

## A partir dos 12 meses

Aos 12 meses pretende-se que a criança esteja **integrada na rotina e no plano alimentar da família**. Privilegie uma oferta variada no que respeita aos grupos de alimentos - importa a **qualidade** e não a quantidade.<sup>4,11</sup>



Fig. 6<sup>12</sup>

As refeições devem ser realizadas em ambiente calmo, de partilha de cultura e valores associados ao momento da refeição.<sup>4,11</sup>

### Leite de vaca

Após os 12 meses pode ser oferecido leite de vaca gordo/meio-gordo ou mantido o leite materno ou a fórmula infantil até aos 24-36 meses de vida.<sup>4,11</sup> O leite nunca deve ser consumido nas refeições principais por comprometer a absorção de ferro dos restantes alimentos. O volume diário de laticínios (leite, iogurte, queijo) não deve ultrapassar os **500-700 mL**.<sup>4,11</sup>

### Referências bibliográficas

1. Bebê a comer [Internet]. Arab news [accedido a 6 de março de 2020]. Disponível em <https://www.arabnews.com/node/1630111/food-health> 2. Bebê a comer [Internet]. Dreamstime. [accedido a 30 de abril de 2020]. Disponível em <https://www.dreamstime.com/illustration/adorable-baby-boy-eating.html> 3. Faria N, et al. Alimentação infantil. Lisboa: UCSP da Lapa, 2013. 4. Direção-Geral da Saúde. Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos – linhas de orientação para profissionais e educadores. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2019. 5. Leguminosas [Internet]. NIT [accedido a 6 de março de 2020]. Disponível em <https://nit.pt/fit/06-29-2016-os-6-principais-motivos-para-comer-leguminosa> 6. Iogurte [Internet]. Recepteria. [accedido a 9 de fevereiro de 2020]. Disponível em <https://www.recepteria.com.br/receitas-de-iogurte-natural-caseiro/> 7. 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 8. Duryea T. Introducing solid foods and vitamin and mineral supplementation during infancy. UpToDate [Internet]. Waltham (MA): UpToDate; 2020 [accedido a 20 de janeiro de 2020]. Disponível em <https://www.uptodate.com/contents/introducing-solid-foods-and-vitamin-and-mineral-supplementation-during-infancy> 9. Frutos gordos [Internet]. Cleanpng [accedido a 30 de abril de 2020]. Disponível em <https://www.cleanpng.com/png-mixed-nuts-peanut-clip-art-cashews-5468929/preview.html> 10. Diversificação alimentar no 1º ano de vida. [Internet]. O melhor do mundo. [accedido 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) 11. APN, Alimentação nos primeiros 1000 dias de vida: um presente para o futuro. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2019. 12. Roda dos alimentos [Internet]. DGS [accedido a 9 de fevereiro de 2020]. Disponível em <https://www.dgs.pt/promocao-da-saude/educacao-para-a-saude/areas-de-intervencao/alimentacao.aspx>

**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 a partir dos 8 meses



Fig. 1<sup>1</sup>

## Entre os 8-9 meses

- **Engrosse a consistência das refeições** (deixe alguns pedaços de carne, peixe ou fruta para a criança se habituar a texturas diferentes).<sup>2</sup>
- **Dê autonomia à sua criança para pegar na colher e copo** e alimentar-se sozinha com a sua supervisão.<sup>2</sup>
- A partir desta idade, **a carne e o peixe podem ser adicionados ao arroz, massa, batata, couscous** bem cozidos.<sup>4</sup>
- Pode começar a oferecer ao **almoço e jantar o 1º e 2º prato**, devendo-se retirar da sopa a carne/peixe/ovo se o prato incluir estes elementos proteicos.<sup>2</sup>
- É importante **apresentar ementas coloridas e diversificadas** e criar o hábito de os **legumes constarem sempre do prato principal** (3-4 hortícolas, de cores e texturas diferentes).<sup>4</sup>



## Leguminosas

Iniciar com **lentilhas, grão, feijão azuki, frade, branco ou preto**. Progressivamente, podem ser incluídas as restantes.<sup>4</sup>



Introduzir (feijão, grão, fava, lentilha, ervilha), em pequenas quantidades, bem demolhadas ou na forma germinada e sem casca.<sup>4</sup>

**Preparação do puré de legumes com leguminosas:** Demolhar uma pequena porção (1-2 colheres de sopa) de leguminosas durante cerca de 12h. Retirar a casca e adicionar à base do puré de legumes, cozendo a leguminosa juntamente com os outros legumes. Triturar tudo e no final da cozedura adicionar 1 colher de chá de azeite.<sup>2</sup>  
**Não juntar sal.**

## Ovo

Começar por introduzir **1 vez/semana**, sempre em vez da carne ou do peixe. Deve ser oferecido **bem cozinhado**.<sup>4</sup>

A sua introdução deve ser **gradual**:<sup>4</sup> na 1ª semana oferecer 1/2 gema; na 2ª semana oferecer uma gema; a partir da 3ª semana oferecer o ovo inteiro (máximo 3 ovos/semana)

## Iogurte

Consiste numa **alternativa para um lanche** em vez da papa de cereais.<sup>2</sup>

Pode adicionar ao iogurte natural fruta ou pão.<sup>2</sup>

Deve ser **natural, sem aromas, sem adição de açúcar ou mel e sem natas** (cremoso).<sup>4</sup>



## Frutos gordos e sementes triturados

Os frutos gordos (**noz, amêndoa, avelã, coco, caju, pinhão, pistacho**) e as sementes (**abóbora, girasol, linhaça, chia**) podem ser introduzidos, mesmo que exista história familiar de alergia.<sup>7,8</sup>



Devem ser **naturais**, sem sal e/ou açúcar e oferecidos **bem triturados** e nunca inteiros, pelo risco de engasgamento.<sup>4,7,8</sup>

## Plano alimentar:<sup>10</sup>

### Exemplo de plano de refeições:

**Pequeno-almoço:** leite

**Almoço:** puré de legumes + 2º prato com carne/peixe/ovo + fruta

**Lanche:** papa de cereais OU iogurte natural com fruta fresca/pão

**Jantar:** puré de legumes + 2º prato com carne/peixe/ovo