

A partir dos 7 meses

Plano alimentar:⁹

A partir dos 7 meses o bebé pode fazer **2 refeições principais**.

Exemplo de plano de refeições:

Pequeno-almoço: leite

Almoço: puré de legumes com 15g carne/15g peixe + fruta

Lanche: papa de cereais

Jantar: puré de legumes com 15g carne/15g peixe

Ceia: leite

Referências bibliográficas

1. Diversificação alimentar [Internet]. Sleep now baby. [acedido a 9 de fevereiro de 2020]. Disponível em <https://sleepnowbaby.com/blog/2019/introducing-solids>. 2. Direção-Geral da Saúde. Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos – linhas de orientação para profissionais e educadores. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2019. 3. Fewtrell M, et al. Complementary feeding: a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017 Jan;64(1):119-32 4. Creme com frango [Internet]. Pingo doce. [acedido a 9 de fevereiro de 2020]. Disponível em <https://www.pingodoce.pt/receitas/creme-de-legumes-com-frango/> 5. Carne [Internet]. Freepik. [acedido a 30 de abril de 2020]. Disponível em https://br.freepik.com/vetores-premium/conjunto-de-icone-de-bife-conjunto-de-desenhos-animados-de-vetor-de-bife_4983001.htm. 6. Peixe [Internet]. Cleanpng. [acedido a 30 de abril de 2020]. Disponível em <https://www.cleanpng.com/png-fish-png-15187/download-png.html>. 7. Faria N, et al. Alimentação infantil. Lisboa: UCSP da Lapa. 8. Pão [Internet]. Wikipedia. [acedido a 30 de abril de 2020]. Disponível em <https://en.wikipedia.org/wiki/Bread>. 9. 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

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
Maio de 2020



Alimentação infantil: Diversificação alimentar aos 6-7 meses



Fig. 1¹

A partir dos 6 meses

A partir dos 6 meses, poderá iniciar a introdução dos alimentos ricos em proteína como a carne, o peixe e o ovo.^{2,3}

Carne e Peixe

Adicionar, triturados, numa quantidade de cerca **de 30 g/dia** (peso da carne crua, equivalente a 1 cubo de espetada), **ao creme de legumes, açorda ou farinha de pau.**²



Fig. 2⁴

As 30g de carne/peixe **podem ser totalmente oferecidas ao almoço ou fracionadas entre o almoço e o jantar.**²

Sendo ricas em fontes de ferro, a sua introdução neste momento é essencial, por se esgotarem por esta altura as reservas de ferro do bebé.^{2,3}



Fig. 3⁵



Fig. 4⁶

Nota: **Podem ser oferecidos todos os tipos de carne e peixe**, exceto o bacalhau salgado (demolhado) que só deve ser introduzido mais perto dos 12 meses.²

Preparação do puré de legumes com carne: À base do puré adicionar uma porção de carne sem gordura, cozendo tudo sem juntar azeite ou sal. Triturar a carne no final da cozedura do puré.⁷

Preparação do puré de legumes com peixe: Cozer o peixe à parte retirando as espinhas e a pele. Com a água que cozeu o peixe confeccionar o puré de legumes e adicionar o peixe desfiado/triturado ao caldo.⁷

O peixe pode ser fresco ou congelado (depois de descongelado deve ser consumido na sua totalidade).⁷

Pão

Pode dar a conhecer ao seu bebé o sabor e a textura do pão oferecendo-lhe uma **côdea para ele “roer”** (não dê miolo pois pode causar engasgamento).⁷



Fig. 5⁸

Privilegie o pão da padaria, isento de conservantes, de preferência de mistura ou integral.⁷

Plano alimentar:⁹

Exemplo de um plano de refeições aos 6 meses:

Pequeno-almoço: leite

Almoço: puré de legumes com 30g carne/30g peixe + fruta

Lanche: papa

Jantar: leite

Ceia: leite