ARMANDO FERNANDES
PEDIATRA
URL: http://cptul.alojamentogratuito.com
Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

Senhor Doutor, que alimentos posso dar ao meu bebé vegetariano?

Se não alimentar o seu bebé com carne, aves ou peixe, terá que lhe dar nutrientes adequados a partir de outras fontes, com o propósito de obter quantidades suficientes de proteínas, cálcio, vitamina D e vitamina B12. A vitamina B12 provém de fontes animais, mas o leite e derivados (e os ovos a partir dos seis meses) serão o suficiente para o bebé. Para isso, tenha em consideração as seguintes sugestões:

Até aos 4-6 meses:
- Leite, preferencialmente materno

A partir dos 4-6 meses:
- puré de legumes (batatas, cenouras, espinafre, *courgettes,* pastinaga, batata doce)
- puré de fruta (maçã cozida, pêra, banana crua, puré de damascos secos cozidos)
- arroz de bebé. milho, painço, etc.
- Não dê frutos secos ou ovos

A partir dos 5-7 meses, junte:
- lentilhas esmagadas ou em puré
- alargue o leque de legumes e fruta: abacate, manga, uvas (descascadas, sem sementes e em metades)
- alguns derivados do leite, como iogurte para bebé
- Não dê frutos secos ou ovos.

A partir dos 6-8 meses, junte:
- *Tofu,* lentilhas esmagadas e feijões cozidos (pouco ou, preferencialmente, nenhum sal e açúcar)
- derivados do leite: queijo
- ovos cozidos (se não houver alergias na família)
- produtos com trigo: pão, papas, tostas e cereais
- Não dê frutos secos

Bibliografia: *Comida Vegetariana para Crianças.* Sara Lewis. Madras Editora, Lda 2006.

Última actualização em 17-02-2013