

Alimentação para bebês

Meses

1 **Leite materno (ou alimentação inicial do bebê)**

- 2
- Nos primeiros 4-6 meses de vida, o seu filho precisa apenas de leite. De preferência leite materno, uma vez que amamentar é benéfico tanto para o filho como para a mãe.
 - Caso não amamente, utilize uma alimentação inicial para bebê à venda no comércio.

4

5

6

7

8

9

10

11 **Transição para a refeição familiar**

- 12
- Aproximadamente no final do primeiro ano de vida inicia-se a transição para a refeição familiar.

Meses

1

2

3

4

5

6

7

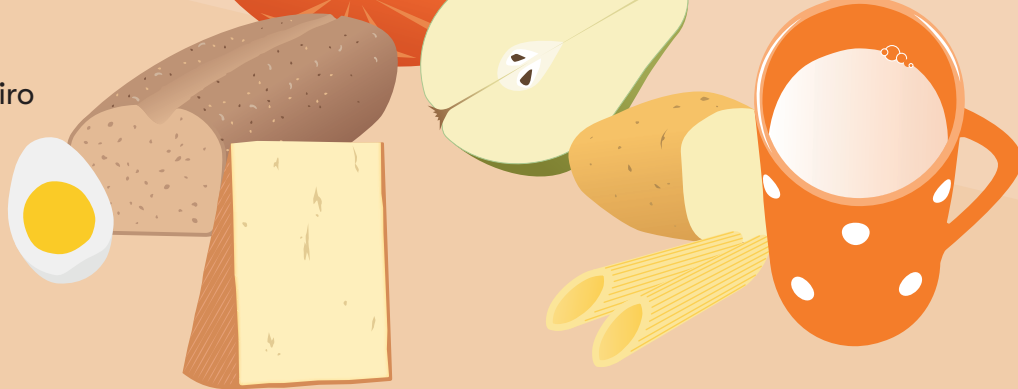
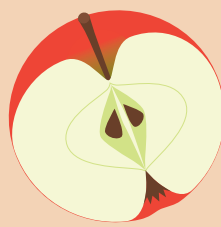
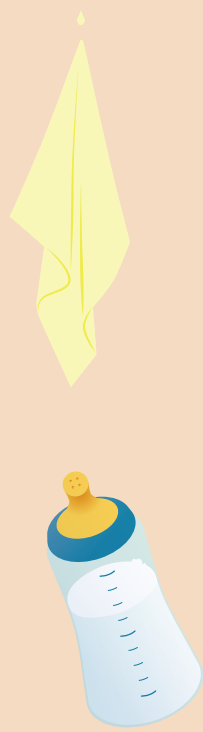
8

9

10

11

12



Suplemento alimentar

- No mínimo a partir do 5º mês e o mais tardar a partir do 7º mês, dê ao seu filho um suplemento alimentar. Continue a amamentar, enquanto você e o seu filho o desejarem.

Importante:

1. Tome iodo suficiente, se estiver a amamentar. Se tomar iodo suficiente, o seu filho também absorve iodo suficiente através do leite materno. Pode encontrar boas fontes de iodo no sal com iodo e sal com fluor, bem como nos alimentos preparados com estes tipos de sal, no peixe, queijo e ovos.
2. Caso não amamente, pode dar ao seu filho uma alimentação inicial para bebê durante todo o primeiro ano de vida. Mudar para fórmulas de transição não traz vantagens.
3. Uma vez por dia adicione uma colher de sopa de óleo de colza ao suplemento alimentar. Evite o sal e o açúcar. Prepare o suplemento alimentar sem condimentos com sal, mel ou outros adoçantes.
4. De preferência, comece a dar-lhe o suplemento alimentar junto com um alimento. Aos poucos, pode aumentar a quantidade e acrescentar outros alimentos.
5. Dê ao seu filho, já no primeiro ano, alimentos com glúten e peixe. Abdicar desses alimentos não oferece qualquer proteção contra alergias.
6. No primeiro ano, não dê ao seu filho queijo ou quark. Utilize iogurte e leite à venda no comércio apenas em pequenas quantidades, por exemplo para misturar com uma papa de cereais, a partir da idade em que são indicados suplementos alimentares.
7. Dê diariamente ao seu filho vitamina D, em forma de gotas. A partir do primeiro dente de leite, utilize pasta dentífrica infantil com fluoreto.

Alimentação para crianças pequenas

De uma alimentação saudável fazem parte:

Muitas bebidas não açucaradas e alimentos de origem vegetal

Dê ao seu filho

- como bebida, água e chás de ervas e de frutos não açucarados
- legumes e frutos a cada refeição principal e intermédia
- batatas, pão, flocos de cereais, massas, arroz, sêmola de milho, lentilhas, grão de bico, etc., de modo a ficar saciado.

Alimentos ricos em proteínas, de forma moderada

Dê ao seu filho

- leite, iogurte, queijo e outros laticínios, diariamente,
- carne, peixe, ovos e tofu em pequenas quantidades. Não dê ao seu filho carne todos os dias; alterne antes entre os vários alimentos ricos em proteínas.

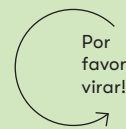
Poucos alimentos gordos e com açúcar

Dê ao seu filho

- 2-3 colheres de café de óleo vegetal por dia, sendo no mínimo metade em forma de óleo de colza,
- 1 colher de café de nozes moídas por dia,
- doces, cereais de pequeno-almoço açucarados e bebidas açucaradas, bem como snacks salgados, apenas em pequenas quantidades.

Importante:

1. Sempre que possível, faça as refeições em família e coma devagar.
2. Durante a refeição, não se deixe distrair pelo smartphone, televisão ou jornal.
3. Você decide o que servir às refeições, mas é o seu filho que decide a quantidade que come. Não insista para que coma tudo.
4. Geralmente as crianças têm de experimentar alimentos não conhecidos várias vezes até os aceitarem.
5. Não utilize os alimentos como forma de consolo, recompensa ou castigo.
6. Deixe o seu filho participar nas compras e na preparação das refeições.
7. Não são necessários alimentos especiais para crianças.
8. Coma de forma equilibrada e com prazer. Dá, desta forma, um bom exemplo.
9. Utilize sal de cozinha com iodo e com fluor, bem como pasta dentífrica infantil com fluoreto.
10. Faça com que o seu filho se movimente ao ar livre todos os dias.
11. No caso de pouca luz solar, uso de creme solar com fator de proteção elevado ou doenças crónicas, dê ao seu filho gotas de vitamina D.



Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, **Portugiesisch**, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, français, italien, **portugais**, turc

albanese, arabo, tedesco, francese, inglese, italiano, **portoghese**, turco

