

INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS

RECOMENDAÇÕES GERAIS

O leite materno é o melhor alimento nos primeiros meses de vida.

A hora da refeição é hora de alegre convívio.



O apetite é variável.

Complete as primeiras refeições com leite se necessário.






A ordem de introdução dos alimentos é variável.

A introdução dos novos alimentos:

- se possível de manhã para rastreio de alergias
- um alimento novo de cada vez
- ponderar o peixe aos 12 meses se história familiar de dermatite atópica ou bronquiolites
- cozinhe de preferência em panela de inox
- ofereça água após as refeições

<p>4 meses</p>	<p><u>Pq-alm.</u>: Leite</p> <p><u>Alm.</u>: Sopa (1º de legumes depois legumes + carne) + Fruta</p> <p><u>Lanche</u>: Leite</p> <p><u>Jantar</u>: Papa sem glúten</p> <p><u>Ceia</u>: Leite</p> 	<p>Farinha láctea - só juntar água</p> <p>Farinha não láctea - preparar com leite do bebé</p> <p>1º Puré de legumes: sem sal azeite em cru após fervura</p> <p>Iniciar com 1 batata + 1 cenoura + 1 cebola pode optar por abóbora e batata doce (para obter sabor mais adocicado) adicionar um legume de cada vez (ex: abóbora, alho francês, agrião, nabiças...)</p> <p>sopa com espinafres só para o próprio dia restantes sopas 48 h no frigorífico.</p>  <p>2º Fruta triturada: banana, maçã e pêra (no início previamente cozidas depois crua)</p> <p>Evitar : citrinos, kiwis, morangos e frutos tropicais</p>
-----------------------	---	--

INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS

6 meses	<u>Pq-alm.:</u> Leite			
	<u>Alm.:</u> Sopa (de legumes carne) + Fruta		Carne: 40 g por dia 1º frango, seguem-se: borrego, peru, vitela. 1º cozem-se os legumes só com a água da cozedura da carne 2º carne triturada na sopa pode dispensar-se a gordura.	
	<u>Lanche:</u> Iogurte + Bolacha + Fruta (7 meses) ou Papa com glúten			
	<u>Jantar:</u> Papa ou Sopa + Fruta		logurte natural simples ou com fruta e/ou bolachas tipo Maria	
	<u>Ceia:</u> Leite			



INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS

9 meses	<p><u>Pq-alm.:</u> Leite</p> <p><u>Alm.:</u> Sopa (Base + verdura + carne) + Fruta</p> <p><u>Lanche:</u> Iogurte + Bolacha + fruta ou Papa</p> <p><u>Jantar:</u> Sopa de :Peixe (pescada) ou Gema de ovo + Fruta</p> <p><u>Ceia:</u> Leite</p>	<p>Ovo (gema) Gema cozida e ralada 1ª vez em dias seguidos (1/4, 1/2, 1 gema) depois 1 gema por semana</p> <p>Peixe: branco (ex.: pescada) junta-se ao puré de legumes</p> <p>Feijão ou grão pode tentar uma vez por semana "Suissinhos"</p> <p>Ovo inteiro (12 meses) Ervilhas e favas Morangos e Kiwis aos 15 meses Frutas tropicais (ananás, manga, papaia, etc.): Só aos 2 anos Leite: leites de crescimento até aos 3 anos</p>
----------------	--	--

