



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

URL: <http://cptul.orgfree.com>

## **DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR (“Alimentação Complementar”)**

- A diversificação alimentar consiste na transição de uma alimentação exclusivamente láctea para outra que inclui, para além do leite, outros alimentos não lácteos e de maior consistência.
- A diversificação alimentar **deve iniciar-se entre as 17 e as 26 semanas (4,5-6,5 meses)** (idealmente o mais próximo do 6º mês, independentemente da fonte láctea ser leite materno ou fórmula infantil).
- A cronologia da introdução dos diferentes alimentos não pode ser rígida, mas cada vez mais se preconiza começar pelo puré de legumes porque se sabe que o sabor doce é inato e não precisa ser estimulado e desenvolvido em contraponto à necessidade do treino dos sabores não doces. Pode seguir-se a papa de cereais, a fruta, a carne, o peixe, os ovos, etc. Por cada alimento introduzido pela primeira vez, deve haver 3 a 5 dias (tradicionalmente uma semana) de intervalo (para o bebé se habituar ao novo sabor e para caso surja alguma alergia se detectar facilmente o alimento em causa).
- A consistência dos alimentos deve transitar, progressivamente, de homogénea (“creme de batido”) para granulosa, desta para partículas mais grosseiras e, finalmente, para fragmentos.
- Os alimentos devem ser dados à colher. Inicialmente é natural que o bebé chore ou cuspa tudo entre cada colherada porque estava habituado ao leite que corria continuamente. Isso faz parte da adaptação ao processo de comer com a colher. Deve introduzir a colher bem dentro da boca para que ele engula mais facilmente. Reforço a ideia de que apenas a água e o leite devem ser oferecidos no biberão. Os restantes alimentos devem ser dados à colher!
- Com o início da diversificação alimentar é necessário **oferecer água entre as refeições** aos bebés, principalmente nos dias quentes. Idealmente, entre duas ou mais horas depois da refeição anterior e meia hora antes da refeição seguinte, de forma a garantir um suprimento de 0,4 a 1 litro por dia. De acordo com o teor em flúor da água que o seu filho consome, pode ser necessário ou não dar suplementos em flúor após os 6 meses de idade (se o teor em flúor da água for superior a 0,06 ppm não se deve dar suplementos em flúor). No caso das águas engarrafadas, se o teor em flúor for superior a 1,5 mg/dl, essa água não deve ser consumida regularmente por crianças abaixo dos 7 anos. Também se recomenda que, no caso das águas engarrafadas, se varie frequentemente a marca das águas, por o propósito de tornar mais equilibrada a composição química global. A água da rede pública (“água da torneira”) é de boa qualidade e pode ser oferecida sem ser fervida após os 4 meses de idade. A água não deve ser substituída por chás (ricos em taninos, pelo que podem alterar a motilidade intestinal e a absorção de minerais, nomeadamente ferro) ou por sumos (ricos em frutose, sacarose ou glicose, pelo que podem reduzir o apetite, modular o paladar de forma indesejável, promover a ocorrência de cáries, etc.)
- Todas as crianças devem tomar **pelo menos 0,5 litro de leite (ou equivalentes lácteos) por dia**, para ir buscar o cálcio (para ter bons ossos e bons dentes) e, também, para compensar aqueles dias em que a criança “não coma nada de jeito”. Conte também o leite que vai nos alimentos lácteos (papas, iogurtes, queijos, etc.)\*\* mas **nunca dê leite de vaca em natureza antes dos 12 meses!** Actualmente, recomenda-se que o leite de vaca em natureza (“leite do dia”) só seja dado a partir dos 3 anos de idade. Beber mais do que 0,7-1 litro de leite de vaca em natureza por dia pode ser prejudicial para as crianças mais pequenas porque pode conduzir a anemia por falta de ferro, uma vez que leite de vaca é muito rico em fósforo e em cálcio, inibindo, por isso, a absorção intestinal do ferro. Por tudo isto, após o início da diversificação alimentar os pais devem evitar substituir refeições por leite, sempre que os seus filhos se recusem a comer. Também se sabe que a ferropenia (falta de ferro) nos primeiros anos de vida condiciona as aquisições cognitivas e está associada a uma diminuição do quociente de inteligência em cinco a sete pontos percentuais, com consequente diminuição da produtividade na idade adulta.

---

\*\* Equivalência entre produtos lácteos: 0,5 l leite = 4 iogurtes naturais = 60 g de queijo



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

URL: <http://cptul.orgfree.com>

- Os sais minerais e as vitaminas asseguram funções vitais sem as quais a vida seria impossível. É também importante a fibra que se encontra na fruta, nas verduras, nos legumes, e nos cereais. A sua principal função é regular o funcionamento dos intestinos. Para uma alimentação equilibrada é preciso comer diariamente alimentos que forneçam estes 3 grupos de nutrientes em quantidade suficiente.
- Os alimentos infantis comercializados (boiões) poderão ser dados como recurso em viagens ou em férias e não para uso sistemático, dado que muitos deles não têm uma composição de nutrientes equilibrada, além de não favorecerem uma aprendizagem alimentar correcta.
- Quando iniciar a diversificação alimentar tenha em consideração alguns conselhos: tenha tempo à hora da refeição, não force o bebé a comer, dê pequenas quantidades de cada vez, não prolongue as refeições e use sempre a colher.
- Se surgir alguma reacção na pele, diarreia súbita ou dificuldade respiratória (“pieira” ou “falta de ar”) após a introdução de um novo alimento, este deve ser suspenso até contactar com o Pediatra.

## DIETA APÓS OS 4,5-6,5 MESES

### FÓRMULAS INFANTIS

Pode passar-se da fórmula infantil 1 (fórmula para lactente) para a **fórmula infantil 2** (fórmula de continuação), mas esta transição pode fazer-se até aos 8 meses. Recentemente, vários autores defendem que as fórmulas infantis 1 podem dar-se desde o nascimento até aos 36 meses e as fórmulas 2 desde os 6 aos 36 meses.

### PURÉ DE LEGUMES

O puré de legumes deve ser dado à hora de uma das refeições principais (almoço ou jantar).

#### Notas:

- Cozinhar de preferência em panela/tacho de inox.
- O puré de legumes deve ser, inicialmente, fluida e à base de batata, cenoura (ou, se obstipação, abóbora) e um pouco de azeite virgem extra \*\*\*\* (5-7,5 ml; só no fim da cozedura), aumentando-se progressivamente a sua consistência até se tornar um puré. Posteriormente, e a intervalos regulares (semanalmente), devem ser introduzidas verduras e outros legumes (batata-doce, nabo, cebola, pastinaga, couve-flor, *courgette* \*\*\*\*, alface, nabiça, alho francês, aipo, etc.).
- Os vegetais de cor amarela ou laranja devem ser introduzidos antes dos verdes (porque estes últimos contêm mais fibras)
- No que respeita às quantidades: quantidade de puré de legumes: 150 a 180 ml por refeição.
- O azeite extravirgem (“um fio”, 5-7,5 ml) só deve ser adicionado após a cozedura (não deve ferver).
- **Evite acrescentar sal!** (embora se possa enriquecer o puré com a utilização progressiva de novos legumes e de realçar o seu sabor com o uso de temperos como a salsa e os coentros, não deve utilizar-se sal porque o seu uso está contra-indicado no primeiro ano de vida, por representar uma sobrecarga para o rim e poder predispor o aparecimento de hipertensão arterial).
- Não é preciso preparar o puré de legumes todos os dias. Por isso, pode preparar o puré de legumes para vários dias, congelar doses individuais directamente do fogão para o congelador, aquecendo-as depois sem descongelar ou descongelando-as no micro-ondas, de acordo com as necessidades. O puré de legumes também pode ser mantido no frigorífico durante dois dias.

### Introdução da carne no puré de legumes

Primeiro, só o puré de legumes; depois, o puré de legumes feito com o caldo da carne (principalmente, no caso das carnes vermelhas); por fim, puré de legumes com carne.

\*\*\*\* O azeite virgem extra é o mais recomendado porque é o mais rico em componentes antioxidantes (ácido oleico, vitamina E, compostos fenólicos, etc.). O seu grau de acidez não pode ser superior a 0,8%.

\*\*\*\*\* A curgete é uma “abóbora branca” e é pouco provável que cause alergia. Contudo, ao ser introduzida pela primeira vez deve ser um pedaço pequeno, sem casca e sem sementes.



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

URL: <http://cptul.orgfree.com>

A introdução também deve ser sucessiva e progressiva: frango/galinha do campo, peru, pato, avestruz, coelho, vitela magra, borrego, carneiro, etc.

À carne de frango/galinha do campo (peito ou coxa) deve ser retirada a pele antes de cozer (“carne limpa”). A carne deve ser bem cozida e bem triturada. Nos primeiros dias, dê apenas 15-20 gramas por refeição. Depois, vá aumentando a quantidade, até cerca de 30-50 gramas por refeição, no final do primeiro ano. Uma forma mais fácil de saber as quantidades de carne é ter em consideração o tamanho da palma da mão da criança.

**As refeições devem ser sempre dadas à colher e os legumes triturados no “passe-vite” de furos pequenos ou na “varinha mágica”. A consistência que se pretende, nesta fase, é a de creme batido, nem muito líquido nem em consistência de puré.**

### **PAPA DE CEREAIS\***

Deve preferir uma **papa de cereais não láctea e sem glúten**, as chamadas “primeiras papas”, por exemplo: Primeira papa ou Biberon\*\* da Nutribén; Primeira papa da Nestlé, Primeira papa da Milupa; Primeira papa da Nutricia/Danone, A Minha Primeira Papa Blédipapa, etc. porque são mais versáteis. Estas papas deverão ser preparadas com o leite que o bebé toma habitualmente (leite materno e/ou fórmula infantil), serem dadas à colher, à hora do lanche, substituindo uma mamada. Idealmente, não deverá dar mais do que uma papa de cereais por dia.

Porquê a papa de cereais? Porque:

Tem dois componentes importantes: o leite que fornece proteínas e minerais necessários ao crescimento, e os cereais que dão energia, a força para crescer. Os cereais também têm pequeníssimas quantidades de algumas vitaminas e ácidos gordos essenciais muito importantes. Nas farinhas próprias para bebés, juntaram-se mais vitaminas, minerais e óleos vegetais imprescindíveis aos organismos em crescimento, pelo que têm grande valor nutritivo. Foram previamente cozinhadas, por isso são instantâneas: basta juntar um líquido morno (leite nas não lácteas) e estão prontas a comer. Até aos 6 meses, as papas não devem conter glúten. As primeiras farinhas são feitas com arroz, milho ou tapioca que, por natureza, não o contêm.

### **FRUTA**

As primeiras frutas devem ser maduras e as que menos alergias costumam provocar: maçã ou pêra (preferencialmente cruas, raladas ou em sumo; esporadicamente, assadas ou cozidas com pouca água para que o puré da fruta cozida possa conter toda a água da cozedura)

Banana madura e esmagada (remover o “fio preto”).

As frutas podem ser dadas como sobremesa do puré de legumes com carne.

### **NOTAS:**

- Evitar acrescentar sal\*\*, gorduras saturadas, açúcar\*\*\* e condimentos!
- Os vegetais devem ser introduzidos antes da fruta
- O que é o glúten? O glúten é só uma parte de alguns cereais, como o trigo, o centeio, a cevada e a aveia. Em algumas pessoas, “ataca” a estrutura normal do intestino, destruindo as suas vilosidades e impedindo que os alimentos passem para o sangue e sejam correctamente aproveitados, constituindo a chamada **doença celíaca** ou **intolerância ao glúten**. Esta intolerância é para toda a

---

\* Existem também papas com leite adaptado e sem glúten, por exemplo: Primeira Papa LA e Maçã LA da Nutribém, etc., às quais só se deve juntar água.

\*\* Sem arroz e preferível em crianças com obstipação

\*\*\* Todos nós necessitamos de um pouco de sal, preferencialmente iodado, na nossa alimentação, mas a maioria dos portugueses consome mais do que a dose recomendada de 6 g/dia, de acordo com os seguintes valores de referência: < 1 ano: < 1 g/dia (a quantidade necessária existe nos nutrientes e não precisa ser adicionada); 1-3 anos: 2 g/dia; 4-6 anos: 3 g/dia; 7-10 anos: 5 g/dia; > 10 anos: 6 g/dia

\*\*\*\* Não habitue o seu filho a alimentos doces. O açúcar que existe de forma natural em alimentos como o leite, a fruta, as batatas, etc. é suficiente para as necessidades do organismo. O açúcar refinado pode provocar cáries dentárias, obesidade e diabetes



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

URL: <http://cptul.orgfree.com>

vida e chama-se doença celíaca. Mas quando um bebé é demasiado imaturo para aceitar o glúten, os primeiros contactos com papas que o contenham podem provocar uma situação semelhante, uma reacção violenta, parecida com uma alergia alimentar, com emagrecimento, vômitos e diarreia crónica (que podem surgir poucas semanas após a introdução dos alimentos com glúten). Quando isto sucede é preciso tratar o bebé com uma dieta especial que pode prolongar-se para toda a vida. É claro que não acontece só com as papas: quando se dá uma côdea de pão de trigo ou uma “Bolacha Maria Júnior”, antes dos 6 meses, corre-se exactamente o mesmo risco. Por isso, a **European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGAN)**, defende que o glúten não seja introduzido antes dos 6 meses de idade. Estudos recentes sugerem que o glúten deve ser introduzido entre os 4 e os 7 meses de idade (“janela de oportunidade”), e de preferência ocorrer enquanto o lactente se encontrar a ser amamentado com leite materno, para reduzir os riscos de desenvolvimento de doença celíaca.

- As **carnes** quanto mais magras e fáceis de digerir melhor. Ao contrário do que se pensa, os animais feitos (adultos) são melhores do que os muito jovens (porque têm mais gordura!). Embora a carne de vaca limpa ofereça pouco risco de contaminação para BSE, é prudente evitar a carne de vaca que não se conheça a sua origem. Faça o mesmo com o borrego (pelo risco de brucelose). Além disso, é mais gordo e difícil de digerir, e de paladar muito acentuado para o gosto de algumas crianças. Pode começar antes pelo frango ou galinha sem pele: primeiro, o peito e a seguir a perna, que têm mais ferro. Pode alternar, de vez em quando, com outras aves, peru ou coelho. A carne de porco magra (lombo, bife da perna, etc.), ao contrário do que se pensa, é saudável pois os ácidos gordos do músculo são sobretudo insaturados (“boa gordura”), mas só deverá ser dada idealmente após os 12 meses. Nunca dê ao seu filho vísceras, nem mioleira.
- Com a introdução dos vegetais pode ocorrer alteração na consistência e na cor das fezes (exemplo: com os espinafres as fezes ficam geralmente esverdeadas).

## DIETA APÓS OS 6,5-9 MESES

### PURÉ DE LEGUMES

Aos legumes anteriormente referidos pode acrescentar o agrião, os brócolos, a beringela, o feijão verde, os espinafres, etc., mas menos passados.

Já se pode introduzir a gema de ovo cozida e o **peixe** branco/magro (pescada, linguado, solha, faneca, pregado, besugo, bacalhau fresco, corvina, cherne, garoupa, tamboril, robalo, dourada, etc.). Nos primeiros dias, dê apenas 30 gramas por refeição. Depois, vá aumentando a quantidade, até cerca de 50-70 gramas por refeição, no final do primeiro ano. Uma forma mais fácil de saber as quantidades de peixe é ter em consideração o tamanho da palma da mão da criança. Evite os peixes com maior teor de mercúrio, como o cação, o lúcio, o espadarte e o atum-rabilho, pelo menos até aos três anos de idade\*. O peixe pode ser fresco ou ultracongelado. Recomenda-se que o peixe não seja cozinhado juntamente com os legumes porque lhes dá um sabor intenso que muitas crianças geralmente não gostam.

### FRUTA

Já pode introduzir a manga, a papaia, a ameixa, a pêra-abacate, melão, pêsego, cerejas, alperces secos, etc., dum modo progressivo (semanal).

### Notas:

1. Alimentadores antisufoco permitem que o bebé faça uma transição da comida líquida para sólida de forma segura. Ideal para frutas, vegetais e bolachas.
2. Após os 6 meses de idade, já se podem utilizar as papas de cereais com glúten. O mesmo acontece em relação às papas de cereais lácteos (que são produzidas com leite de transição).

---

\* A Agência Espanhola de Segurança Alimentar e Nutrição (AESAN) estende a idade para 10 anos.



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

URL: <http://cptul.orgfree.com>

3. Entre os 8-9 meses, surge o reflexo de mastigação pelo que os alimentos devem ser dados de forma menos homogênea e inclusivamente deve tentar separar-se os sabores (isto é, não oferecer sempre a carne e o peixe misturados no puré de legumes).
4. Após os 8-9 meses já pode oferecer açorda e massas.
5. Consumir com moderação vegetais com alto teor em nitratos/nitritos (sumo de frutas, feijão verde, espinafres, beterraba, nabo, acelgas, etc.). O mesmo se recomenda com os vegetais com alto teor em fitatos (espinafres). Alguns autores recomendam que os espinafres só sejam introduzidos após os 12 meses de idade e não mais que 2 vezes por semana.
6. O **peixe** pode provocar alergias. Por isso, deve, idealmente, introduzir-se apenas após os 9 meses. Os peixes quanto mais frescos melhor. Se possível, prefira os peixes brancos (pescada, linguado, solha, faneca, robalo, maruca, abrótea, corvina, cação, etc.) O peixe congelado, desde que bem congelado, tem um bom valor nutritivo. Mas não pode descongelá-lo e voltar a congelá-lo. Por isso, prefira as embalagens que já trazem doses individuais ou então separa-o em pequenas porções, antes de o guardar no congelador. Muito cuidado com as espinhas! O pescado deve ser bem cozido e bem triturado. Nos primeiros dias, dê apenas 25-30 gramas por dia. Depois, vá aumentando a quantidade, até cerca de 50-70 gramas por dia, no final do primeiro ano. Como já referido, uma forma mais fácil de saber as quantidades de peixe é ter em consideração o tamanho da palma da mão da criança. Para mais informações, por favor, aceda a: <http://cptul.orgfree.com/Peixe.pdf>
7. A **gema de ovo** deve preferencialmente ser introduzida após os 9 meses. Deve começar-se por um quarto de gema, seguido de meia gema e depois uma gema de ovo inteira cozida ou escalfada que se pode acrescentar ao puré de legumes, substituindo a carne ou o peixe, ou seja, quando introduzir a gema de ovo não deve manter a carne ou o peixe. Aconselhando-se não mais de duas a três gemas por semana. A clara do ovo e o ovo inteiro só devem ser introduzidos após os 12 meses.
8. Como **iogurte** pode escolher o “O Meu Primeiro Iogurte” da Danone, o “Natures Bio” da Nestlé, etc., a que pode adicionar duas bolachas (“Maria”) ou fruta fresca passada. A partir dos 8 meses, pode dar as bolachas “Natures Bio Bolachas Ecológicas”. O “iogurte natural” (de preferência sem açúcar) feito com leite de vaca em natureza pode dar-se após os 9 meses. Devem evitar-se os “iogurtes de sabores” porque são enriquecidos em açúcar.
9. Os **citrinos** (laranja, toranja, tangerina, limão, etc.) podem iniciar-se aos 7-7,5 meses, mas cada vez mais se espera pelos 9-10 meses para a sua introdução. Podem iniciar-se pelo sumo de laranja natural, inicialmente 5 ml, aumentando progressivamente.
10. No caso de haver **antecedentes de alergia** (pessoais ou familiares), pode adiar-se a introdução dos alimentos mais alergénicos (do peixe, da gema do ovo, do tomate, do chocolate, do melão, da melancia, dos citrinos (laranja, tangerina, etc.), do ananás, do kiwi e dos morangos, etc) pelo menos, até aos 12 meses de idade. Quanto ao kiwi, estudos recentes, aconselham que só seja introduzido em crianças sem antecedentes alérgicos após os 2 anos e naquelas com antecedentes de alergia após os 3-5 anos de idade. Apesar desta medida não parecer prevenir o desenvolvimento de alergias, o que facilita, caso surjam alergias, o seu tratamento.

## DIETA APÓS OS 9-12 MESES

### PURÉ DE LEGUMES

Aos legumes anteriormente referidos pode acrescentar as ervilhas, couve-flor, couve lombarda, fava, feijão seco, grão, tomate, cuscuz, etc., mas menos passados, ou seja, como se fossem passados no “passe-vite” de furos grandes. Pode começar a dar puré de batata, arroz, e mais tarde, ervilhas, etc.

### FRUTA

Já pode introduzir o alperce, o abacate, o ananás, as ameixas, a laranja, as uvas, os pêssegos, as frutas tropicais, etc., dum modo progressivo (semanal).

### Notas:

1. Os legumes devem ser separados da carne e do peixe para a criança se habituar a novos gostos,



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

URL: <http://cptul.orgfree.com>

- preparando-a para a alimentação do adulto (“dieta familiar”, evitando os condimentos, o sal, a gordura, os fritos e os refogados).
2. As leguminosas (grãos produzidos em vagens: feijões, lentilha, grão-de-bico, soja, ervilha, fava e amendoim) e o ovo completo devem iniciar-se após os 12 meses.
  3. Os alimentos com alto teor em nitritos/nitratos (sumo de frutas, feijão verde, espinafres, beterraba, etc.) só devem ser introduzidos após os 8-9 meses de idade.
  4. Cuidado com certos alimentos (frutos secos, por exemplo: amendoins, nozes, pistachos, etc.) que podem provocar acidentes (crises de sufocação, etc.). Por isso, só devem ser dados bem esmagados/triturados.
  5. As frutas (especialmente as ameixas) podem ter um efeito laxante.
  6. No caso de haver **antecedentes de alergia** (pessoais ou familiares), pode adiar-se a introdução dos alimentos mais alergénicos (do peixe, da gema do ovo, do tomate, do chocolate, do melão, da melancia, dos citrinos (laranja, tangerina, etc.), do ananás, do kiwi e dos morangos, etc) pelo menos, até aos 12 meses de idade. Quanto ao kiwi, estudos recentes, aconselham que só seja introduzido em crianças sem antecedentes alérgicos após os 2 anos e naquelas com antecedentes de alergia após os 3-5 anos de idade. Apesar desta medida não parecer prevenir o desenvolvimento de alergias, o que facilita, caso surjam alergias, o seu tratamento.
  7. Após os 12 meses, pode manter as fórmulas infantis 1 ou 2, ou escolher fórmulas infantis 3 ou leites de tipo “Crescimento 1-3 anos”. Segundo recomendações da Sociedade Europeia de Gastrenterologia, Hepatologia e Nutrição Pediátrica (ESPGAN), de 1990 e da Academia Americana de Pediatria, de 1992, sempre que possível, a introdução do leite de vaca não modificado (“em natureza”) deve ser adiada até aos 3 anos de idade. As razões são os baixos teores de ferro, de vitaminas e de ácido linoleico que podem constituir risco de deficiências nutricionais, e os elevados teores de proteínas e de outros minerais, que constituem uma sobrecarga renal do “leite de vaca em natureza”. Em suma, actualmente, **recomenda-se que o “leite de vaca em natureza” só seja introduzido após os 36 meses de idade**. Infelizmente, algumas fórmulas infantis 3 são “muito” doces e muito onerosos. Caso opte pelo “leite de vaca em natureza”, entre os 12 e os 24 meses deve ser gordo ou meio-gordo. Nos primeiros dias, o “leite de vaca em natureza” deve ser diluído com água, aumentando a concentração de leite progressivamente.
  8. Após os 12 meses, pode iniciar-se o queijo flamengo magro e o fiambre de peito de frango ou de peru. A partir desta idade também se pode iniciar a gelatina.
  9. Os **mariscos** e os **moluscos** podem ser dados a partir dos 12-15 meses, para “provar!”
  10. Também após os 12 meses, a criança deve comer à mesa com os pais e a partir dos 15 meses deve-lhe ser permitido o uso da colher, mesmo que se suje ou deite comida para o chão.
  11. As **especiarias** não devem ser introduzidas antes dos 12 meses. Assim sendo, a partir do primeiro ano e vida, pode introduzir as especiarias “doces” (baunilha, canela, anis, açafão, noz moscada, cominhos, cravinho da Índia), mas continua vedada a utilização de especiarias picantes (qualquer tipo de pimenta).
  12. No final das refeições principais, é conveniente, a partir dos 12-15 meses lavar os dentes com uma escova de cerdas muito macias, usando uma pasta com flúor.
  13. Os **caracóis** não devem ser dados a crianças com menos de 3 anos de idade (alto poder alergizante).
  14. O **açúcar**, o **cacau** e os **produtos de pastelaria** não devem constar do plano alimentar saudável de uma criança.
  15. Exemplo de um calendário alimentar:

Idade (meses)	Nº Refeições	Tipo de Refeições
< 4	5 ou 6	Leite – 6
4-5	5	Leite – 3 ou 4 Puré de legumes e/ou Papa de cereais – 1
5-6	5	Leite – 3



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

URL: <http://cptul.orgfree.com>

		Papa de cereais – 1 Puré de legumes + Fruta – 1
6-9	5	Leite – 2 ou 3 Papa de cereais – 1 Puré de legumes com carne + Fruta – 1 ou 2
9-12	4 ou 5	Leite – 1 ou 2 Papa de cereais ou logurte com bolacha ou fruta – 1 Puré de legumes com carne ou peixe + Fruta – 1 Puré (arroz, açorda ou farinha de pau*) + Carne ou peixe cozidos ou grelhados + Fruta -1

### DIETA APÓS OS 2 ANOS

1. Após os 2 anos de idade, aconselha-se uma “**dieta prudente**”.
2. As preferências e o padrão alimentar das crianças são moldados pela observação do comportamento alimentar das outras crianças, mas muito particularmente dos pais.
3. Evite utilizar os alimentos como recompensa, principalmente as guloseimas, os bolos, as batatas fritas, etc.
4. Não sair de casa sem tomar o pequeno-almoço.
5. Não fazer as refeições em frente da televisão.
6. Seguidamente apresentam-se outras recomendações:
  - **Promover o consumo de leguminosas, hortaliças, saladas, frutos, pão, cereais, carnes magras (brancas, ex. aves domésticas, coelho, etc.), peixe, leite e derivados (pelo menos 0,5 l por dia), azeite extravirgem e margarinas ou creme vegetal sem gorduras sólidas** (parcialmente hidrogenadas, ex: Becel®). Os alimentos que necessitam de confecção deverão ser preferencialmente cozidos, grelhados ou estufados. Também se deve privilegiar o consumo do peixe em vez da carne e em todas as refeições principais deverá haver legumes.
  - Deve reduzir-se o consumo de gorduras animais visíveis (banha, manteiga, natas), carnes gordas, carnes processadas (chouriços, salpicões, linguças, presuntos, *bacon*, fiambre, salsichas, etc.), queijo com alto teor de massa gorda, ovos, fritos (ex. batatas fritas), margarinas duras e outros alimentos ricos em gorduras solidificadas (parcialmente hidrogenadas) e alimentos ricos em óleos de amendoim e de palma, assim como as refeições rápidas (ex. hambúrgueres, etc.), os enchidos (ex. chouriço, salsichas, bacon, etc.), os *pâtés* (as pastas), as sobremesas, os doces (bombons, rebuçados, caramelos, etc.) e bebidas adoçadas (refrigerantes, etc.).

### Notas:

1. Os adultos devem beber **leite** magro ou meio-gordo, mas quando começar a dar leite de vaca “em natureza” ao seu filho (preferencialmente após os 3 anos), deve optar pelo leite gordo ou meio-gordo. Várias sociedades pediátricas europeias aconselham a dar leites magros apenas a partir dos 3-4 anos. De acordo com os especialistas, até essa idade, não se deve limitar o consumo de ácidos gordos essenciais polinsaturados necessários para garantir um perfeito desenvolvimento das funções cognitivas e motoras. Além disso, na gordura do leite, encontram-se vitaminas lipossolúveis muito necessárias nesta fase. Inclusive nas crianças saudáveis, mas com excesso de peso, parece mais recomendável aumentar a prática de exercício físico do que impor a restrição dietética.
2. Nos últimos anos, descobriu-se que, longe de ser prejudicial, o **chocolate preto** é uma boa fonte de substâncias com elementos benéficos para a saúde. Por exemplo, contém, polifenóis e flavonóides, um tipo de anti-oxidante que suscita, actualmente, um grande interesse, devido às suas propriedades. Os polifenóis encontram-se também numa grande quantidade de frutas e verduras. Basicamente, impedem o depósito de gordura nas artérias e protegem face às doenças coronárias.

\* Farinha de pau é feita a partir de farinha de mandioca, tem uma fácil digestibilidade e é uma forma excelente de ir introduzindo alimentos pouco passadas, pois quer os legumes, quer o peixe desfiado ficam muito bem misturados



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

URL: <http://cptul.orgfree.com>

- Um pedacinho de chocolate pode ser um excelente lanche, mais recomendável do que um bolo. Mas nada de excessos: lembre-se do seu elevado conteúdo em açúcar, em gordura e em calorias; saiba que, em demasia, pode irritar a mucosa gástrica; e que possui teobromina, uma substância com propriedades semelhantes às da cafeína, estimulante do sistema nervoso central.
3. As restrições ao consumo de **ovos** devem ao seu conteúdo em colesterol. De acordo com muitas investigações, o consumo de até um ovo por dia não corresponde a um aumento significativo do nível de colesterol no sangue. Isto demonstra que é muito mais importante limitar as gorduras saturadas na dieta e prestar atenção à sua qualidade, do que prescindir de um alimento cujo interesse nutricional é enorme, apenas porque “tem colesterol”. Desta forma, pode dar ao seu filho, com toda a tranquilidade, 3 ou 4 ovos por semana e não mais do que um por dia.
  4. Recentemente, vários estudos referem que cada vez mais crianças consomem alimentos com açúcar ao **pequeno-almoço**. Como consabido, o pequeno-almoço constitui uma das refeições principais e segundo os nutricionistas deve conter alimentos como leite ou iogurte, pão de mistura rico em fibras barrado com margarina ou creme vegetal e uma peça de fruta.

Para mais informações, por favor, aceda a: URL: <http://cptul.orgfree.com/Peixe.pdf>

### **OUTRAS RECOMENDAÇÕES**

⇒ ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL!

Manter o peso ideal

Fazer exercício físico regular

Evitar o tabagismo

**Última actualização em 07-10-2024.**