

## Plano alimentar: <sup>4</sup>

A partir dos 6 meses de uma forma geral os bebés fazem 5 refeições por dia.

Nesta fase, poderá fazer 3 refeições de leite + 1 refeição de puré de legumes e sobremesa de fruta + 1 refeição de papa de cereais.

### Exemplo de um plano de refeições:

**Pequeno-almoço:** leite  
**Almoço:** puré de legumes + fruta  
**Lanche:** papa de cereais  
**Jantar:** leite  
**Ceia:** leite

## Referências bibliográficas

1. Bebê a comer [Internet]. Baby sleep consultant NZ [acedido a 6 de março de 2020]. Disponível em <https://babysleepconsultant.co.nz/blogs/news/food-and-sleep> 2. Duryea T. Introducing solid foods and vitamin and mineral supplementation during infancy. UpToDate [Internet]. Waltham (MA): UpToDate; 2020 [acedido a 20 de janeiro de 2020]. Disponível em <https://www.uptodate.com/contents/introducing-solid-foods-and-vitamin-and-mineral-supplementation-during-infancy>. 3. Faria N, et al. Alimentação infantil. Lisboa: UCSP da Lapa, 2013. 4. Diversificação alimentar no 1º ano de vida. [Internet]. O melhor do mundo. [acedido a 6 de março de 2020]. Disponível em [https://ad184ac9-678f-44ae-9ce3-ddc06359c958.filesusr.com/ugd/6361b0\\_a4c00ff4c6e4a8e9ef125cbf3747694.pdf](https://ad184ac9-678f-44ae-9ce3-ddc06359c958.filesusr.com/ugd/6361b0_a4c00ff4c6e4a8e9ef125cbf3747694.pdf) 5. Direção-Geral da Saúde. Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos – linhas de orientação para profissionais e educadores. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2019. 6. Creme de cenoura [Internet]. Epretextos [acedido a 9 de fevereiro de 2020]. Disponível em <http://epretextos.blogspot.com/2017/09/creme-de-cenoura-simples-e-maravilhoso.html>. 7. Creme de cenoura [Internet]. Camomila Limão. Sapo lifestyle. [acedido a 9 de fevereiro de 2020]. Disponível em <https://lifestyle.sapo.pt/sabores/receitas/creme-de-cenoura-4>. 8. Papa [Internet]. Gk food diary. [acedido a 9 de fevereiro de 2020]. Disponível em <https://gkfooddiary.com/banana-puree-recipe-baby/>. 9. Fruta [Internet]. Freepik [acedido a 6 de março de 2020]. Disponível em [https://br.freepik.com/vetores-premium/grupo-de-personagens-de-fruta-de-desenho-animado\\_2187103.htm](https://br.freepik.com/vetores-premium/grupo-de-personagens-de-fruta-de-desenho-animado_2187103.htm)

**Elaborado por:** Catarina Mansos, Tatiana Gomes (aluna de enfermagem da ESEL), Catarina Empis, Rita Loureiro, Filipa Soveral.



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa  
Tel: 213913220

e-mail: [condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt](mailto:condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt)

Maio de 2020



## Alimentação infantil: Diversificação alimentar aos 4-6 meses



Fig.1<sup>1</sup>

## Entre os 4-6 meses

- Sabemos hoje que a ordem de introdução dos alimentos não é o mais importante na diversificação alimentar, mas sim a **qualidade dos alimentos e as proporções em que os oferecemos**.<sup>2</sup>
- A diversificação alimentar é uma oportunidade de ouro para educar o paladar dos nossos bebés e dar-lhes as bases de uma alimentação equilibrada e saudável que se pretende que mantenham ao longo de toda a sua vida.<sup>2</sup>

### Como começar?<sup>3</sup>

- **Substitua uma refeição de leite por uma de puré de legumes ou papa de cereais.**
- Se a introdução do puré de legumes ou da papa tiver sido um sucesso, inicie o outro destes alimentos para substituição de outra refeição de leite.
- Quando o puré de legumes for bem tolerado, ofereça a fruta como sobremesa.

### Puré de legumes

Cada dose de puré deve ser de aproximadamente **150 -180mL** e deve incluir entre **3 a 4 legumes**.<sup>4,5</sup> **1 “base”** (ex: batata, chuchu, curgete, beringela, couve-flor); **1 “cor de laranja”** (ex: cenoura, abóbora); **1 rico em antioxidantes** (ex: cebola, alho, alho-francês); **1 de folhas** (ex: alface, brócolo, couve coração, feijão verde).



Fig. 2<sup>6</sup>

**Receita de puré de cenoura:** Colocar 300mL de água num tacho e levar ao lume até ferver. Assim que a água estiver a ferver, adicionar descascados e lavados: 1 batata pequena, 1 cenoura pequena, 1 cebola pequena. Deixar cozer bem. Triturar tudo com a varinha mágica. Adicionar 1 colher de chá de azeite. **Não adicionar sal.**<sup>7</sup>

O puré pode ser conservado no frigorífico durante 48h, ou pode ser congelado em doses individuais e posteriormente aquecido.

## Papa de cereais

### Tipos de papa de cereais:<sup>2</sup>

- **Papa não láctea:** preparada com leite materno ou fórmula infantil;
- **Papa láctea:** preparada com água porque já tem leite incorporado.



Fig. 3<sup>8</sup>

A papa pode, desde o início, ter **glúten**. **Não deve ter açúcar ou sal adicionados.**<sup>5</sup>

Tenha atenção às **papas “biológicas” e às “caseiras” pois não são enriquecidas com vitaminas e minerais** (que são essenciais para uma boa nutrição do bebé), ao contrário das papas “industriais”.<sup>5</sup>

**Preparação da papa de cereais:** Numa fase inicial, a papa deve ser mais diluída, aumentando gradualmente de consistência. Deve ter em atenção os conselhos do fabricante da papa. Deve ser oferecida com um colher pequena e pouco funda.<sup>3</sup>

### Fruta

Optar preferencialmente por **fruta da época e variada** (cores diferentes). Não exceder inicialmente **uma peça e, a partir dos 6 meses, duas peças de fruta por dia.**<sup>5</sup>



Fig. 4<sup>9</sup>

Pode optar por dar a fruta crua e esmagada/ralada ou cozida (preferencialmente a vapor)/assada e triturada. Se pretender cozer ou assar a fruta faça-o sem tirar a casca e o caroço.<sup>3,5</sup>

As frutas devem ser oferecidas **individualmente** para familiarizar o bebé com os diferentes sabores.<sup>5</sup> **Retire sempre os caroços e grãos** para evitar possíveis acidentes (engasgamento, asfixia).<sup>3</sup>

Devem **constituir uma sobremesa** e não uma refeição pelo elevado conteúdo de fibra e açúcares simples. **Não oferecer sob a forma de sumo. Evitar os boões de fruta.**<sup>5</sup>