- Todos os produtos lácteos (iogurtes, petits suisses, leites aromatizados) **que são vendidos “especialmente para bebês”** não cumprem os critérios para uma alimentação saudável para bebês. Optar, tanto quanto possível, por produtos naturais.
- Apenas o leite materno e os leites adaptados fornecem todas as necessidades nutricionais do bebê.

As fórmulas infantis e fórmulas de seguimento não devem ser substituídas por bebidas vegetais em crianças com menos de um ano de idade, mesmo quando estas são fortificadas com cálcio.



IMPORTANTE

A única ingestão de “leite” para crianças até 1 ano de idade é leite materno e/ou leite em pó para bebês e leite de seguimento.





CONSELHOS

*Se utilizar potes industriais, alterne-os com potes caseiros. No entanto, purés que se fazem em casa **sabem melhor**. Tem a vantagem de poder escolher os ingredientes por si próprio.*

As receitas desta brochura dar-lhe-ão algumas ideias.

7.16. COMIDA PARA BEBÉS

A produção de alimentos para bebés está sujeita a regulamentos europeus rigorosos. Os ingredientes utilizados não podem conter resíduos, germes, nitratos ou nitritos em quantidades que sejam prejudiciais para as crianças. Por esta razão, a qualidade da comida para bebé é certamente boa e a sua utilização pode ser recomendada.

Contudo, muitos pequenos potes não são suficientemente ricos em gordura. Não hesite em adicionar 1 a 2 colheres de chá de óleo após o aquecimento.

É importante fazer a **escolha certa** no sortido de comida para bebé, dependendo da idade do seu bebé. Leia atentamente o rótulo, todos os ingredientes estão listados.



EVITAR PEQUENOS FRASCOS QUE CONTENHAM OS SEGUINTE INGREDIENTES



5º - 6º MÊS

| | |
|--|--|
| | Leite de vaca, iogurte, queijo cottage, queijo, natas |
| | Sal |
| | Mel, açúcar, açúcar de malte, glucose, frutose, sumo de fruta concentrado, ... |
| | Chocolate, cacau |
| | Ovo, gema e clara de ovo |
| | Presunto |
| | Sabores, espessantes, conservantes, ... |

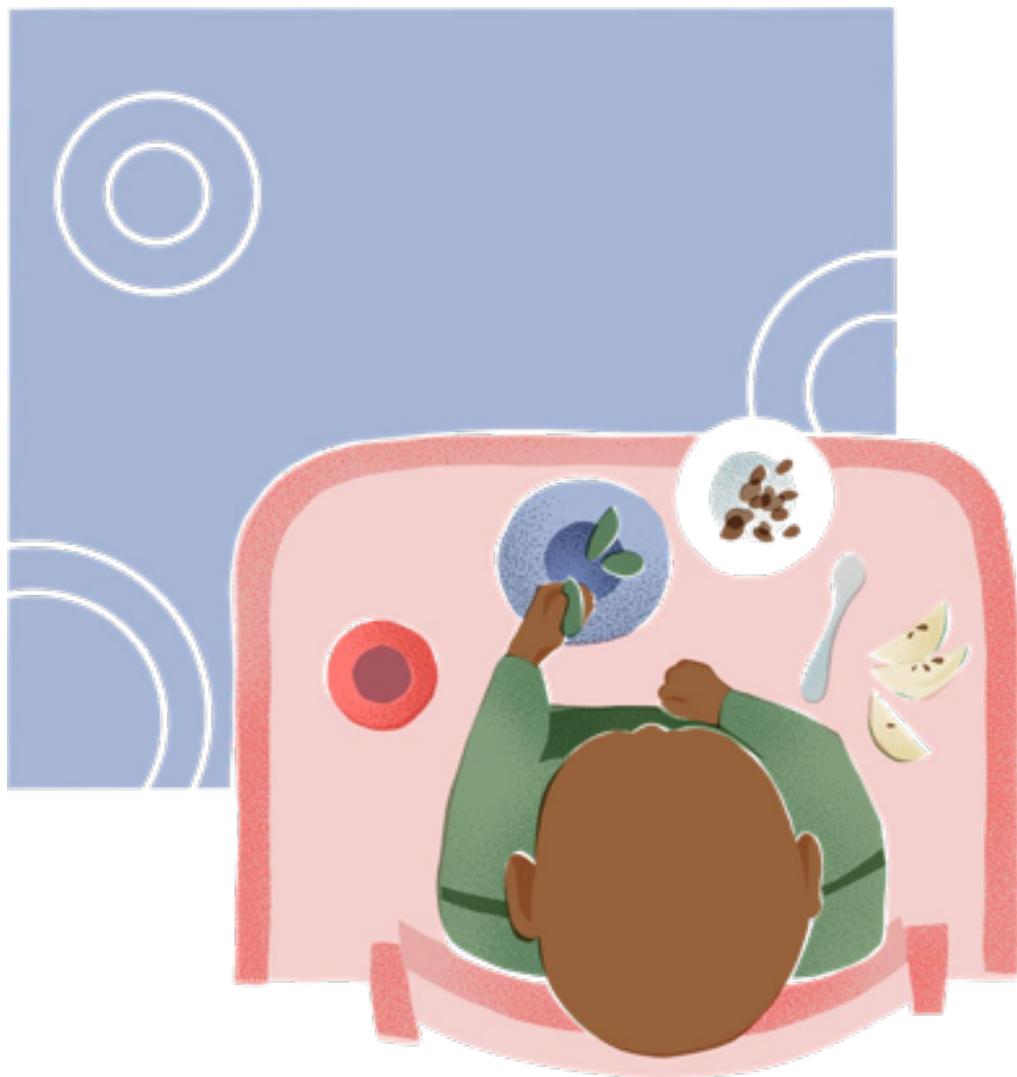


7º - 12º MÊS

| | |
|--|--|
| | Leite de vaca, iogurte, queijo cottage, queijo |
| | Sal |
| | Mel, açúcar, açúcar de malte, glucose, frutose, sumo de fruta concentrado... |
| | Chocolate, cacau |
| | |
| | Presunto |
| | Sabores, espessantes, conservantes, ... |



8. NÚMERO DE REFEIÇÕES



Desde os primeiros meses, uma criança é capaz de adaptar as quantidades que come de acordo com as suas necessidades. Eles regulam a sua ingestão alimentar ao longo do dia: se comerem “demasiado” numa refeição, comerão menos na seguinte... (esta é uma capacidade que nós “desaprendemos” à medida que crescemos). Confie nele, e se ele já não tiver fome, não o force a terminar o seu prato.

Em geral, as crianças comem 4 a 5 refeições por dia, 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço, jantar) e 1 a 2 lanches.

CONSELHOS



Evite que o seu bebê petisque, porque pode perturbar o sentimento natural de fome, saciedade e sede. Não utilizar alimentos apreciados como recompensa ou conforto: a criança tende a comer sem estar com fome e pode fortalecer a atração da criança para estes alimentos.



9. ALIMENTOS NÃO ADEQUADOS À ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS COM MENOS DE 3 ANOS DE IDADE



Alguns alimentos não são adequados para alimentar crianças com menos de 3 anos de idade devido a:

O SEU PEQUENO TAMANHO:

- ▶ pequenos alimentos cilíndricos ou esféricos que resistem ao esmagamento, tais como nozes, amendoins (amendoim, avelã, amêndoa), uvas e rebuçados ou gomas não devem ser consumidos inteiros devido ao risco de asfixia.

CONTEÚDO CONTAMINANTE:

- ▶ produtos de chocolate, que devem ser limitados devido ao seu teor em níquel;
- ▶ a presença de certos ingredientes como o sal;
- ▶ café, chá, refrigerantes com cafeína e bebidas energéticas, que devem ser evitadas devido ao seu teor em cafeína;
- ▶ edulcorantes, como aditivo, que são proibidos na dieta de crianças com menos de três anos de idade: alimentos que os contenham, tais como bebidas "light", devem ser evitados;
- ▶ os produtos de soja devem ser limitados devido ao seu conteúdo de genisteína;
- ▶ sumo de arroz e bolos de arroz para adultos devido ao conteúdo de arsénico.

O SEU RISCO MICROBIOLÓGICO:

- ▶ mel para bebés com menos de um ano de idade;
- ▶ toda a carne crua ou mal cozida: a carne picada e os produtos de carne picada devem ser cozinhados (crianças de 0-3 anos);
- ▶ leite cru e queijos de leite cru, com excepção de queijos duros como o Gruyère ou o Comté;
- ▶ ovos crus e produtos a base de ovos crus ou mal cozidos (tais como mousse de chocolate e maionese caseira);
- ▶ marisco cru e peixe cru.



IMPORTANTE

Nenhum suplemento deve ser dado a uma criança, a menos que seja prescrito por um médico.



10. EDUCAÇÃO DO PALADAR



As células gustativas e olfactivas aparecem entre a 8ª e 12ª semana de gravidez e são funcionais a partir do 6º mês in utero. Ao ingerir o líquido amniótico, o feto pode familiarizar-se com certos aromas do repertório alimentar da mãe.

A atracção do recém-nascido pelos aromas percebidos antes do nascimento foi confirmada por vários estudos. Ao nascer, certos gostos são mais apreciados, especialmente gostos doces e gordurosos, que se encontram no leite materno. Em contraste, o recém-nascido rejeita sabores ácidos e amargos, marcadores sensoriais de alimentos potencialmente tóxicos. Este gosto e antipatia por certos sabores é inato, mas é importante saber que estas preferências são de facto altamente adaptativas. Ao contrário do gosto, os odores não são inatos. O prazer e a rejeição olfactivos são exclusivamente uma questão de aprendizagem cultural.

Após o nascimento, é através do leite materno que o bebé continua a familiarizar-se com os sabores da comida da mãe. Os bebés amamentados mostram uma maior aceitação dos alimentos do que os bebés alimentados a biberão que não experimentaram tanta variedade de sabores.

Com a diversificação, que começa entre o 5º e 7º mês, é apresentada à criança uma grande variedade de gostos, texturas e consistências.





Os alimentos doces e ricos em calorias são apreciados de forma mais espontânea, enquanto que os alimentos amargos e pobres em calorias exigirão alguma aprendizagem para serem apreciados. Contudo, a diversificação é **estimulante** para o bebé em termos de descobertas **sensoriais** e **aprendizagem** alimentar.

- Quanto mais **diversidade aromática** e **textural** a criança tiver acumulado desde o início, mais aberta estará à descoberta de novos alimentos mais tarde.
- **As refeições caseiras** têm um efeito benéfico sobre a diversidade aromática que o bebé descobre e são um pilar do desenvolvimento do gosto.

Quando as crianças são introduzidas apenas a alimentos e pratos naturais com sabores naturais (sem adição de açúcar, sem adição de aromas), aprenderão a apreciar alimentos e pratos que são benéficos para a sua saúde.

O bebé passa por um verdadeiro processo de aprendizagem do gosto, que continuará ao longo da sua vida, mesmo na idade adulta. É importante saber que até cerca dos 18 meses de idade, uma criança está bastante disposta a experimentar qualquer comida oferecida. As preferências adquiridas durante o aleitamento materno e a infância podem ser mantidas até à idade adulta.

Os primeiros 1000 dias de vida de uma criança são um período de **intenso** desenvolvimento e aprendizagem durante o qual a criança é extremamente **sensível** aos estímulos ambientais e particularmente curiosa para descobrir diferentes gostos, texturas e cheiros.



PORQUÊ PREOCUPAR-SE COM O GOSTO DA CRIANÇA?

Os bebês, crianças e adolescentes comerão mais dos alimentos e pratos de que gostam.

Desenvolver o gosto da criança para apreciar alimentos e pratos que são benéficos para a sua saúde é um pilar importante para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis para toda a vida.

O gosto desenvolve-se em função das experiências sensoriais que a criança vai ter ao longo da sua vida. Desde a mais tenra idade, os pais desempenham um papel central no desenvolvimento do gosto e dos hábitos alimentares da criança. Os pais encorajam a criança a explorar os alimentos de diferentes maneiras usando os 5 sentidos numa perspectiva de autonomia, auto-descoberta, bem-estar e ligação social. Os pais ajudam a criança a descobrir gostos diferentes, respeitando o ritmo da criança, uma vez que cada comedor tem uma experiência individual. Além disso, aprender sobre o gosto como fonte de prazer só pode reforçar os laços dos pais com os seus filhos. O papel dos pais é, portanto, o de:

- ▶ transmitir o prazer de comer;
- ▶ despertar o gosto por uma grande variedade de alimentos e pratos saudáveis;
- ▶ ajudar a criança a desenvolver um gosto por alimentos e pratos naturais com sabores naturais.

O acompanhamento **emocional e social** das refeições é tão importante como o conteúdo do prato. A atitude da pessoa que acompanha a criança durante a refeição é decisiva; uma **atitude calorosa, tranquilizadora e gratificante** cria um clima emocional que a criança associa inconscientemente ao sabor dos alimentos. Uma memória positiva da refeição aumenta o prazer de futuras refeições.





CONSELHOS

Se a criança não gosta de uma comida ou de um prato, nada é definitivo!

Estudos mostram que 8 a 10 repetições do mesmo alimento, na mesma forma, em pequenas quantidades e sem forçar, familiariza a criança com o seu sabor e pode ser apreciada posteriormente.

- A alimentação não se trata apenas de satisfazer necessidades nutricionais, mas também de **alimentação** e **aprendizagem sensorial**, o que é essencial para o **bem-estar nutricional** posterior.
- O contexto **afectivo e social da refeição, como as refeições familiares**, é muito importante, uma vez que a dimensão afectiva está **associada ao sabor dos** alimentos.

10.1. NA PRÁTICA

1. Criar um **ambiente quente** durante a refeição, ter uma atitude positiva.
2. Dependendo da idade da criança, deixem-na ajudar na preparação na cozinha.
3. Deixar a criança descobrir comida e **pratos com todos os sentidos**.
4. Oferecer alimentos e pratos com uma **variedade de gostos e texturas**.
5. Preste atenção à apresentação do prato. Oferta de pratos coloridos.
6. **Dar um bom exemplo** comendo uma dieta saudável e variada, se aplicável, do que a criança come.
7. Respeitar o **apetite** e o gosto da criança.
8. Explicar o que há para comer, **verbalizar, nomear os alimentos e os pratos**.
9. Deixá-los olhar, tocar, cheirar, saborear um pouco, tipo, não gostar, comer.
10. **Repita** os pratos para os familiarizar.



10.2. À VOLTA DA REFEIÇÃO



- Bom ambiente à mesa - reforça a atitude **positiva** em relação aos alimentos.
- Todos os ecrãs, rádios, telefones, telemóveis desligados - evita a associação de comer com **distracção**.



- Refeições regulares - proporcionam um **sentido de direcção** e segurança.
- Refeições com a família, se possível - reforça o carácter **social** e assegura a necessidade de afecto.
- As crianças imitam e copiam os hábitos alimentares dos seus pais - dar um bom **exemplo**.
- Os pais fornecem refeições equilibradas - asseguram as **necessidades nutricionais** da criança.
- A criança decide quanto deve comer e beber - **auto-regulação** retida.



- A mesa está livre de todos os objectos que distraem: brinquedos, livros, telas, etc. - para melhor **sentir** a fome e a saciedade.
- Os pais não pressionam as crianças a terminar o prato - é a criança que **decide** quanto deve comer.



- Acompanhar a criança durante a refeição - comer sozinha não é divertido.
- Procurar o contacto visual - para **comunicar**.
- Falar com a criança, explicar o que está na comida - desenvolve a capacidade da criança para se expressar.



- Apoiar a criança se ela própria quiser comer - importante para apoiar o desenvolvimento da **independência**.
- Respeitar os próprios gostos - respeitar a experiência individual.
- Sem forçar, sem chantagem - promove a autonomia na tomada de decisões alimentares.



11. TABELAS PRÁTICAS



DIVERSIFICAÇÃO



IDADE

RECOMENDADO

NÃO RECOMENDADO



**0 a 4
MESES**

- Amamentar a pedido
- Alimentação de biberão: leite infantil em quantidades adequadas

- Qualquer alimento que não o leite adaptado ou o leite materno



**5 a 6
MESES**

- Amamentar a pedido
 - Alimentação de biberões: leite infantil em quantidades adequadas
- Início da diversificação**
- Introdução gradual de uma refeição vegetal (legumes, amido, gordura) em vez de uma mamada ou biberão
 - No início, completar a refeição com uma mamada ou biberão
 - Quando o bebé come uma refeição completa (100-150 g), não há necessidade de dar leite antes ou depois da refeição

- Sal, açúcar, mel
- Sumo de fruta



**6 a 7
MESES**

- Aleitamento materno
 - Alimentação de garrafa: leite de seguimento
 - 500 a 600 ml de leite por dia
- Diversificação**
- Por volta do meio-dia uma refeição vegetal (introduzir semana após semana carne, peixe, ovos e leguminosas)
 - À tarde, uma refeição de fruta em vez de uma ração ou garrafa
 - Bebida: água

- Sal, açúcar, mel
- Bolachas
- Sumo de fruta



- Aleitamento materno
- Alimentação de biberão: leite de seguimento
- 500 a 600 ml de leite por dia

Diversificação

- Por volta do meio-dia uma refeição “completa” (vegetais, alimentos ricos em amido, proteínas)
- À tarde, uma refeição de fruta fresca
- Pela manhã, acompanhar o leite com pão amanteigado ou oferecer uma papa de leite
- À noite, acompanhar o leite com pão amanteigado ou uma refeição de legumes e alimentos amiláceos sem carne, ou substituí-lo por uma papa de leite
- Oferta de comida com os dedos
- Bebida: água

8 a 12
MESES



- Sal, açúcar, mel
- Sumo de fruta
- Bolachas

REFEIÇÕES DE LEGUMES E FRUTA



IDADE



RECOMENDADO



- Início - puré de legumes cozidos (cenouras, abóbora, aboborinha, ...)
- Depois variar os tipos: funcho, brócolos, nabo, pastinaca, feijão verde, aipo, etc.
- Favorecer os **legumes frescos da época** ou congelados que não sejam preparados ou condimentados
- Algum tipo de vegetal ou mistura
- Se o bebé concordar, adicionar **alimentos ricos em amido** (mesma quantidade de amido que os vegetais) à farinha vegetal - batatas, batata doce, arroz, painço (cereais contendo glúten, tais como cuscuz, massa e trigo, a serem introduzidos gradualmente)
- Adicionar sempre 1 a 2 colheres de sopa de **gordura** à farinha vegetal - óleo (colza, azeite, etc.) ou manteiga

5 a 6
MESES



NÃO RECOMENDADO



- Acelga, beterraba, couve, espinafre, cebola, pimenta, rabanete, salsifque
- Conservas de legumes
- Sal, caldo, ...



6 a 7 MESES

- Todos os tipos de vegetais
- Semana após semana **adicionar** carne, peixe e gema de ovo à refeição vegetal a uma taxa de 15-20 g por refeição
- São permitidos todos os tipos de carne bem cozinhada (galinha, peru, carne de vaca, porco, vitela e borrego)
- Todos os peixes bem cozinhados são permitidos: filetes sem espinhas
- Amido: batatas, batata doce, arroz, painço, quinoa, massa, trigo, cuscuz, bulgur, ...
- Acrescentar sempre 1 a 2 colheres de sopa de gordura à refeição
- Por semana: 2 a 4 refeições de vegetais com **carne**, 1 a 2 refeições de vegetais com **peixe**, 1 refeição de vegetais com **ovo** e 2 a 3 refeições de vegetais vegetarianos
- Introdução da **refeição de fruta durante a tarde**
- **Frutas:** no início: maçã, banana, pêra, pêssego, melão, ... depois todos os tipos
- Fruta madura, limpa, lavada e misturada
- Possibilidade de adicionar flocos de cereais instantâneos simples (sem outros ingredientes)



- Preparações de carne (salsicha, presunto, salame, patê, etc.)
- Preparações de peixe (fumado, enlatado, preparado, etc.)
- Atum, peixe-espada
- Legumes enlatados e preparados
- Sal, caldo, ...
- Sem panade com bolachas, açúcar, mel, ...



8 a 12 MESES

- Por semana: 2-4 refeições de vegetais com carne, 1-2 refeições de vegetais com peixe e 2-3 refeições de vegetais e 1 refeição de vegetais com ovo
- Refeição de fruta durante a tarde
- Menos mistura de refeições de vegetais e frutas, purés com pedaços para encorajar a mastigação
- Frutos macios maduros em pedaços
- Fingerfood

12. PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES



12.1. MÉTODOS DE COZEDURA

12.1.1. Refeições de legumes

Podem ser utilizados diferentes tipos de cozedura para refeições de vegetais. A fim de perder o menor número possível de nutrientes durante a cozedura, é importante considerar os seguintes parâmetros:

- cozinhar com um mínimo de água;
- cozinhar durante o menor tempo possível;
- cozinhar com a tampa fechada;
- consumir rapidamente após a cozedura;
- adicionar sempre a gordura pouco antes do consumo.

Cozinhar ao vapor – cozer os alimentos a vapor até ficarem tenros ficarem macios. Triturar com um pouco de água, dependendo da consistência desejada

Adequado para:

- ▶ todos os legumes;
- ▶ batatas e batata doce;
- ▶ aves, carne e peixe.

Estufar

Esta cozedura reduz a perda de nutrientes porque a água de cozedura é misturada com os vegetais e o tempo de cozedura é relativamente curto, dependendo do tamanho das peças a serem cozinhadas.

Numa pequena panela caçarola, cozinhar em lume brando num pouco de água, com a tampa fechada, até os legumes estarem tenros. Acrescentar mais água para cozinhar os cereais. Misturar com um pouco de água de cozedura, dependendo da consistência desejada.

Adequado para:

- ▶ todos os legumes;
- ▶ batatas e batata doce;
- ▶ arroz, painço, quinoa, cuscuz, ...;
- ▶ aves, carne e peixe.

Ferver - cozinhar os legumes em bastante água sem sal até estarem tenros. Drenar e misturar com um pouco de água, dependendo da consistência desejada. Adequado para vegetais com sabores fortes - couve-flor, chicória, aipo-rábano, ...

PULSOS DE COZEDURA

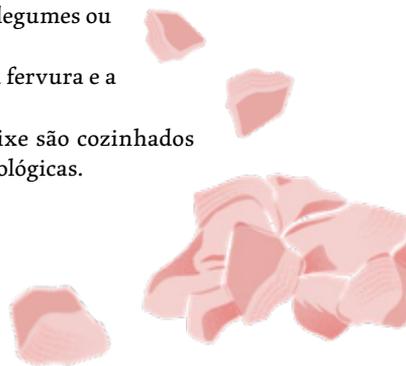
| VEGETAIS SECOS | QUANTIDADE DE LÍQUIDO PARA COZINHAR (ml/g) | ENSOPADO | TEMPO DE COZEDURA (MINUTOS) | INFLAÇÃO (MINUTOS) |
|---|---|---|---|--|
|  |  |  |  |  |
| Tremoços | 3,5 - 4 vezes | Sim | 90 - 120 | 30 - 60 |
| Graão de bico | 3,5 - 4 vezes | Sim | 60 - 90 | |
| Ervilhas | 3,5 - 5 vezes | Sim | 60 - 90 | |
| Soja amarela | 3,5 vezes | Sim | 60 - 80 | |
| Feijão | 3 - 3,5 vezes | Sim | 45 - 90 | |
| Feijão mungo | 3 vezes | Sim | 30 - 45 | |
| Ervilhas partidas | 3 vezes | Sim/Não | 15 - 30 | 15 - 30 |
| Lentilhas | 2,5 - 3 vezes | Sim/Não | 30 - 45 | |
| Lentilhas descascadas | 2,5 vezes | Não | 10 - 15 | 10 - 20 |

12.1.2. Dicas de culinária para alimentos ricos em amido

- Cozinhar as batatas separadamente, com as cascas guardando assim as vitaminas e minerais, descascar e triturar com um garfo ou misturar com os vegetais.
- **Ou** descascar, lavar e cortar as batatas em pedaços e cozinhar com os legumes.
- Arroz, cereais e massas são cozinhados em água sem adição de sal.

12.1.3. Dicas de cozedura para carne e peixe

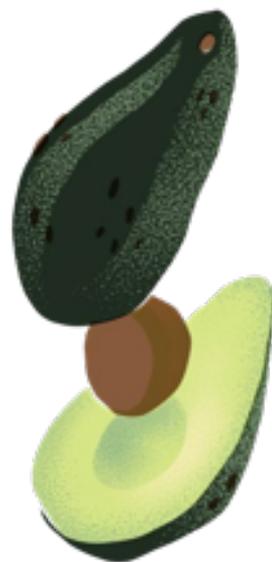
- Pode cozinhar carne e peixe com os legumes ou separadamente.
- Os métodos de cozedura ideais são a fervura e a cozedura a vapor.
- Certificar-se de que a carne e o peixe são cozinhados minuciosamente, por razões bacteriológicas.
- Não adicione sal.



12.1.4. Preparação de refeições de fruta

Por razões de higiene, é importante:

- trabalhar sobre uma superfície de trabalho limpa;
- limpar e lavar bem a fruta;
- cortar a fruta numa tábua com uma faca limpa;
- misturar ou cortar;
- servir imediatamente (se não, colocar num recipiente limpo e fechado e manter no frigorífico por um máximo de 24 horas).

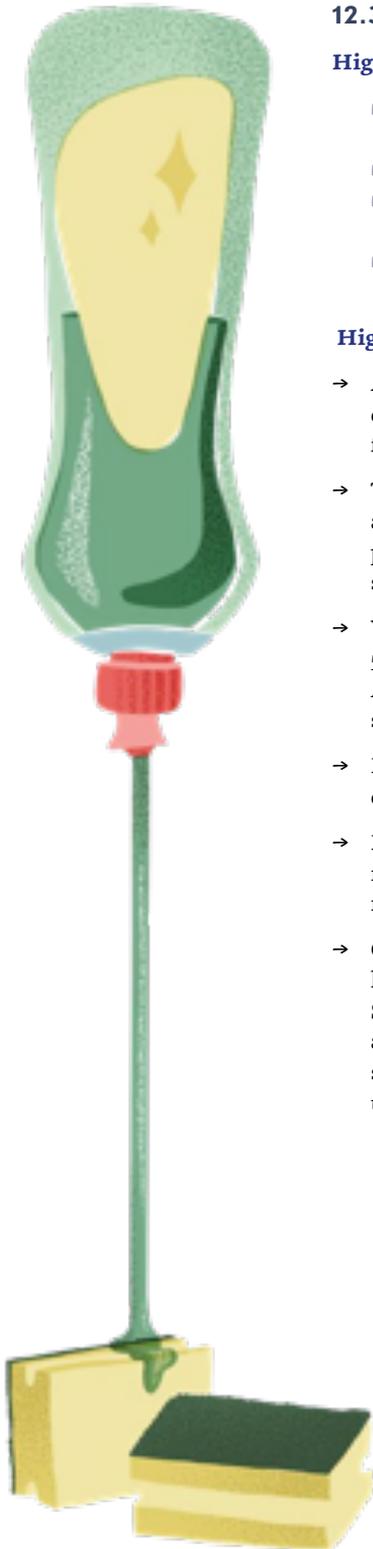


12.2. AS QUANTIDADES DE REFEIÇÕES DE LEGUMES

Os bebés são normalmente capazes de gerir o seu apetite de acordo com as suas necessidades. Confie no seu bebé e não insista se ele não tiver terminado a sua porção. Cada bebé tem necessidades diferentes e as quantidades dadas são apenas valores médios. Além disso, o apetite de um bebé varia de dia para dia e aumenta com a idade.

| IDADE | QUANTIDADE | LEGUMES | AMIDOS | PROTEÍNA | LUBRIFICANTE | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | LEGUMES | BATATAS | OU ARROZ, PAINÇO, CUSCUZ | CARNE, PEIXE, OVOS, LEGUMINOSAS | ÓLEO, MANTEIGA |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 a 5 MESES | 120-150 g | 50-60 g | 50-60 g | 20 g em bruto 50-60 g cozinhado | | 10-15 g |
| 6 a 8 MESES | 150-200 g | 60-80 g | 60-80 g | 20-30 g em bruto 60-80 g cozinhado | 15-20 g | 10-15 g |
| 9 a 12 MESES | 200-250 g | 80-100 g | 80-100 g | 30-40 g em bruto 80-100 g cozinhado | 15-20 g | 10-15 g |





12.3. HIGIENE

Higiene pessoal:

- ▶ Lave bem as mãos com sabão, limpe-as com um pano limpo e mantenha as unhas curtas e limpas.
- ▶ Cobrir as feridas com um penso à prova de água.
- ▶ Não tossir ou espirrar sobre os alimentos - virar, colocar o cotovelo ou um lenço à frente da boca ou do nariz. Depois, lave bem as mãos.
- ▶ Se tiver uma doença contagiosa, evite trabalhar na cozinha, use uma máscara sobre a boca.

Higiene alimentar:

- Ao comprar, prestar atenção ao limite de tempo para consumo e verificar regularmente os alimentos nos armários, frigorífico ou congelador.
- Transportar os alimentos rapidamente e friamente e armazená-los no frigorífico até estarem prontos para a sua preparação, de modo a que a chamada “cadeia de frio” nunca seja interrompida. Cozinhar rapidamente alimentos delicados.
- Verificar periodicamente a temperatura do frigorífico (máx. 5°C) e do congelador (máx. -18°C) com um termómetro. Aparelhos de descongelação contendo geada. Não sobrecarregar os frigoríficos e congeladores com alimentos.
- Nunca colocar os alimentos descongelados de volta no congelador.
- Deitar fora imediatamente os alimentos estragados. Não basta remover as partes estragadas - as toxinas produzidas pelos microorganismos invadirão os alimentos na sua totalidade.
- Os alimentos perecíveis (por exemplo, carne crua, produtos lácteos) devem ser armazenados em recipientes fechados. Separar os alimentos crus e cozinhados durante o armazenamento e a preparação. Depois de preparar alimentos sensíveis, limpar sempre a superfície de trabalho e os utensílios. Lave sempre as suas mãos.

- Utilizar diferentes utensílios de cozinha para a preparação de alimentos sensíveis (carne, peixe, ovos crus, ...) e para a preparação de outros alimentos.
- Levar os alimentos crus a uma temperatura mínima de 70°C, mesmo até ao núcleo.
- Coma refeições prontas o mais depressa possível. Armazenar os alimentos frios no frigorífico (máx. 5°C) até serem consumidos. Colocar as sobras em recipientes fechados e armazená-las imediatamente no frigorífico a uma temperatura máxima de 5°C. Comam-nos o mais depressa possível.
- Vinagre e água a ferver podem ser utilizados para desinfectar bancadas e utensílios de trabalho.
- Ao degustar, tenha cuidado para que a sua própria saliva não entre no puré. Portanto, para provar, pegue numa pequena porção da comida com uma colher limpa e coloque-a numa tigela pequena ou directamente noutra colher com que queira provar.
- Se não for consumido imediatamente, colocar num copo limpo com tampa e colocar imediatamente no frigorífico (pode ser guardado durante 1 dia no frigorífico a 4°C) ou colocar no frigorífico durante 1 hora e depois no congelador (pode ser guardado durante 2 meses a -18°C) para descongelar, colocar no dia anterior no frigorífico.
- Descongelar um alimento à temperatura ambiente, mas mantê-lo no frigorífico.



13. RECEITAS



5

MOIS

PURÉ DE CENOURA

5

MÊS

| Ingredientes | Peso bruto | Peso líquido |
|---|------------|--------------|
|  Cenouras | 150 g | 100 g |
|  Manteiga ou óleo de colza | | 10 g |



120 g

PORÇÃO



almoço

PERÍODO



20 min

PREPARAÇÃO

Preparação

1. Descascar as cenouras e cortar as extremidades, colocar um escorredor.
2. Enxaguar bem com água fria.
3. Cortar em pedaços sobre uma tábua limpa.
4. Cozer as cenouras com 50 ml de água fresca numa pequena panela com a tampa fechada durante 10-15 minutos.
5. Colocar num recipiente de mistura com a água de cozedura.
6. Misturar no Triturador.
7. Adicionar a manteiga ou o óleo.
8. Acrescentar um pouco de água se o puré for demasiado grosso.
9. Utilizar imediatamente ou colocar num copo limpo com tampa e colocar imediatamente no frigorífico (pode ser guardado durante 1 dia no frigorífico a 4°C).
10. Ou colocar no frigorífico durante 1 hora e depois no congelador (mantém-se durante 2 meses a -18°C).
11. Para descongelar, colocar no frigorífico no dia anterior.



CONSELHOS

Após alguns dias pode substituir as cenouras por funcho, courgettes, pastinaga, abóbora, couve-rábanocouve-flor, brócolos, aipo, etc.



5

MÊS



170 g

PORÇÃO



almoço

PERÍODO



20 min

PREPARAÇÃO



CONSELHOS

☞ Substituir brócolos por cenouras, funcho, couve-rábano, couve-flor, courgettes, abóbora, etc.

☞ Substituir a batata por batata doce.

☞ Acrescentar uma gema de ovo cozido a partir dos 6 meses.

BRÓCOLOS E PURÉ DE BATATA

| Ingredientes | Peso | Peso líquido |
|---|-------|--------------|
|  Brócolos | 100 g | 75 g |
|  Batatas | 100 g | 75 g |
|  Manteiga ou óleo de colza | | 10-15 g |

Preparação

1. Lavar as batatas, descascar e enxaguar bem em água fria.
2. Limpar os brócolos: cortar os floretes, descascar o talo, colocar num escorredor e enxaguar bem com água fria.
3. Sobre uma tábua limpa, cortar os brócolos e as batatas em pedaços.
4. Colocar os brócolos e as batatas numa pequena caçarola e adicionar 50 a 100 ml de água fresca.
5. Cozinhar em lume brando, com a tampa fechada, durante 10 a 15 minutos.
6. Colocar numa tigela de mistura, adicionar a água de cozedura de acordo com a consistência desejada.
7. Purificar a mistura no Triturador.
8. Adicionar a manteiga ou o óleo.
9. Acrescentar um pouco de água se o puré for demasiado grosso.
10. Utilizar imediatamente ou colocar num copo limpo com tampa e colocar imediatamente no frigorífico (pode ser guardado durante 1 dia no frigorífico a 4°C).
11. Ou colocar no frigorífico durante 1 hora e depois no congelador (mantém-se durante 2 meses a -18°C).
12. Para descongelar, colocar no frigorífico no dia anterior.

PURÉ DE ABOBORINHA/CURGETE E BATATA-DOCE

5

MÊS

| Ingredientes | Peso | Peso líquido |
|---|-------|--------------|
|  Aboborinha/curgete | 100 g | 75 g |
|  Batata doce | 100 g | 75 g |
|  Manteiga ou óleo de colza | | 10 - 15 g |



170 g

PORÇÃO



almoço

PERÍODO



20 min

PREPARAÇÃO

Preparação

1. Lavar as batatas doces, descascar e enxaguar bem em água fria.
2. Lavar a aboborinha/curgete e cortar as extremidades, não descascar.
3. Numa tábua limpa, cortar a aboborinha/curgete e a batata-doce em pedaços.
4. Colocar a aboborinha/curgete e a batata-doce numa pequena panela e adicionar 50-100 ml de água fresca.
5. Cozinhar em lume brando, com a tampa fechada, durante 10 a 15 minutos.
6. Colocar numa tigela de mistura.
7. Misturar no Triturador.
8. Adicionar a água de cozedura de acordo com a consistência desejada.
9. Adicionar a manteiga ou o óleo.
10. Acrescentar um pouco de água se o puré for demasiado grosso.
11. Utilizar imediatamente ou colocar num copo limpo com tampa e colocar imediatamente no frigorífico (pode ser guardado durante 1 dia no frigorífico a 4 °C).
12. Ou colocar no frigorífico durante 1 hora e depois no congelador (mantém-se durante 2 meses a -18°C).
13. Para descongelar, colocar no frigorífico no dia anterior.

CONSELHOS

Substituir a aboborinha/curgete por abóbora, brócolos, cenouras, funcho, couve-rábano, couve-flor, espinafres, etc.

Uma gema de ovo ou 15-20g de carne pode ser adicionada a partir dos 6 meses.

5

MÊS

| | | |
|---|--|---|
|  200 g PORÇÃO |  almoço PERÍODO |  20 min PREPARAÇÃO |
|---|--|---|

PURÉ DE CENOURA E DE PAINÇO

| Ingredientes | Peso | Peso líquido |
|---|-----------|--------------|
|  Cenouras | 150 g | 100 g |
|  Painço | | 40 g |
|  Sumo de laranja | ½ laranja | 1 csp |
|  Água | | 180 ml |
|  Manteiga ou óleo de colza | | 10 - 15 g |

Preparação

1. Descascar as cenouras e cortar as extremidades, colocar num escorredor.
2. Lavar bem com água fria.
3. Cortar em pedaços sobre uma tábua limpa.
4. Colocar o painço numa peneira e enxaguar bem sob água corrente.
5. Levar 180 ml de água a ferver, adicionar as cenouras e o painço.
6. Cozinhar em lume brando durante 15 minutos.
7. Espremer o sumo de meia laranja.
8. Colocar num Triturador e adicionar 1 a 2 colheres de sopa de sumo de laranja.
9. Misturar no Triturador.
10. Adicionar a manteiga ou o óleo.
11. Acrescentar um pouco de água se o puré for demasiado grosso.
12. Utilizar imediatamente ou colocar num copo limpo com tampa e colocar imediatamente no frigorífico (pode ser guardado durante 1 dia no frigorífico a 4 °C).
13. Ou colocar no frigorífico durante 1 hora e depois no congelador (mantém-se durante 2 meses a -18 °C).
14. Para descongelar, colocar no frigorífico no dia anterior.

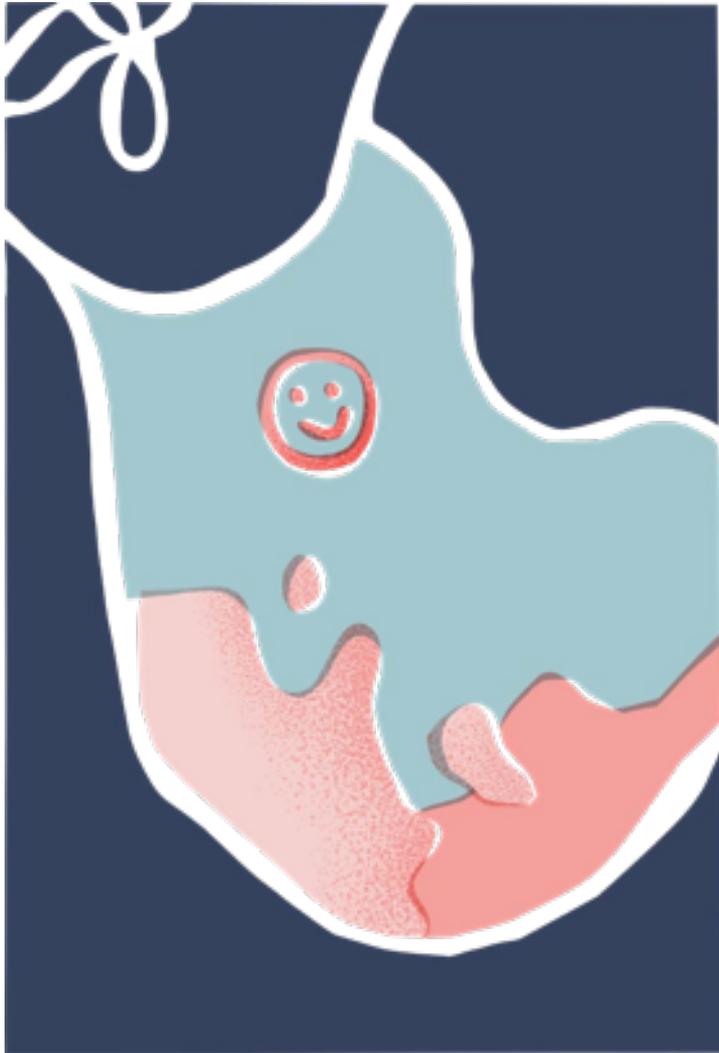


CONSELHOS

Substituir cenouras por funcho, couve-rábano, feijão verde, brócolos, courgettes, etc.

O painço é um cereal rico em ferro. O ferro das plantas é melhor absorvido na presença de vitamina C. Por esta razão, o sumo de laranja é adicionado a este mosto.

Substituir o sumo de laranja por metade de uma maçã ralada.



5

MÊS

| | | |
|---|---|---|
|  200 g |  almoço |  20 min |
| PORÇÃO | PERÍODO | PREPARAÇÃO |



CONSELHOS

☞ Substituir os brócolos por outros vegetais.

☞ O painço é um cereal rico em ferro. O ferro das plantas é melhor absorvido na presença de vitamina C. Por esta razão, metade de uma maçã é adicionada ao puré.

☞ Após 6 meses, substituir o painço por quinoa.

BRÓCOLOS E PURÉ DE PAINÇO

| Ingredientes | Peso | Peso líquido |
|---|--------|--------------|
|  Brócolos | 150 g | 100 g |
|  Painço | | 40 g |
|  Maçã | ½ maçã | 50 g |
|  Água | | 180 ml |
|  Manteiga ou óleo de colza | | 10 - 15 g |

Preparação

1. Limpar os brócolos: cortar os floretes, descascar o talo, colocar num escurridor e enxaguar bem com água fria.
2. Sobre uma tábua limpa, cortar os brócolos em pedaços.
3. Colocar os brócolos numa pequena caçarola e adicionar 180 ml de água fresca.
4. Colocar o painço numa peneira e enxaguar bem debaixo de água e adicionar aos brócolos.
5. Cozinhar em lume brando, com a tampa fechada, durante 15 minuto, mexendo ocasionalmente.
6. Descascar e lavar a maçã e cortá-la em pedaços.
7. Colocar os brócolos, o painço e a maçã num Triturador.
8. Misturar no Triturador.
9. Adicionar a manteiga ou o óleo.
10. Acrescentar um pouco de água se o puré for demasiado grosso.
11. Utilizar imediatamente ou colocar num copo limpo com tampa e colocar imediatamente no frigorífico (pode ser guardado durante 1 dia no frigorífico a 4°C).
12. Ou colocar no frigorífico durante 1 hora e depois no congelador (mantém-se durante 2 meses a -18°C).
13. Para descongelar, colocar no frigorífico no dia anterior.

PURÉ DE ABOBORINHA, PASTINACA E ARROZ

5

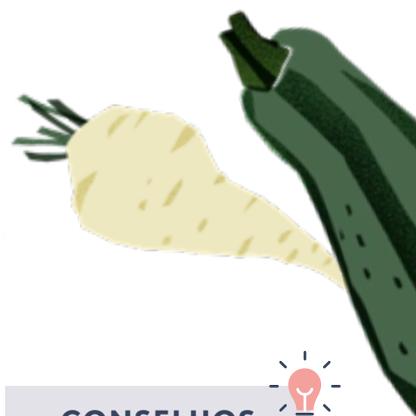
MÊS

| Ingredientes | Peso | Peso líquido |
|--|------|--------------|
|  Aboborinha ou abóbora | 70 g | 50 g |
|  Pastinaca | 70 g | 50 g |
|  Arroz branco ou semi-completo | | 40 g |
|  Filete de frango a partir de 6 meses | | 20 g |
|  Água | | 200 ml |
|  Manteiga ou óleo de colza | | 10-15 g |

| | | |
|--|---|---|
|  240 g PORÇÃO |  almoço PERÍODO |  20 min PREPARAÇÃO |
|--|---|---|

Preparação

1. Descascar as pastinacas e cortar as extremidades, colocar num escorredor.
2. Cortar as extremidades da curgete e colocar num escorredor.
3. Lavar bem os legumes em água fria.
4. Cortar os legumes em pedaços sobre uma tábua limpa.
5. Levar 200 ml de água a ferver, adicionar os vegetais e verter o arroz (adicionar o frango).
6. Cozinhar em lume brando durante 15 minutos com a tampa fechada.
7. Colocar numa tigela de mistura.
8. Misturar no triturador.
9. Adicionar a manteiga ou o óleo.
10. Acrescentar um pouco de água se o puré for demasiado grosso.
11. Utilizar imediatamente ou colocar num copo limpo com tampa e colocar imediatamente no frigorífico (pode ser guardado durante 1 dia no frigorífico a 4°C).
12. Ou colocar no frigorífico durante 1 hora e depois no congelador (mantém-se durante 2 meses a -18°C).
13. Para descongelar, colocar no frigorífico no dia anterior.



CONSELHOS

Substituir pastinacas por nabos, funcho, aipo, couve-rábano, couve-flor, brócolos, etc.

A partir dos 6 meses, pode-se adicionar carne ou uma gema de ovo cozido.

5

MÊS

| | | |
|---|---|---|
|  240 g |  almoço |  20 min |
| PORÇÃO | PERÍODO | PREPARAÇÃO |

PURÉ DE COUVE- RÁBANO,
MAÇÃ E ARROZ

| Ingredientes | Peso | Peso líquido |
|---|-----------|--------------|
|  Couve-rábano | 100 g | 60 g |
|  Maçã | 100 g | 40 g |
|  Riz | | 35 g |
|  Sumo de laranja | ½ laranja | 1 csp |
|  Água | | 180 ml |
|  Manteiga ou óleo de colza | | 10 g |

Preparação

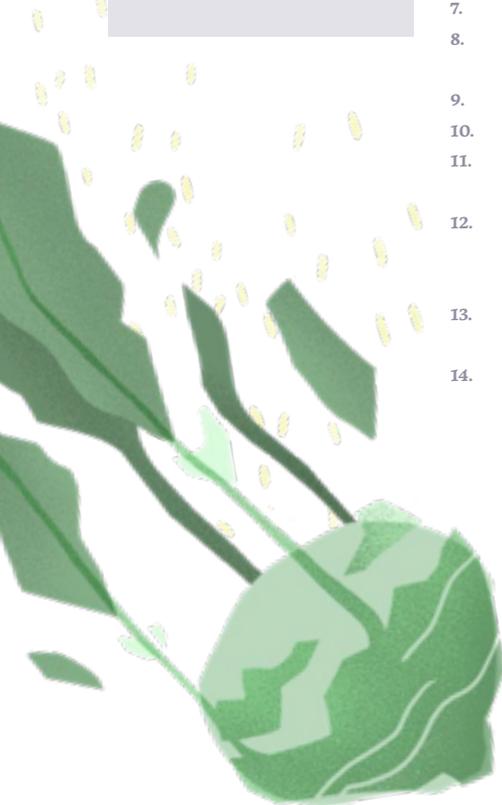
1. Descascar a couve-rábano e colocá-la num escorredor.
2. Enxaguar bem com água fria.
3. Limpar e descascar a maçã e enxaguar sob água corrente.
4. Cortar em pedaços sobre uma tábua limpa.
5. Levar 180 ml de água a ferver, adicionar a couve-rábano, a maçã e verter o arroz.
6. Cozinhar em lume brando durante 15 minutos.
7. Espremer o sumo a partir de meia laranja.
8. Colocar num Triturador e adicionar 1 a 2 colheres de sopa de sumo de laranja.
9. Misturar no Triturador.
10. Adicionar a manteiga ou o óleo.
11. Acrescentar um pouco de água se o puré for demasiado grosso.
12. Utilizar imediatamente ou colocar num copo limpo com tampa e colocar imediatamente no frigorífico (pode ser guardado durante 1 dia no frigorífico a 4 °C).
13. Ou colocar no frigorífico durante 1 hora e depois no congelador (mantém-se durante 2 meses a -18 °C).
14. Para descongelar, colocar no frigorífico no dia anterior.

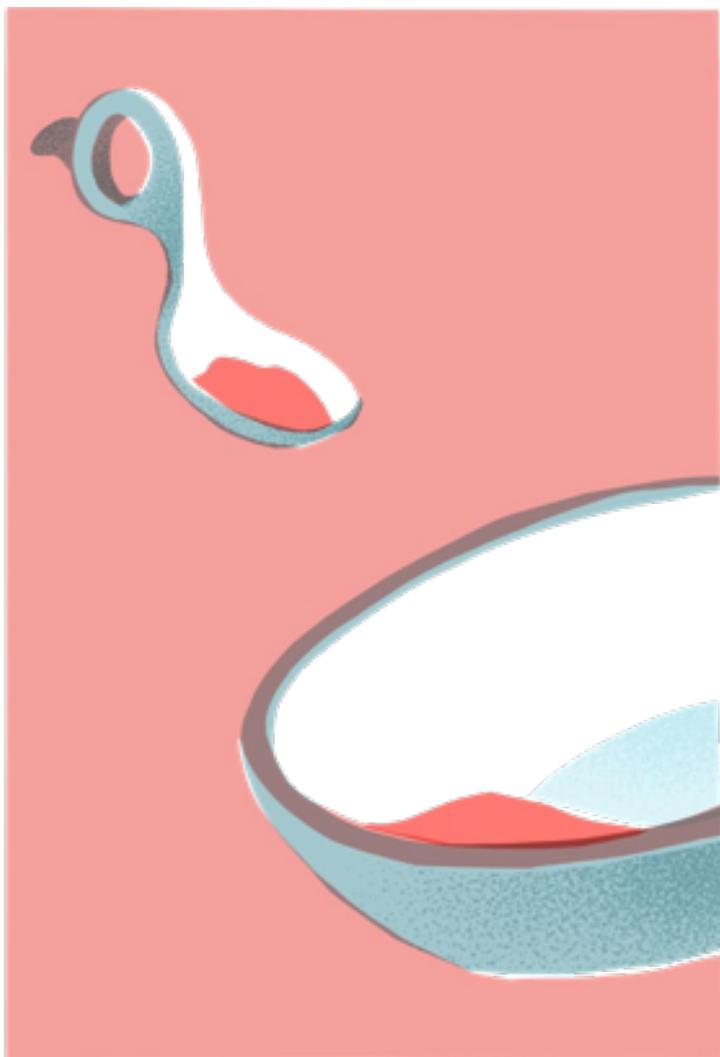


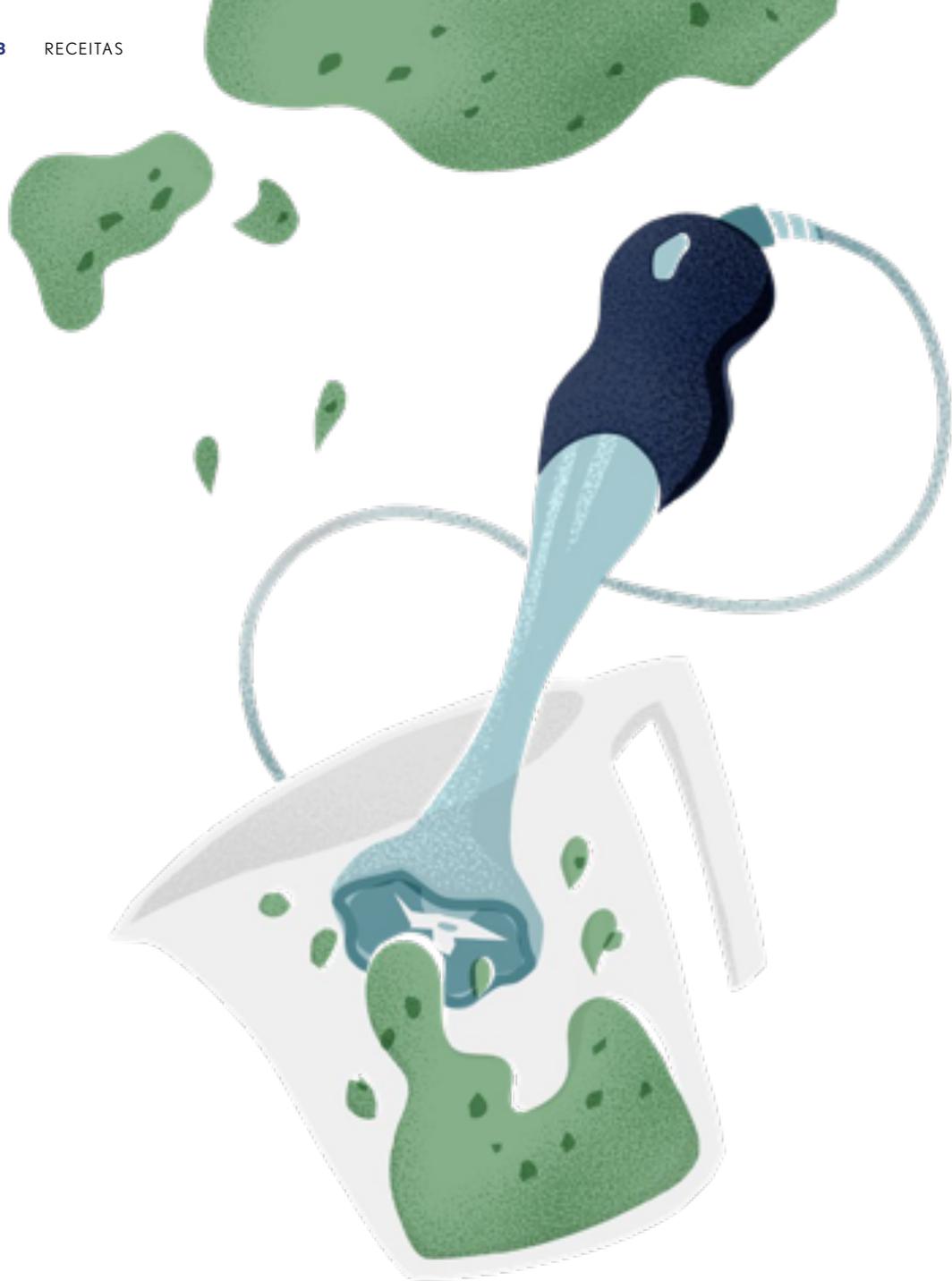
CONSELHOS

Pode substituir a couve-rábano por funcho, aipo-rábano, etc.

Substituir o arroz por painço ou couscous.







6

MOIS

PURÉ DE LENTILHAS, AIPO, PASTINACA E QUINOA

6

MÊS

| Ingredientes | Peso | Peso líquido |
|---|-----------|--------------|
|  Couve-rábano | 70 g | 50 g |
|  Pastinaca | 70 g | 50 g |
|  Quinoa | | 20 g |
|  Lentilhas coral | | 20 g |
|  Água | | 200 ml |
|  Sumo de laranja espremido | ½ laranja | 1 csp |
|  Manteiga ou óleo de colza | | 10 - 15 g |



250 g

PORÇÃO



almoço

PERÍODO

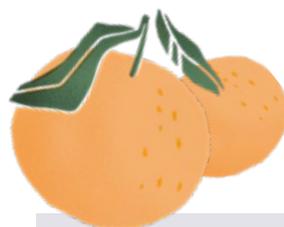


20 min

PREPARAÇÃO

Preparação

1. Descascar as pastinacas e cortar as extremidades, colocar num escorredor.
2. Descascar o aipo e colocá-lo numa peneira.
3. Lavar bem os legumes em água fria.
4. Cortar os legumes em pedaços sobre uma tábua limpa.
5. Colocar a quinoa e as lentilhas numa peneira e enxaguar bem sob água corrente.
6. Levar 200 ml de água a ferver, adicionar os vegetais e verter a quinoa e as lentilhas.
7. Cozinhar em lume brando durante 15 minutos com a tampa fechada.
8. Colocar numa tigela de mistura.
9. Misturar no Triturador.
10. Adicionar a manteiga ou o óleo e 1 colher de sopa de sumo de laranja.
11. Acrescentar um pouco de água se o puré for demasiado grosso.
12. Utilizar imediatamente ou colocar num copo limpo com tampa e colocar imediatamente no frigorífico (pode ser guardado durante 1 dia no frigorífico a 4°C).
13. Ou colocar no frigorífico durante 1 hora e depois no congelador (mantém-se durante 2 meses a -18°C).
14. Para descongelar, colocar no frigorífico no dia anterior.



CONSELHOS

Substituir a pastinaca e o aipo por outros vegetais.

A quinoa é um cereal rico em ferro. O ferro das plantas é melhor absorvido na presença de vitamina C. Por este motivo, o sumo de laranja é adicionado a este puré.

6

MÊS

| | | |
|---|---|---|
|  250 g |  almoço |  20 min |
| PORÇÃO | PERÍODO | PREPARAÇÃO |

PURÉ DE VEGETAIS, BATATAS E DE CARNE

| Ingredientes | Peso | Peso líquido |
|--|-------|--------------|
|  Cenouras | 80 g | 50 g |
|  Aboborinha/curgete | 80 g | 50 g |
|  Batatas | 120 g | 100 g |
|  Carne de vaca, vitela, porco, borrego ou galinha | | 20 g |
|  Oleo de colza ou azeite | | 10-15 g |

Preparação

1. Lavar as batatas, descascar e enxaguar bem em água fria.
2. Descascar as cenouras e cortar as extremidades, colocar um escorredor.
3. Cortar as extremidades das aboborinhas/curgetes e colocá-las num escorredor.
4. Lavar bem os legumes em água fria.
5. Numa tábua limpa, cortar as cenouras, aboborinha/curgete e batatas em pedaços.
6. Colocar a cenoura, aboborinha/curgete e pedaços de batata numa pequena caçarola e adicionar 50-100ml de água fresca.
7. Cortar a carne em pequenos pedaços e adicionar aos legumes.
8. Cozinhar em lume brando, com a tampa fechada, durante 15 minutos.
9. Colocar num triturador, triturar tudo, adicionar o óleo ou azeite.
10. Acrescentar um pouco de água se o puré for demasiado grosso.
11. Utilizar imediatamente ou colocar num copo limpo com tampa e colocar imediatamente no frigorífico (pode ser guardado durante 1 dia no frigorífico a 4°C).
12. Ou colocar no frigorífico durante 1 hora e depois no congelador (mantém-se durante 2 meses a -18°C).
13. Para descongelar, colocar no frigorífico no dia anterior.

CONSELHOS

Substituir cenouras ou funcho por couve-rábano, couve-flor, brócolos, abóbora, alho francês, espinafres, ervilhas, feijão verde, aipo-rábano, nabos, etc.

Substituir as batatas por batatas doces.

PURÉ DE CENOURA, FUNCHO, BATATA E SALMÃO

6

MÊS

| Ingredientes | Peso | Peso líquido |
|--|-------|--------------|
|  Cenouras | 80 g | 50 g |
|  Funcho | 80 g | 50 g |
|  Batatas | 120 g | 100 g |
|  Filete de salmão | | 20 g |
|  Manteiga ou óleo | | 10 - 15 g |

| | | |
|--|--|---|
|  250 g |  almoço |  20 min |
| PORÇÃO | PERÍODO | PREPARAÇÃO |

Preparação

1. Lavar as batatas, descascar e enxaguar bem em água fria.
2. Descascar as cenouras e cortar as extremidades, colocar um escorredor.
3. Limpar o funcho, cortar ao meio e colocar numa peneira.
4. Lavar bem os legumes em água fria.
5. Sobre uma tábua limpa, cortar as cenouras, funcho e batatas em pedaços.
6. Cortar o filete de salmão em pedaços de 20g (congelar as porções em excesso), verificar se não restam espinhas.
7. Colocar as cenouras, funcho, batatas e salmão numa pequena caçarola e adicionar 75 ml de água fresca.
8. Cozinhar em lume brando, com a tampa fechada, durante 10 a 15 minutos.
9. Colocar num triturador e triturar tudo.
10. Adicionar a manteiga ou o óleo.
11. Acrescentar um pouco de água se o puré for demasiado grosso.
12. Utilizar imediatamente ou colocar num copo limpo com tampa e colocar imediatamente no frigorífico (pode ser guardado durante 1 dia no frigorífico a 4°C).
13. Ou colocar no frigorífico durante 1 hora e depois no congelador (mantém-se durante 2 meses a -18°C).
14. Para descongelar, colocar no frigorífico no dia anterior.



CONSELHOS

Substituir o salmão por outros filetes de peixe: arinca, bacalhau, dourada, tamboril, etc.

6

MÊS

15

-



almoço



20 min

PORÇÃO

PERÍODO

PREPARAÇÃO

PURÉ DE LEGUMES E CARNE PARA CONGELAÇÃO

| Ingredientes | Peso |
|--|-----------------------|
|  Vegetais: cenouras, brócolos, funcho, abóbora | 1,5 kg – peso líquido |
|  Batatas | 1,5 kg – peso líquido |
|  Rosbife de vaca ou de vitela, filete, assado de vitela | 350 g |
|  Manteiga | 150 g |
|  Óleo de colza | 150 g |

Preparação

1. Descascar e lavar as batatas e cortar em pequenos pedaços - pesar.
2. Limpar e lavar os legumes e cortar em pedaços - pesar.
3. Cortar a carne em pedaços.
4. Cozer à vapor os legumes, as batatas e a carne durante 15 a 20 minutos.
5. Triturar os legumes com a carne no Triturador.
6. Acrescentar as batatas e misturar com os vegetais.
7. Adicionar a manteiga e o óleo.
8. Acrescentar um pouco de água se o puré for demasiado grosso.
9. Porcionar o puré em copos limpos com tampas ou sacos de congelação e colocar imediatamente no frigorífico.
10. Escrever a data e o nome do conteúdo nos copos ou sacos.
11. Deixar no frigorífico durante 1 hora e depois colocar no congelador (pode ser mantido durante 2 meses a -18°C).
12. Para descongelar, colocar no frigorífico no dia anterior.



6

MÊS

| | | |
|--|---|---|
|  1 - |  almoço |  20 min |
| PORÇÃO | PERÍODO | PREPARAÇÃO |

PURÉ VEGETARIANO

| Ingredientes | Peso | Peso líquido |
|---|-----------|--------------|
|  Flocos de painço | | 20 g |
|  Gema de ovo | | 1 |
|  Cenouras | 130 g | 100 g |
|  Sumo de laranja fresco | ½ laranja | 1 csp |
|  Maçã | | 1 pequeno |
|  Manteiga ou óleo de colza | | 10 - 15 g |

Preparação

1. Descascar as cenouras e cortar as extremidades, colocar num escorredor e enxaguar bem com água fria.
2. Cozinhar numa panela com 150 ml de água fresca durante 10 minutos.
3. Descascar a maçã, lavar e cortar em pedaços.
4. Espremer a laranja.
5. Quebrar o ovo, separar a clara da gema.
6. Verter os flocos de painço para a panela e misturar bem.
7. Adicionar a gema de ovo à frigideira e misturar.
8. Deixar o puré a ferver enquanto se mexe.
9. Retirar da fonte de calor.
10. Acrescentar o sumo, o óleo e a maçã.
11. Triturar no Triturador.
12. Utilizar imediatamente ou colocar num copo limpo com tampa e colocar imediatamente no frigorífico (pode ser guardado durante 1 dia no frigorífico a 4 °C).
13. Ou colocar no frigorífico durante 1 hora e depois no congelador (mantém-se durante 2 meses a -18 °C).
14. Para descongelar, colocar no frigorífico no dia anterior.



CONSELHOS

O painço é muito rico em ferro, e a vitamina C contida no sumo de laranja melhora a absorção do ferro.

PURÉ DE MAÇÃ E BANANA

6

MÊS

Ingredientes

| Ingredientes | Peso |
|--|--------|
|  Maçã ou pêra | 1 peça |
|  Banana | 1 peça |



| | | |
|--|---|---|
|  - |  tarde |  10 min |
| PORÇÃO | PERÍODO | PREPARAÇÃO |



Preparação

1. Descascar e cortar a maçã, lavar e cortar em pedaços, colocar numa tigela.
2. Descascar a banana, cortar em pedaços e adicionar à tigela.
3. Triturar a mistura no Triturador.
4. Servir imediatamente ou colocar no frigorífico.

CONSELHOS



⚡ Se não tiver um triturador, rale a maçã e triture a banana com um garfo.

⚡ Escolher outras frutas, se possível da época.



6

MÊS

| | | |
|---|--|---|
|  - |  tarde |  10 min |
| PORÇÃO | PERÍODO | PREPARAÇÃO |

CEREAIS - FRUTAS

| Ingredientes | Peso |
|---|-------------------|
|  Flocos instantâneos de painço, arroz, ... | 20 g |
|  Sumo de laranja | 2 csp - ½ laranja |
|  Maçã ou pêra | 1 peça |
|  Banana ou outra fruta | 1 peça |
|  Óleo | 10 g |

Preparação

1. Espremer a laranja.
2. Numa tigela de mistura, combinar o sumo de laranja com os flocos.
3. Descascar e cortar o caroço da maçã, lavar e cortar em pedaços, adicionar aos flocos.
4. Descascar a banana, cortar em pedaços e adicionar à tigela.
5. Usando o triturador, faça o puré da mistura.
6. Acrescentar o óleo.
7. Servir imediatamente ou colocar no frigorífico.

CONSELHOS

☞ Se não tiver um Triturador, rale a maçã e triture a banana com um garfo.

☞ Escolher flocos de cereais instantâneos sem adição de açúcar e aromatizantes.





8

MOIS

ARROZ DE ABÓBORA, PASTINACAS E OMELETE

8

MÊS

| Ingredientes | Peso |
|---|---------------------|
|  Abóbora ou beterraba crua | 60 g – peso líquido |
|  Pastinaca | 60 g – peso líquido |
|  Ovo | 20 g |
|  Arroz branco ou semi-completo | 40 g |
|  Óleo ou manteiga | 10 - 15 g |

| | | |
|--|--|---|
|  - |  almoço |  25 min |
| PORÇÃO | PERÍODO | PREPARAÇÃO |

Preparação

1. Cortar a casca da abóbora e remover as sementes e filamentos com uma colher, lavar a carne.
2. Descascar a beterraba e lavar.
3. Descascar as pastinacas, cortar as extremidades e lavar.
4. Cortar em pequenos pedaços.
5. Levar 150 ml de água a ferver.
6. Verter os legumes e arroz para a panela de água a ferver.
7. Cozinhar em lume brando, coberto, durante 15 minuto.
8. Bater o ovo com um garfo.
9. Cozinhar numa frigideira com um pouco de óleo para fazer uma omelete.
10. Corte 20 g de omelete em pequenos pedaços.
11. Misturar a omelete com o arroz vegetal.
12. Cortar ou triturar os legumes até à consistência desejada.
13. Adicionar o óleo ou a manteiga.
14. Servir imediatamente ou colocar no frigorífico.

8

MÊS

| | | |
|---|---|---|
|  250 g |  almoço |  20 min |
| PORÇÃO | PERÍODO | PREPARAÇÃO |



CONSELHOS

Substituir as cenouras por outros vegetais.

PAINÇO COM CENOURA, ALHO FRANCÊS E BACALHAU

| Ingredientes | Peso | Peso líquido |
|---|-------|--------------|
|  Cenouras | 100 g | 60 g |
|  Alho francês (branco) | 100 g | 60 g |
|  Painço | | 40 g |
|  Bacalhau | | 20 g |
|  Água | | 180-200 ml |
|  Manteiga ou óleo de colza | | 10-15 g |

Preparação

1. Descascar as cenouras e cortar as extremidades, colocar um escorredor.
2. Limpar o alho francês, remover as folhas verdes e cortar a parte branca no sentido do comprimento.
3. Lavar bem os legumes em água fria.
4. Cortar os legumes em pequenos pedaços sobre uma tábua limpa.
5. Colocar o painço numa peneira e enxaguar bem sob água corrente.
6. Levar 180 ml de água a ferver, adicionar as cenouras e o alho francês e verter no painço.
7. Cozinhar em lume brando durante 10 minutos.
8. Colocar num recipiente para triturar ou servir sem triturar.
9. Triturar no Triturador.
10. Adicionar a manteiga ou o óleo.
11. Acrescentar um pouco de água se o puré for demasiado grosso.
12. Utilizar imediatamente ou colocar num copo limpo com tampa e colocar imediatamente no frigorífico (pode ser guardado durante 1 dia no frigorífico a 4°C).
13. Ou colocar no frigorífico durante 1 hora e depois no congelador (mantém-se durante 2 meses a -18°C).
14. Para descongelar, colocar no frigorífico no dia anterior.





9

MOIS

MASSA COM CENOURAS E BRÓCOLOS

9

MÊS

| Ingredientes | Peso |
|--|----------------------|
|  Cenouras | 150 g – peso líquido |
|  Brócolos | 150 g – peso líquido |
|  Massas pequenas | 80 g |
|  Azeite ou outro óleo | 20-30 g – 2-3 csp |

| | | |
|--|--|---|
|  - |  almoço |  20 min |
| PORÇÃO | PERÍODO | PREPARAÇÃO |

Preparação

1. Limpar e lavar as cenouras e os brócolos.
2. Corte as cenouras em cubos e divida os brócolos em pequenos floretes.
3. Cozer à vapor ou ferver as cenouras e os brócolos durante 10 a 15 minuto.
4. Cortar ou triturar os legumes até à consistência desejada.
5. Cozer a massa separadamente em água não salgada e drenar.
6. Acrescentar o óleo e a massa.
7. Servir imediatamente ou colocar no frigorífico.

CONSELHOS

☞ Substituir os brócolos por couve-flor ou ervilhas.

☞ Substituir as cenouras por abóbora.

☞ Acrescentar 20-30 g de filete de peixe sem espinhas ao puré.



9

MÊS

| | | |
|---|---|---|
|  - |  almoço |  20 min |
| PORÇÃO | PERÍODO | PREPARAÇÃO |

MASSA COM FUNCHO E MOLHO DE TOMATE

| Ingredientes | Peso |
|--|---------------------|
|  Funcho | 60 g – peso líquido |
|  Tomates frescos ou enlatados sem sal | 60 g – peso líquido |
|  Massas integrais -pequenas | 40 g |
|  Azeite ou outro óleo | 10-15 g – 2 csp |



CONSELHOS

Substituir o funcho por curgetes.

Acrescentar 20-30 g de filete de peixe sem espinhas ou filete de frango ao puré.

Preparação

1. Limpar e lavar o funcho.
2. Cortar o funcho em pequenos cubos.
3. Cozinhar funcho em água (40 ml) durante 10 minutos.
4. Lavar os tomates e descascá-los.
5. Acrescentar os tomates ao funcho e cozinhar por mais 15 minutos.
6. Cortar ou triturar os legumes até à consistência desejada.
7. Cozer a massa em água e drenar.
8. Acrescentar o óleo e a massa.
9. Servir imediatamente ou colocar no frigorífico.

BOULGUR COM FUNCHO E SALMÃO

9

MÊS

| Ingredientes | Peso | Peso líquido |
|--|------|--------------|
|  Funcho | 75 g | 60 g |
|  Cenouras | 75 g | 60 g |
|  Bulgur, arroz, painço ou cuscuz | | 40 g |
|  Salmão fresco | | 20 g |
|  Água | | 180-200 ml |
|  Azeite ou outro óleo ou manteiga | | 10-15 g |

| | | |
|---|--|--|
|  - PORÇÃO |  almoço PERÍODO |  20 min PREPARAÇÃO |
|---|--|--|

Preparação

1. Limpar e lavar o funcho.
2. Limpar, descascar e lavar a cenoura.
3. Cortar o funcho e a cenoura em pequenos cubos.
4. Levar 180 ml de água a ferver.
5. Verter os legumes e bulgur.
6. Colocar o salmão na frigideira.
7. Cozinhar em lume brando, coberto, durante 10 a 15 minutos.
8. Cortar ou triturar os legumes até à consistência desejada.
9. Acrescentar o óleo.
10. Servir imediatamente ou colocar no frigorífico.

CONSELHOS

- ☞ Pode ser congelado num recipiente limpo durante 3 meses.
- ☞ Substituir o funcho por corvetes ou alho-porro.
- ☞ Substituir bulgur por painço ou cuscuz.

9

MÊS

| | | |
|---|--|---|
|  - PORÇÃO |  almoço PERÍODO |  20 min PREPARAÇÃO |
|---|--|---|

CUSCUZ DE FRANGO



| Ingredientes | Peso |
|--|---------------------|
|  Cenouras | 40 g – peso líquido |
|  Aboborinha/curgetes | 40 g – peso líquido |
|  Nabo | 40 g – peso líquido |
|  Cuscuz | 40 g |
|  Água | 180 - 200 ml |
|  Filete de frango | 20 g |
|  Azeite ou outro óleo | 10 - 15 g |

Preparação

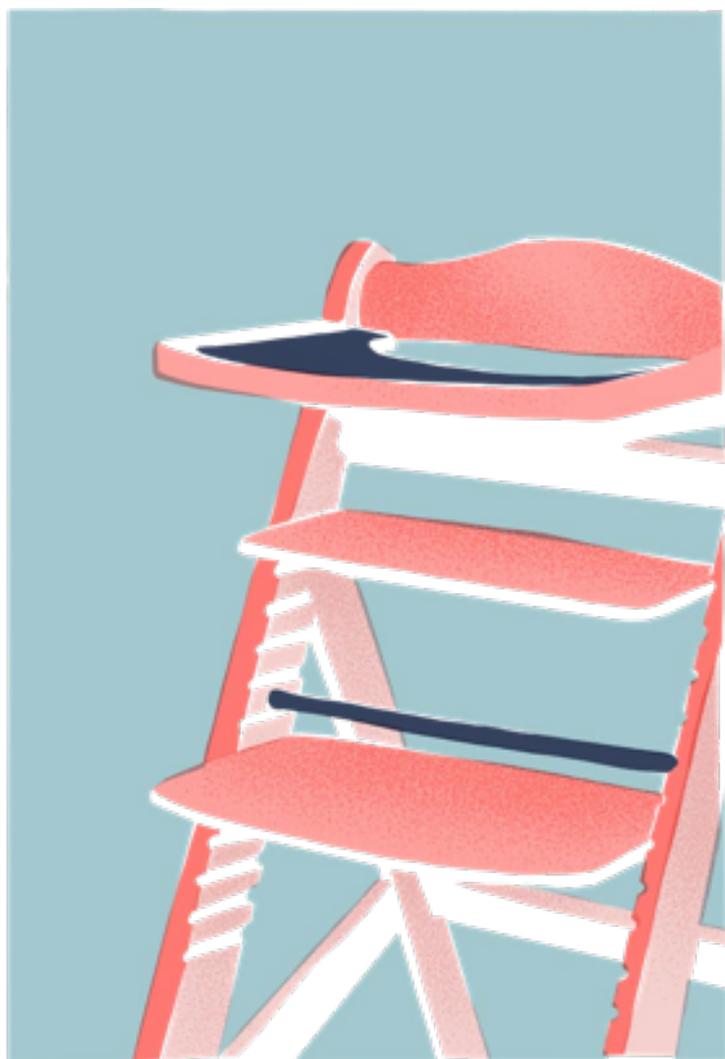
1. Descascar e lavar as cenouras e o nabo.
2. Limpar e lavar as curgetes.
3. Cortar os legumes em pequenos cubos.
4. Limpar o filete de frango e cortar em pequenos cubos.
5. Levar 180 ml de água a ferver.
6. Verter os vegetais e o cuscuz para a panela de água a ferver.
7. Acrescentar a galinha.
8. Cozinhar em lume brando, coberto, durante 10 minutos.
9. Cortar ou triturar os legumes até à consistência desejada.
10. Acrescentar o óleo.
11. Servir imediatamente ou colocar no frigorífico.

CONSELHOS

Pode adicionar um pouco de cominho.

Substituir as curgetes por aipo-rábano.

Pode ser congelado num recipiente limpo durante 3 meses.



14. BREVE VISÃO GERAL DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS ENTRE 12 E 36 MESES



A partir dos 24 meses, a criança pode comer com a família e começa a aprender os hábitos alimentares da família.

14.1. QUAIS OS ALIMENTOS A ESCOLHER?

14.1.1. Que bebidas oferecer?

A única bebida necessária aos humanos é a água. Com a diversificação deve ser oferecida água como bebida, por exemplo a água da torneira. As crianças de 1-3 anos de idade bebem cerca de 600-900 ml por dia.



Se o seu filho se recusar a beber água, ele não tem sede. Se ele aceita sumo de fruta ou água aromatizada, significa que gosta do sabor doce... mas não que precisa ainda de beber. No entanto, se o habituar às bebidas aromatizadas e adoçadas, ele pode recusar-se a beber água durante muito tempo, o que aumenta o risco de cáries dentárias, excesso de peso e problemas de saúde a longo prazo.

Evitar xaropes açucarados, sumos e chás de ervas. O seu filho não precisa deles, e eles são demasiado ricos em açúcar e fornecem demasiada energia. A criança pode ganhar peso.

Oferecer água a cada refeição.

14.1.2. Frutas e legumes várias vezes ao dia

As frutas e legumes são ricas em vitaminas, minerais e fibras dietéticas e demonstraram ter efeitos positivos na saúde. Ricos em água e relativamente baixos em calorias, formam a base da nossa dieta.

Gradualmente, o seu filho passará de fruta ou vegetais em puré a fruta e vegetais esmagados ou em pedaços, cozinhados ou crus, para serem adaptados de acordo com a sua capacidade de mastigar e de engolir.

Ter como objetivo 5 porções de fruta e legumes por dia. Para o conseguir, basta oferecer legumes ao almoço e ao jantar, e complementar cada refeição com uma porção de fruta.



CONSELHOS

Os bolos, pastelarias, e croissants pertencem à família dos extras e só devem ser comidos ocasionalmente. Não fazem parte de um pequeno-almoço ou lanche equilibrado.



CONSELHOS

O leite não é uma bebida, mas um alimento líquido que pertence à família dos laticínios. Uma porção de leite pode ser perfeitamente substituída por uma porção de leite pela colher. Se tiver alguma dúvida, consulte o seu pediatra ou médico de família.

Todas as frutas e vegetais são permitidos, alternando entre cozinhados e crus, variar tanto quanto possível e preferir os da época.

Dê um bom exemplo e coma você também fruta e legumes.

14.1.3. Alimentos à base de hidratos de carbono à todas as refeições

Os hidratos de carbono fornecem amido, que é a principal fonte de energia para o nosso corpo. É utilizado por todos os órgãos, o sistema nervoso, incluindo o nosso cérebro, e a musculatura. O amido integral é rico em fibras, minerais (magnésio, etc.) e vitaminas do complexo B.

Os hidratos de carbono, juntamente com vegetais e fruta, são os elementos básicos da dieta humana. Recomenda-se a ingestão de alimentos ricos em amido à cada refeição.

Variar a fonte de amido, alternando entre diferentes tipos de pão, batatas, sêmola, massa, arroz, quinoa, trigo, painço, aveia... etc. Preferir os cereais integrais.

14.1.4. Leite e produtos lácteos

Pode continuar a amamentar. A amamentação contínua após um ano tem efeitos positivos sobre a saúde da criança. A OMS recomenda que se continue a amamentar até a criança ter 2 anos de idade.

Os leites de acompanhamento são leites especialmente concebidos para satisfazer as necessidades nutricionais dos bebés dos 6 aos 12 meses. É perfeitamente possível utilizá-los até à idade de 18 meses.

Os chamados leites de “crescimento”, promovidos pela indústria alimentar, não são necessários se o seu filho estiver a receber uma dieta variada e equilibrada.

Após 1 ano de idade, o leite de vaca semi-desnatado é adequado para as necessidades do seu filho. A oferta de 400 ml de leite por dia irá cobrir as suas necessidades ao longo do dia, especialmente de cálcio.

Estes produtos podem substituir uma porção de leite (100 ml):

100 g de iogurte simples, 100 g de queijo fresco simples, 30 g de queijo creme ou um pequeno pedaço de queijo (15 g).



O leite e os produtos lácteos fornecem proteínas e são uma excelente fonte de cálcio. Estes nutrientes são importantes para fortalecer os nossos ossos, ou seja, os nossos ossos tornam-se mais duros e mais fortes.

Os cremes de sobremesa, pudins, etc. não são considerados produtos lácteos devido ao seu elevado teor de açúcar e gordura: em caso de dúvida, procure o conselho de um profissional de saúde



CONSELHOS

As “barras de leite” não devem ser consideradas como um produto lácteo, mas como um edulcorante, uma vez que são baixas em cálcio e altas em açúcar.



14.1.5. Carne, peixe, ovos e alternativas vegetarianas

A **carne** e as **aves** são fontes de proteínas e algumas também fornecem vitamina B12. As proteínas são moléculas essenciais para o bom funcionamento do corpo humano. O seu papel é múltiplo e não está limitado ao desenvolvimento dos músculos. A vitamina B12 é essencial para o bom funcionamento do cérebro, do sistema nervoso e está envolvida na formação do sangue. Só se encontra em alimentos de origem animal. A carne também é rica em ferro. O ferro de animais é melhor absorvido pelos nossos corpos do que o ferro de plantas.

O **peixe** fornece proteínas, iodo e ácidos gordos ómega-3. O iodo tem um efeito directo no metabolismo da tiróide e os ácidos gordos ómega-3 têm propriedades cardio-protectoras. Estes ácidos gordos encontram-se principalmente em peixes gordos como o atum, salmão, sardinha e cavala.

Os **ovos** são ricos em proteínas altamente biodisponíveis e fornecem vitaminas B, especialmente B12 e B9.

As **leguminosas** (lentilhas, feijão, ...) e as alternativas vegetarianas (tofu, seitan, ...) também são ricas em proteínas (bem cozidas, em puré ou sopa) e podem substituir a carne. O ferro dos alimentos vegetais é melhor absorvido se você adicionar um alimento rico em vitamina C (vegetais crus, frutas) à refeição.

As porções de carne, peixe, ovos e leguminosas devem ser de 20 g (= 4 colheres de chá) para crianças com mais de 12 meses. Entre 18 meses e 2 anos, as quantidades aumentarão para 30 g (= 6 colheres de chá); por volta dos 4 anos para 40 g (= 8 colheres de chá) e por volta dos 6 anos para 60 g. Estas são quantidades diárias a serem dadas numa refeição ou divididas em duas refeições.



- ▶ Escolher peças magras
- ▶ Substituir regularmente a carne por peixe
- ▶ Salsichas, fiambres, salames e carnes processadas são muito ricos em gordura saturada e sal e devem ser evitados.
- ▶ Alternativas vegetarianas (Tofu, Seitan, ...), também rico em proteínas, pode ser introduzido entre 12-18 meses (bem cozido, em puré ou em sopa) e pode substituir a carne.

14.1.6. Gorduras

A dieta deve ainda ser relativamente elevada em gorduras de boa qualidade. No entanto, limitar a ingestão de alimentos ricos em gorduras escondidas de qualidade inferior (doces, pastelaria, biscoitos, carnes frias, refeições prontas, frituras, ...).

As gorduras são essenciais para o crescimento. Tudo depende da qualidade da gordura. Para ter uma ingestão equilibrada de ácidos gordos, é importante variar as fontes: manteiga, natas, óleo de colza, azeite, óleo de noz, óleo de linhaça, óleo de soja, óleo de milho, óleo de girassol, etc.

Para satisfazer as exigências de ácidos gordos essenciais, é aconselhável consumir 1-2 colheres de sopa de óleo todos os dias, adicionando-o ao puré de batata, saladas, sopas, massas, arroz e utilizando óleo para cozinhar.

14.1.7. Temperar sem sal

Temperar a comida com ervas ou especiarias para lhe dar sabor e alegrar as papilas gustativas do seu filho. Alguns alimentos são muito salgados, ofereça-os raramente ao seu filho: presunto, fiambre, certos queijos. Evitar biscoitos aperitivos, batatas fritas, etc.

14.1.8. Alimentos doces

Açúcar, mel, chocolate, bolachas e outros doces devem ser consumidos com moderação (1 colher de chá de açúcar por dia, 1 bolacha por dia, no máximo). As crianças pequenas têm um apetite natural por coisas doces, que será reforçado se comerem produtos doces todos os dias. Se oferecidos regularmente, estes alimentos aumentam o risco de cárie dentária precoce (não se esqueça de escovar os dentes!).

Eliminam o apetite, e podem também impedir a criança de provar alimentos mais neutros, tais como vegetais.





14.2. QUANTO LHE DAR?

Desde os primeiros meses, a grande maioria das crianças sabe como comer exactamente o que quer. Vários estudos demonstraram que as crianças regulam a quantidade de alimentos que comem durante o dia e mesmo durante a semana de forma bastante adequada. Se uma criança come demasiado numa refeição, comerá menos na seguinte, e vice versa. E depois há dias em que estão simplesmente menos famintos!

Oferecer refeições equilibradas e variadas num ambiente amigável. Esteja confiante.

A criança comerá de acordo com as suas necessidades, e fá-lo-á perfeitamente bem se a oferta alimentar for adaptada. Os produtos doces, gordurosos e doces distorcem o apetite da criança e contribuem para uma desregulamentação do seu apetite.

14.2.1. Resumo das quantidades médias (lista não vinculativa a ser adaptada à vida diária)

| ALIMENTAÇÃO | QUANTIDADE 12-24 MESES (1-2 ANOS) | QUANTIDADE 24-36 MESES (2-3 ANOS) |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
|  Água | À sua sede | À sua sede |
|  Legumes | 120 - 160 g | 150 - 210 g |
|  Fruta | 100 - 140 g | 130 - 190 g |
|  Carne-aves-peixe- ovos-vegetarian alternativa | 20 g | 30 - 40 g |
|  Pão | 60 - 100 g | 100 - 120 g |
|  Amidos cozidos (arroz, massas, quinoa, etc.) | 100 - 120 g | 120 - 150 g |
|  Leite ou equivalente | 300 - 400 ml | 400 ml |
|  Oleo | 15 g | 15 g |
|  Manteiga | 5 g | 5 g |
|  Creme | 5 g | 5 g |

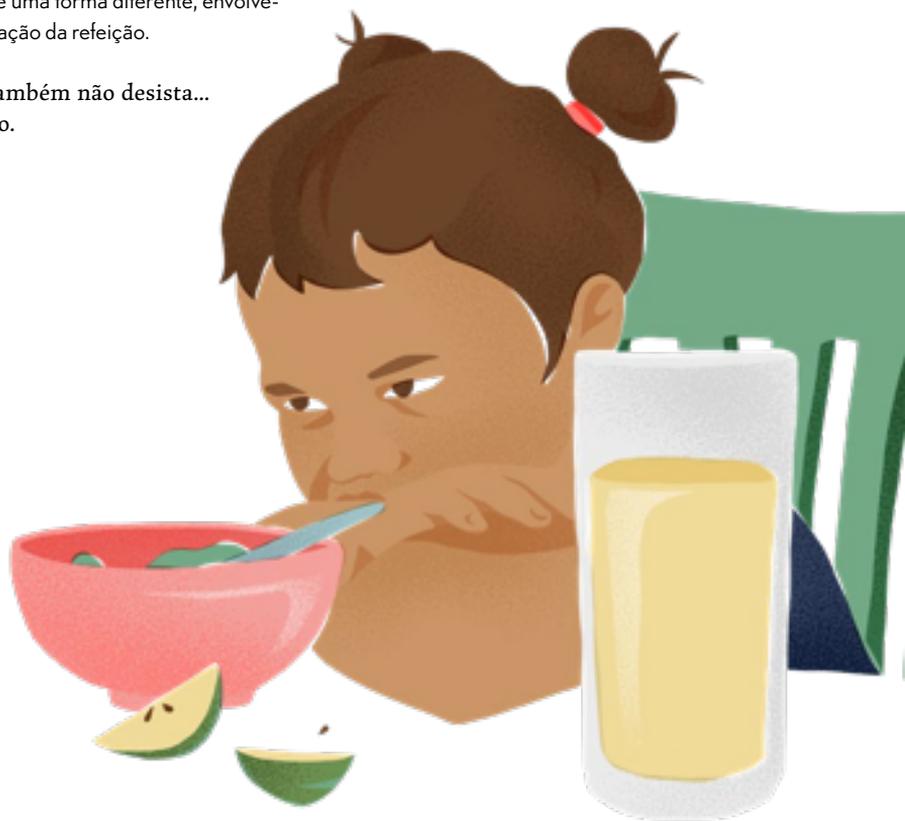
14.3. SE RECUSAREM CERTOS ALIMENTOS

A recusa de certos alimentos é frequentemente observada em crianças, dependendo da idade. Em geral, estes são episódios transitórios. Isto não afecta a sua saúde.

Varia dentro da mesma família alimentar:

- ▶ O seu filho não gosta de leite?
Oferecer-lhe uma porção de outro produto lácteo (iogurte, bebida de iogurte, queijo, queijo ralado em vegetais ou em sopa, queijo cottage, etc.).
- ▶ Não gosta de um vegetal, cor ou textura?
Variar os diferentes legumes e oferecê-los em diferentes formas: cozidos, crus (após a idade de 8 meses), em saladas, em paus com um molho em queijo cottage (fingerfood), etc.
- ▶ Já não gosta de carne ou peixe?
Prepará-lo de uma forma diferente, envolvê-los na preparação da refeição.

Não o force, mas também não desista...
dê um bom exemplo.



CONSELHOS

Brincar com a apresentação e as cores. Envolver o seu filho na preparação das refeições. Deixe a sua imaginação correr à solta.

15. NEOFOBIA: O MEDO DE SABOREAR NOVOS ALIMENTOS

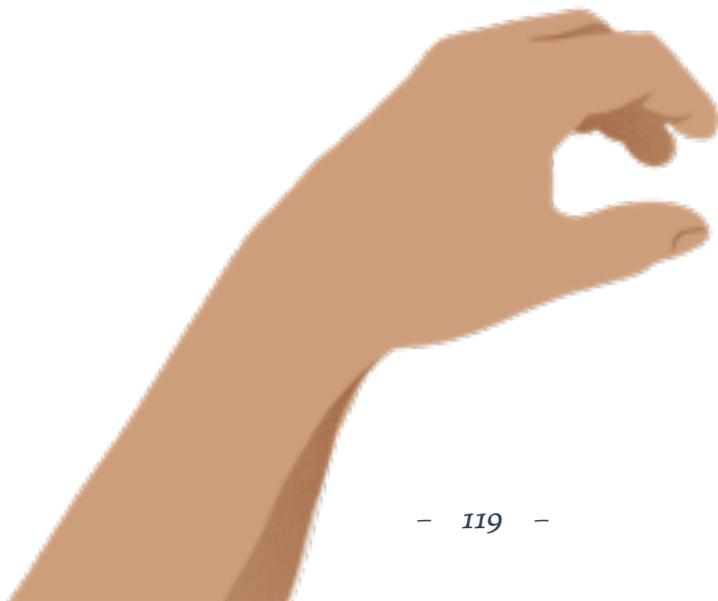


A neofobia alimentar é uma fase em que as crianças recusam alimentos e pratos com os quais não estão familiarizadas. Este medo do novo, da neofobia, não ocorre em todas as crianças e pode ser mais ou menos pronunciado e de duração variável. A neofobia não é um distúrbio alimentar ou comportamental, mas faz parte do processo de desenvolvimento; contudo, pode ser cansativa para os adultos.

Forçar e castigar uma criança pode reforçar a neofobia e fazer da alimentação uma verdadeira luta. A oferta paciente e repetida de alimentos na presença de pessoas de referência pode ter uma influência positiva na neofobia. A maior parte das vezes, a neofobia desaparece passado algum tempo. Estudos recentes sobre neofobia alimentar mostram o valor de persistir na aprendizagem de novos sabores.

São muitas vezes necessárias 7 a 10 tentativas antes que a criança aprecie o novo sabor. Não desista, mas nunca o force: ao oferecer repetidamente um certo alimento numa atmosfera amigável, verá a relutância desaparecer com o tempo.

Alguns estudos sugerem que a selectividade pode ser limitada ao oferecer uma grande variedade de gostos desde o início da diversificação, por exemplo, alterando os alimentos oferecidos diariamente. Incentivar a diversidade alimentar, por exemplo, permitindo à criança participar na selecção de vegetais e fruta no momento das compras ou participar na preparação das refeições. Permitir que a criança toque e prove todos os alimentos que lhe são oferecidos. Se a dificuldade persistir, procure conselho do seu pediatra ou médico.



16. BIBLIOGRAFIA

- ▶ World Health Organization. Recommendations for breastfeeding. [Consulté le 24.01.2022].
Disponible sur : https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2
- ▶ Fewtrell M., Bronsky J., Campoy C., Domellöf M., Embleton N., Mis N. F., Hojsak I., Hulst J. M., Indrio F., Lapillonne A. & Molgaard C. (2017). Complementary feeding: A position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) committee on nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*. 64(1). 119 - 132.
- ▶ Koletzko B., Bauer CP., Cierpka M., Cremer M., Flothkötter M., Graf C., Heindl I., Hellmers C., Kersting M., Krawinkel M., Przyrembel H., Vetter K., Weißenborn A. (2017). Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. Aktualisierte Handlungsempfehlungen von „Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie“, eine Initiative von IN FORM. *Monatsschrift Kinderheilkunde*. Sonderdruck (September). 25.
- ▶ Société Suisse de Nutrition. L' alimentation du nourrisson durant la première année de vie. [Consulté le 04.04.2022].
Disponible sur : https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_du_nourrisson_2017.pdf
- ▶ Castenmiller J., de Henauw S., Hirsch-Ernst K. I., Kearney J., Knutsen H. K., Maciuk A., Mangelsdorf I., McArdle H. J., Naska A., Pelaez C., Pentieva K., Siani A., Thies F., Touboul S., Vinceti M., Bresson J. L., Fewtrell M., Kersting M., Przyrembel H., Turck D. (2019). Appropriate age range for introduction of complementary feeding into an infant's diet. *EFSA Journal*. 17(9).
- ▶ Agostoni C., Braegger C., Decsi T., Kolacek S., Koletzko B., Michaelsen K. F., Mihatsch W., Moreno L. A., Puntis J., Shamir R., Szajewska H., Turck D., & Van Goudoever J. (2009). Breast-feeding: A commentary by the espghan Committee on Nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*. 49(1). 112 - 125.

- ▶ Victora C. G., Bahl R., Barros A. J. D., França G. V. A., Horton S., Krasevec J., Murch S., Sankar M. J., Walker N., Rollins N. C., Allen K., Dharmage S., Lodge C., Peres K. G., Bhandari N., Chowdhury R., Sinha B., Taneja S., Giugliani E., Richter L. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*. 387(10017). 475 - 490.

- ▶ Bjørnerem Å., Ahmed L. A., Jørgensen L., Størmer J., & Joakimsen R. M. (2011). Breastfeeding protects against hip fracture in postmenopausal women: The Tromsø study. *Journal of Bone and Mineral Research*. 26(12). 2843 - 2850.

- ▶ Parlement européen et du conseil. Règlement (UE) No 609/2013 du Parlement européen et du conseil du 12 juin 2013 concernant les denrées alimentaires destinées aux nourrissons et aux enfants en bas âge, les denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales et les substituts de la ration journalière totale pour contrôle du poids. [Consulté le 04.04.2022].
Disponible sur : <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/ALL/?uri=CELEX:32013R0609>

- ▶ Commission Européenne. Règlement délégué (UE) 2016/127 de la Commission du 25 septembre 2015 complétant le règlement (UE) n° 609/2013 du Parlement européen et du Conseil en ce qui concerne les exigences spécifiques en matière de composition et d'information applicables aux préparations de suite et les exigences portant sur les informations relatives à l'alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge. [Consulté le 04.04.2022].
Disponible sur : <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX%3A32016R0127>

- ▶ Center for Disease Control and Prevention. How to Clean, Sanitize, and Store Infant Feeding Items. [Consulté le 24.01.2022].
Disponible sur : <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/infantfeeding/cleansanitize.html>

- ▶ Eidgenössische Ernährungskommission. Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen - von pränatal bis zum 3. Geburtstag. [Consulté le 04.04.2022].
Disponible sur : <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/das-blv/organisation/kommissionen/eeek/ernaehrung-in-den-ersten-1000-lebenstagen.html>
- ▶ Société française de Pédiatrie. (2012). Les apports en lipides chez l'enfant de moins de 3 ans en France. Mise au point et recommandations du Comité de nutrition de la Société Française de Pédiatrie. Elsevier Masson. 32.
- ▶ Office de la naissance et de l'enfance. De nouveaux aliments en douceur. [Consulté le 24.01.22].
Disponible sur : <https://www.one.be/public/brochures/brochure-detail/brochure/de-nouveaux-aliments-en-douceur/>
- ▶ Haut Conseil de la Santé Publique. Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0 - 36 mois et de 3 - 17 ans. [Consulté le 24.01.2022].
Disponible sur : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapports-domaine?clefr=924>
- ▶ Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). (2019). Avis de l'Anses enfants 0 à 3 ans. Saisine n°2017-SA-0145. 55.
- ▶ Schaal B., Marlier L., & Soussignan R. (2000). Human fetuses learn odours from their pregnant mother's diet. *Chemical Senses*. 25(6). 729 - 737.
- ▶ World Health Organization. Commercial foods for infants and young children in the WHO European Region. [Consulté le 04.04.2022].
Disponible sur : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/406452/CLEAN_Commercial-foods_03July-disclaimer_LV.pdf?ua=1

- ▶ Lefebvre C., Nicolas C. (2020). Les végétarismes, Chez l'enfant, l'adolescent, la femme enceinte et allaitante. EME Editions. 169.
- ▶ Division de la sécurité alimentaire Luxembourg. Arsenic dans les céréales. [Consulté le 24.01.2022].
Disponible sur : <https://securite-alimentaire.public.lu/fr/actualites/communiqués/2013/06/arsenic.html>
- ▶ Puisais J. (1999). Le goût chez l'enfant : L'apprentissage en famille. FLAMMARION. 188.
- ▶ Politzer N., Nosbusch J. & Krier D., (2021). Mon enfant à la découverte du goût. Ecole du goût, Ligue médico-sociale.
- ▶ Politzer N. (2013). Les mécanismes sensoriels de la dégustation. Information Diététique. 3(2013/07-09). 16 - 24.
- ▶ N. Rigal. (2002). La naissance du goût. Mission Agrobiosciences. 18.

DIVERSIFICAÇÃO



IDADE MESES

1

2

3

4

5

6

7



LEITE MATERNO
OU LEITE DE BEBÊ, LEITE
DE TRANSIÇÃO, E LEITE DE
CRESCIMENTO



LEGUMES/FRUTOS



ÓLEO/GORDURAS



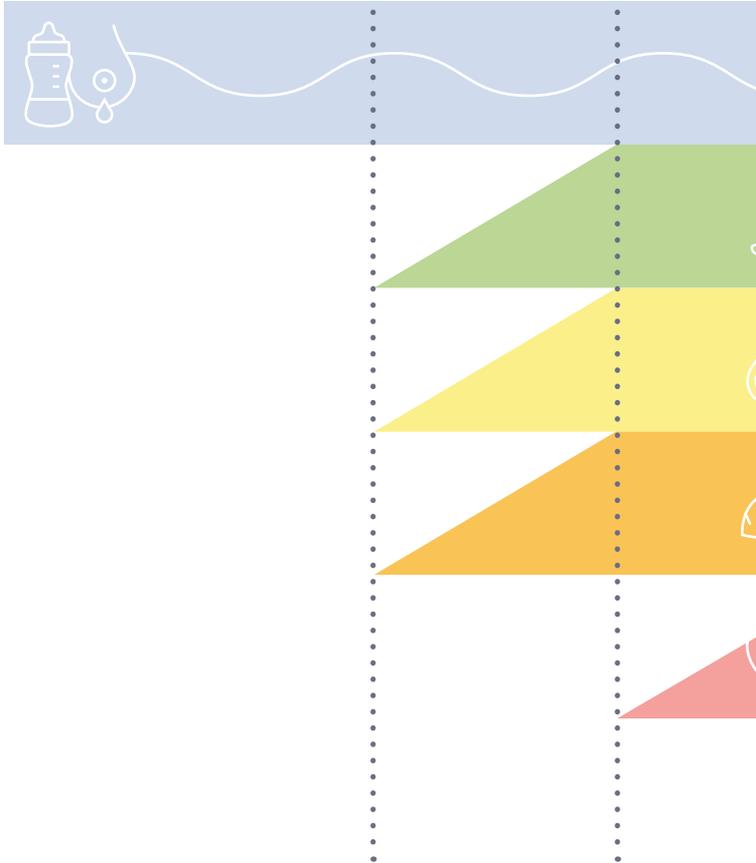
**ALIMENTOS À BASE
DE AMIDO**



**CARNE/OVOS/
PEIXE/
LEGUMINOSAS**



**PRODUTOS
LÁCTEOS**



Oferecer mais e mais água



8

9

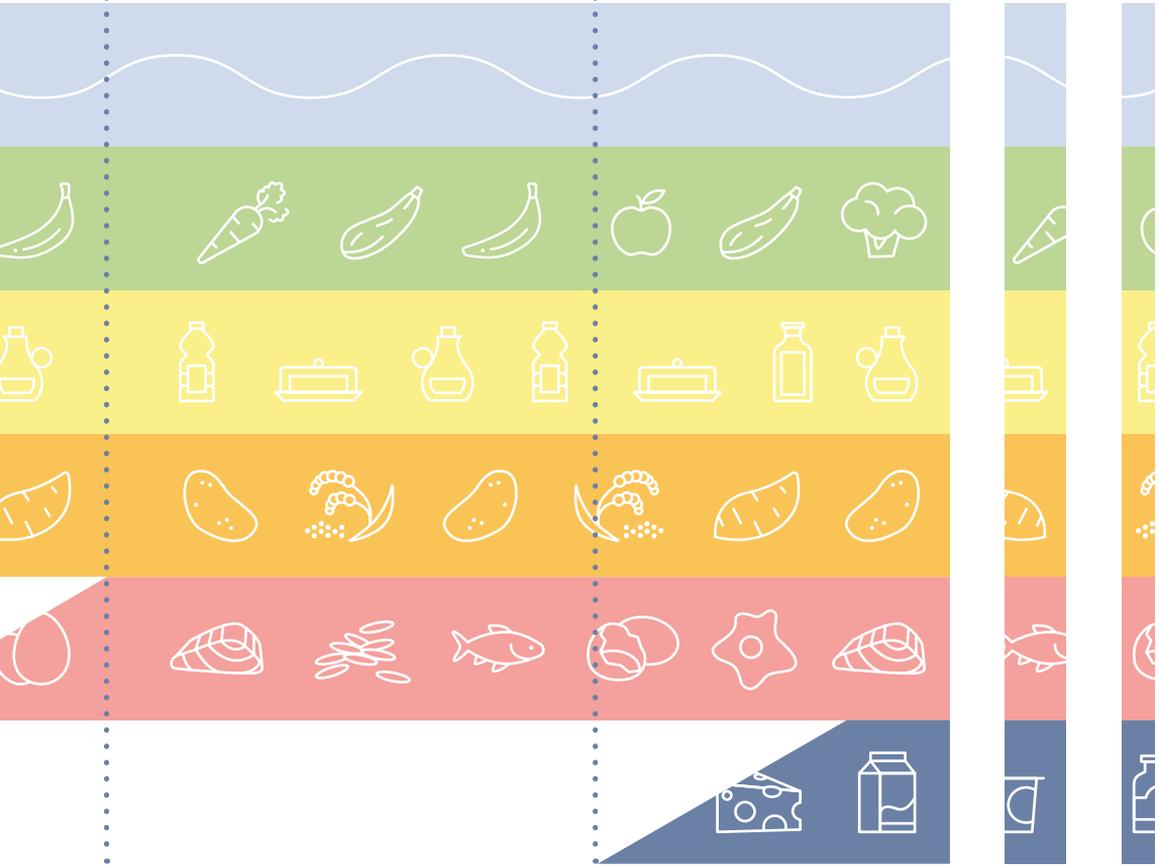
10

11

12

13

IDADE MESES



Oferecer mais e mais água



GRUPO DE PERITOS CONSULTADO PARA A ELABORAÇÃO DESTE GUIA

| TÍTULO | NOME | PRIMEIRO NOME | INSTITUIÇÃO |
|--------|----------|---------------|---|
| Dr | Masi | Silvana | Direction de la santé Division de la médecine scolaire et de la santé des enfants et des adolescent |
| Mme | Anelli | Nathalie | Direction de la santé Division de la sécurité alimentaire |
| Mme | Clabots | Fabienne | Direction de la santé Division de la sécurité alimentaire |
| Mme | Zeghers | Laurence | Direction de la santé Division de la sécurité alimentaire |
| M | Zust | Danny | Direction de la santé Division de la sécurité alimentaire |
| Dr | Vergison | Anne | Direction de la santé Division de l'Inspection sanitaire |
| Mme | Krier | Danielle | Ligue médico-sociale |
| Dr | Kieffer | Isabelle | Société de pédiatrie |
| Dr | Pierron | Charlotte | Service National de Néonatalogie Intensive, Centre Hospitalier de Luxembourg |
| Mme | Mersch | Liz | Association des Diététiciens du Luxembourg |
| Mme | Nosbusch | Joëlle | Experte en éducation au goût Comité national pour la promotion de l'allaitement maternel |

