

Introdução da Alimentação Complementar

Baseado nas orientações da Sociedade Portuguesa de Pediatria, “Alimentação e Nutrição do Lactente”, 2012

6 meses

Cereais em forma de farinhas lácteas ou não lácteas.

Introdução da sopa com: a batata, a cenoura, a abóbora, a cebola, o alho, o alho francês, a alface, a curgete, o brócolo e a couve branca, agrupados 4 a 5. Seguido de todos os outros legumes.

Azeite: 5-7,5ml em cru.

Carnes: frango, peru, avestruz e coelho.

Peixe: peixes magros tais como pescada, linguado, solha ou faneca.

Introdução das frutas: maçã, pêra e banana. Seguidas de todas as outras frutas.

Deve evitar-se durante o primeiro ano de vida: o espinafre, o nabo, a nabica, a beterraba e o aipo, por conterem elevado teor de nitrato bem como de fitato.

Deve limitar-se a oferta de carne ou peixe a 25-30gr diárias.

Deve evitar-se durante o primeiro ano de vida: morango, amora, kiwi, maracujá, por serem frutos libertadores de histamina.

7 meses

Oferta de carne ou peixe em preparados tais como farinha de pau ou açorda, cozidos com legumes.

A textura deverá ser progressivamente menos homogénea de forma a estimular o desenvolvimento do movimento de báscula mandibular, precursor da mastigação.

8 meses

Introdução do arroz e massa, com carne ou peixe, cozidos com legumes.

9 meses

Gema do ovo: 1/2 gema /refeição/ semana durante 2-3 semanas, seguida de 1 gema refeição semana 2-3 semanas. Clara aos 11 meses.

Leguminosas: inicialmente o feijão fradinho, branco ou preto e a lentilha, sempre previamente bem demolhadas e inicialmente sem casca e em pequenas porções.

logurte: deve ser natural, sem aromas nem quaisquer aditivos de açúcar (adocicados) ou de natas (cremoso).

A utilização de gema numa refeição obriga à ausência de oferta de qualquer outra fonte de proteína animal (carne ou peixe), mesmo na fase inicial de introdução.

Num lactente a efectuar uma dieta vegetariana em que este grupo de alimentos constitui fonte importante de proteína (vegetal), a sua introdução deverá ocorrer mais precocemente

10 meses

O salmão, devido ao seu elevado teor de gordura, não mais que 15g.

12 meses

Inserção na dieta familiar