

Alimentação de recém-nascidos e crianças pequenas

Leite e outros laticínios

- O aleitamento materno é o alimento recomendado para os recém-nascidos. O leite materno, ou as fórmulas infantis, são suficientes para bebês até aos 4-6 meses de idade. O aleitamento pode ser prosseguido após a introdução de alimentos durante o tempo que a mãe e a criança desejarem.
 - A partir dos 6 meses pode adicionar uma pequena quantidade de iogurte natural no puré de fruta ou leite de vaca (gordo ou meio-gordo) na papa.
 - A partir de 1 ano 3 porções por dia (1 porção = 100ml de leite de vaca ou de cabra, ou iogurte, 15g de queijo de pasta dura ou 30g de queijo de pasta mole).
-

Bebidas

- Água ou chá caseiro/infusão sem adicionar açúcar; outro tipo de bebidas com moderação. Evitar bebidas açucaradas: provocam cáries dentárias e favorecem a obesidade.
 - Os biberões de leite durante a noite devem ser suprimidos, assim que o bebê beber a quantidade total durante o dia.
-



Legumes



Em função da estação do ano: cenoura, curgete, funcho, abóbora, alface, couve-rábano, beterraba, espinafre, endívia, beringela, acelgas, brócolos, tomate, couve, alho-francês, feijão, espargos...

Hidratos de carbono



Não introduzir antes dos 5 meses, nem depois dos 7 meses de idade, os alimentos ricos em hidratos de carbono. Comece com batatas, a seguir variar com papas de cereais (painço, trigo, espelta, aveia, etc.), massas, pão, arroz.

Frutas cruas ou cozidas



Em função da estação do ano: banana, maçã, pera, damasco/alperce, pêsego, melão, ameixa, frutos silvestres, etc.

Gorduras



Adicionar, de preferência, óleo de colza ou azeite cru em alimentos já cozinhados (1-2 colheres de chá por dia).

Fontes de proteínas



Carne (aves, vitela, carne de vaca, cavalo, etc.). Peixe (truta, solha halibute, alabote, rocaz, sardinha, salmão, peixe local, filetes de perca do lago, etc.), leguminosas (lentilhas, grão-de-bico, feijão vermelho, ...)



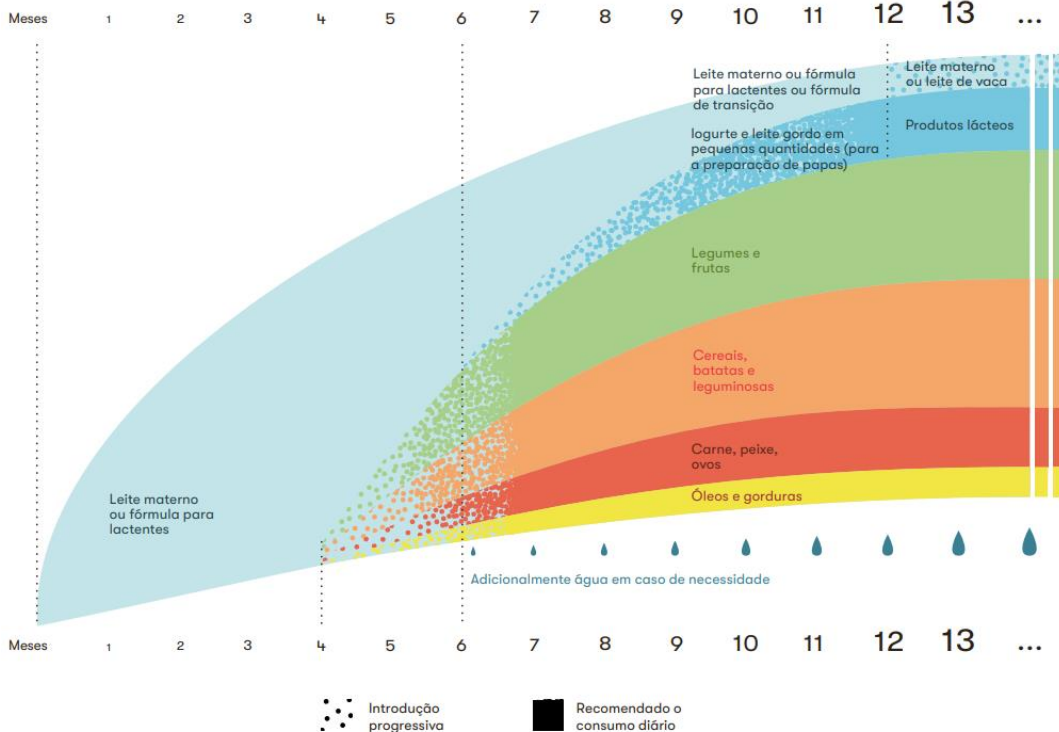
A partir dos 6 meses é necessário começar a introduzir carne, peixe ou ovos cozidos, tofu ou produtos à base de soja. No início, cerca de 1 colher de chá por dia de proteína e, no máximo, 1 colher de sopa por dia.



Importante

- A suplementação com vitamina D é essencial desde o nascimento. Após o primeiro ano, a dosagem deve ser discutida com o pediatra.
- A comida do bebé não deve ser salgada nem doce. Pode ser temperada com ervas aromáticas ou especiarias. Cuidado com o sal escondido (por exemplo: condimentos em cubos de caldos)
- Depois de 1 ano de idade, se utilizar sal, prefira sal iodado e com flúor
- A introdução de alimentos deve ser progressiva
- A textura dos alimentos vai evoluindo com a dentição e os desejos da criança. Pode propor-lhe alimentos moles para comer com os dedos
- A quantidade de comida consumida por uma criança pode variar muito de um dia para o outro, não devendo ser motivo de preocupação
- A criança come as refeições à mesa, em família, logo que possível
- Por razões de equilíbrio alimentar, os alimentos gordos (fritos, charcutarias, etc.) devem ser evitados.
- Os purés podem ser conservados durante 24 horas no frigorífico, após o seu arrefecimento, ou congelados, no máximo 2 meses. Posteriormente podem ser reaquecidos, de preferência em recipientes de vidro, aço inoxidável ou cerâmica, etc.
- Para mais informações consulte: www.bonappetitespetits.ch

Introdução de alimentos sólidos na dieta do lactente



© Serviço Federal da Segurança Alimentar e dos Assuntos Veterinários (BLV), Sociedade Suíça de Alimentação (SGE), Sociedade Suíça de Pediatria (SGP), 2018



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Setor a'VD 101e 102
Fédération Suisse de Sages Femmes



unisanté

Centre universitaire de médecine générale et santé publique Lausanne