



Não existem regras relativamente à sequência da introdução dos alimentos. Esta é influenciada pelas características individuais e aspetos culturais de cada família, portanto esta proposta de diversificação alimentar é apenas **orientadora**

Recomendações gerais

- Alimentar o bebé sentado.
- Oferecer os alimentos à colher.
- Aumentar progressivamente a quantidade e consistência das refeições.
- Primeiros alimentos que poderão ser introduzidos - creme de legumes, papa ou fruta.
- Poderá respeitar-se um intervalo de 2-3 dias entre cada grupo de alimentos (exemplo: inicia com o creme de legumes, 2 dias depois introduz a papa, 2 dias depois introduz a fruta).
- Para uma criança saudável, independentemente de história familiar de alergia, todos os alimentos podem ser introduzidos (exceto os proibidos*).



*Não adicione sal, açúcar ou mel aos alimentos! Proibidos sumos e alimentos processados. Chás contraindicados.

Proposta de diversificação alimentar

4-6 MESES

- 5 Refeições de leite (materno/adaptado)
- 1 sopa de legumes ou 1 papa (almoço OU jantar) + 1 Fruta como sobremesa

6-7 MESES

- 4 Refeições de leite (materno/adaptado)
- 1 Sopa de legumes com carne/peixe (almoço OU jantar) + 1 fruta como sobremesa
- 1 Papa de cereais (ao lanche - opcional)

8-9 MESES

- 3 Refeições de leite (materno/adaptado)
- 2 Refeições (almoço e jantar): sopa de legumes com carne/peixe/ovo + 1 fruta

TRANSITAR PROGRESSIVAMENTE PARA

- Puré de batata/arroz/massa com carne/peixe/ovo e legumes + 1 fruta
- Papa de cereais ou iogurte (ao lanche - opcional)

Elaboração: Bernardo Pereira e Rosana Dantas

Revisão: Mariana Reis

Data de revisão: Fevereiro 2023

Aprovação em Conselho geral: 24 de maio de 2023

Próxima revisão: 2024

ALIMENTAÇÃO NO 1º

ANO DE VIDA



Calendário Alimentar e Recomendações



Alimentação no 1º ano de vida – Recomendações:



Progressivamente evoluir para uma dieta familiar saudável

Alimento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Leite materno (ou adaptado)													Aconselhado em exclusivo até aos 6 meses. Manter a par da diversificação alimentar e durante a introdução na dieta familiar. A fórmula (tipo 1) pode ser mantida até aos 24-36 meses. Caso se opte por uma fórmula infantil de transição (tipo 2) a partir do 6º mês, esta deve ser de baixo teor proteico.
Sopa													1 legume de cada grupo: batata normal/doce, chuchu, curgete, beringela ou couve-flor + cenoura ou abóbora + cebola, alho ou alho-francês + alface, brócolo, couve coração ou feijão-verde. Depois de cozidos, os legumes devem ser triturados. No momento da refeição adicionar azeite (no prato) num volume de 5–7,5 ml.
Papa de cereais													Láteas – preparadas com água. Não láteas – preparadas com o leite que é dado ao bebé. A papa pode, desde o início, ter glúten.
Fruta													Dar como sobremesa. Inicialmente, moídas e preferencialmente cruas. A partir dos 7-8 meses menos moídas. A maçã, a pera e a banana podem ser as primeiras a ser introduzidas. Progressivamente, todas podem ser oferecidas, com alguma reserva durante o 1º ano de vida relativamente ao kiwi, ao morango e ao maracujá.
Glúten													Pode ser introduzido a partir dos 4 meses e sempre antes dos 7 meses, com porções crescentes até aos 12 meses.
Carne													Iniciar com frango, peru ou coelho. Pode inicialmente ser adicionada à sopa e posteriormente (a partir dos 7 meses) ao arroz ou massa. Quantidade - 30 g/dia, até 4 vezes por semana.
Peixe													Pode inicialmente ser adicionado à sopa e posteriormente (a partir dos 7 meses) ao arroz ou massa. Quantidade - 30 g/dia, até 3 vezes por semana. Introduzir bacalhau mais próximo dos 12 meses, devido ao alto teor em sal.
Arroz/massas													Pode iniciar aos 6 meses, caso se ofereçam triturados. Com legumes, como acompanhamento de carne/peixe/ovo.
Pão													A partir dos 7 meses, oferecer em açorda, com carne ou peixe. Aos 8 meses, oferecer em pequenas quantidades para treino da mastigação.
Ovo													Introdução pode ser gradual, inicialmente com a oferta da gema (1/2 gema na 1ª semana; 1 gema na 2ª semana) para depois oferecer o ovo inteiro, num máximo de 3 ovos por semana (em vez da carne ou do peixe).
Iogurte													Alternativa para um lanche. Pode consumir “iogurte para adulto” desde que seja natural, sem aromas e sem adição de açúcar. Manter o leite materno ou a fórmula infantil como fontes lácteas principais.
Leguminosas													Num lactente vegetariano a sua introdução pode ocorrer mais cedo. Inicialmente sem casca ou na sua forma germinada e oferecidas em pequenas porções.
Frutos secos e sementes													Podem ser introduzidos independentemente da existência de risco de alergia (história familiar positiva). Devem ser sem sal, oferecidos bem triturados e nunca inteiros.
Leite de vaca													Proibido como fonte láctea principal até aos 12 meses. Meio gordo ou gordo dos 12 aos 24 meses; a partir dos 2 anos leite meio gordo. O leite e derivados (iogurte, queijo) não devem ultrapassar os 500 mL por dia.
Água													Se aleitamento materno exclusivo, não é necessária a oferta de água até aos 6 meses. Dos 6 aos 12 meses oferecer pequenas quantidades de água ao longo do dia. A água deverá ser a única bebida oferecida.