

GENTE de PALMO e MEIO

NUTRIÇÃO DA PRÉ-CONCEÇÃO À INFÂNCIA

Introdução Alimentar



comer saudável desde pequenino



Use esta checklist para verificar o seu bebé está pronto para começar a Introdução Alimentar:



O seu bebé tem 6 meses (ou próximo)?



O seu bebé é capaz de sentar, com apoio, numa cadeira de alimentação, mantendo um bom controlo do pescoço e cabeça?



O seu bebé tem um bom controlo mão-olho e é capaz de levar alimentos à boca de forma autónoma?



O seu bebé tem o reflexo de extrusão lingual diminuído?



O seu bebé já demonstra interesse na comida dos adultos?

Escolha uma cadeira segura!

1 Costas direitas (próximo dos 90° graus)

2 Tabuleiro à altura dos cotovelos

3 Apoio dos pés ajustável - joelhos a 90°

Verifique se a cadeira tem a referência de segurança da Norma Europeia EN 14988.



Abordagens de Introdução Alimentar



TRADICIONAL

O cuidador oferece a refeição à boca do bebê, através purés, sopas ou papas e vai evoluindo a textura aos poucos.

BABY-LED WEANING

O bebê come com as suas mãozinhas, de forma autónoma. Nesta abordagem, os alimentos deverão estar na consistência segura, ou seja, alimentos naturalmente moles ou alimentos cozinhados que se desfaçam facilmente ao fazer ligeira pressão com os seus dedos - alimento deve ceder com facilidade sem oferecer qualquer resistência. É aconselhado fazer formação sobre o tema.



Como evoluir a textura das sopas e purés

- Ir retirando a água da sopa/puré, fazendo, ao longo do tempo, purés cada vez mais consistentes.
- Cozer os legumes a vapor ou em água e escorrer bem a água. De seguida, amassar com um garfo.
- Por volta dos 9 meses, oferecer a comida aos pedacinhos (movimento de pinça fina).

Não atrase a evolução das texturas!

Esse atraso poderá comprometer desenvolvimento da musculatura e motricidade orofacial e suas funções associadas, nomeadamente a mastigação, a deglutição e a fala.



6 meses



7 meses



9 meses

EXEMPLOS!

Como montar um pratinho

HORTÍCOLAS

BRÓCOLOS
ESPINAFRE
COUVE-FLOR
CENOURA
ABÓBORA
TOMATE
FEIJÃO-VERDE
COUVE PORTUGUESA

FONTE DE FERRO & PROTEÍNA

FRANGO
OVO
FEIJÃO
PESCADO
GRÃO DE BICO
LENTILHAS
PERÚ
TOFU

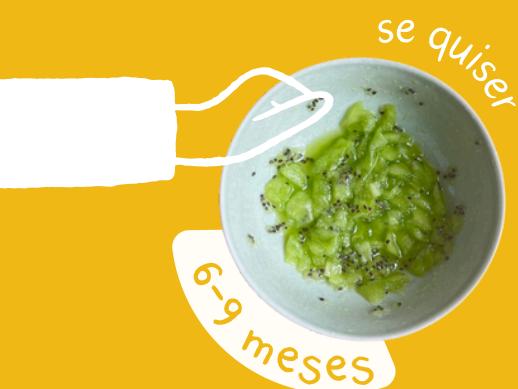
CEREAIS OU TÚBERCULOS

AVEIA
BATATA
ARROZ
BATATA DOCE
QUINOA
MASSA
COUSCOUS
CENTEIO
MILHO

+

GORDURA

UMA COLHER DE CHÁ DE
AZEITE POR REFEIÇÃO



o movimento de pinça

Devem ser introduzidos apenas alimentos da Roda dos Alimentos!

Alimentos NÃO aconselhados antes dos 12 meses



Açúcar e adoçantes artificiais

Proibido até aos 24 meses.



Leite de vaca

Como fonte láctea principal devemos restringir ao leite materno ou fórmula infantil antes dos 12 meses.



Mel

O mel está associado ao botulismo infantil e é considerado açúcar livre. Evitar até aos 24 meses.



Sal

Não recomendado até aos 12 meses.



Chás e infusões

Não recomendado.



Bebida de Arroz

A bebida de arroz deve ser evitada até aos 5 anos devido à exposição ao arsénio.



Sumos de fruta

Sumos de fruta são desaconselhados até aos 24 meses (mesmo 100% fruta).



NÚMERO DE REFEIÇÕES

Não existe um número específico recomendado de refeições (para além do leite, seja ele materno ou fórmula) até aos 12 meses, existem sim sugestões (as sugestões ajudam, mas irá variar muito consoante o interesse do seu bebé e da vossa rotina).

SUGESTÃO

6 meses



7-8 meses



9-12 meses



6-8 meses

Começar com 1 refeição e depois, gradualmente, passar para as 2-3 refeições/dia (exemplo: almoço e jantar).

9-12 meses

3-4 refeições/dia (exemplo: pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar).

A Direção-Geral da Saúde recomenda a ingestão MÁXIMA de cerca 30g/dia (em cru) de carne ou de peixe.

Quando o bebé começa a comer, deve também começar a beber água! Ofereça diariamente às refeições.

Cuidado com a introdução dos alérgenos!

Começar com quantidades **muito** pequenas e com intervalo de tempo entre eles (por exemplo, 3 dias)



Trigo
(está na massa, pão, papas)



Ovo



Leite de Vaca
(e derivados)



Marisco



Soja
(não esquecer que o tofu é derivado da soja)



Amendoim
e outras oleaginosas
(amêndoa e caju, por exemplo)

Pescado



OUTROS: aipo, mostarda, tremço e sementes de sésamo.

Recomendações para o consumo do pescado

Espécies com médio e baixo teor de mercúrio
(limitar consumo, no máximo 3 a 4 vezes por semana)

Abrótea, bacalhau, cantarilho, carapau, cavala, chicharro, choco, corvina, dourada, faneca, garoupa, linguado, lula, perca, pescada, polvo, pota, pregado, raia, "redfish", robalo, rodovalho, salmão, salmonete, sarda, sardinha,, sargo, solha, tamboril, truta

Espécies com elevado teor de metilmercúrio (evitar consumo)

Atum fresco, cação, espadarte, maruca, pata roxa, peixe espada e tintureira.



Toda a informação disponibilizada é de carácter geral e educativo com base nas recomendações mais recentes (à data de agosto de 2024) e não substituem a orientação, diagnóstico ou aconselhamento de um profissional de saúde. Consulte sempre um profissional qualificado antes de tomar qualquer decisão com base nas informações aqui apresentadas.

www.gentepalmoemeio.pt



@gentepalmoemeio



Ana Rita Sousa | Cédula Profissional 4718N
Nutricionista na Área da Nutrição Pediátrica