

A FRUTA

Deve ser dada à sobremesa e **não** em substituição de uma refeição.

Deve ser de preferência crua, bem lavada, descascada e esmagada no início.

A papa de fruta deve ser preparada apenas com **um fruto de cada** vez para treinar o paladar do bebé.

Os primeiros frutos aconselhados são a **maçã**, a **pera** e a **banana**, por ser menos alergénicos.

Os frutos ricos em vitamina C deverão ser introduzidos **após os 6** meses (laranja, tangerina, clementina,...).

A partir dos **6-7 meses** também podem ser introduzidos os frutos tropicais como a papaia, manga, a perabacate...

No 1º ano de vida devem ser evitados os morangos, amora, kiwi, maracujá....

Utilize os boiões de fruta apenas como **um recurso**.

Horário da USF Arões

Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

Sábados

09h00 às 13h00

Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

Visite o nosso site:

www.usf-aro.es.com

Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: usfaro.es@csfape.min-saude.pt

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN57 V1

INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS 4/6 MESES



Setembro 2015

Introdução de novos alimentos

O início da alimentação diversificada **não é rígido**.

Os alimentos podem ser introduzidos entre os 4 e os 6 meses de idade.

Com o início da alimentação diversificada, a água deve ser oferecida ao longo do dia, em pequenas quantidades.

Os primeiros alimentos a ser introduzidos são a sopa de legumes ou a papa, de acordo com as orientações da equipa de saúde.

A SOPA DE LEGUMES

Iniciar por uma sopa simples, feita com cenoura e/ou abóbora, uma rodela de cebola e/ou um dente de alho e com uns grãos de arroz (mais fácil de digerir do que a batata).

Cerca de 2 semanas depois, pode **intercalar o arroz com a batata**.

A sopa deve ser confeccionada sem sal e bem cozida.

Adicionar uma colher e meia de chá de azeite, em crú, no prato.

Aos poucos vamos introduzir outros legumes e hortaliças, de preferência os de cor mais clara, porque são mais tenros, fáceis de digerir e menos alérgicos:

- **Alface**
- **Couve branca**
- **Alho francês**
- **Vagem**
- **Penca**
- **Etc.**



Introduzir 1 novo legume de cada vez, com um intervalo de 3 dias, para que o bebé se adapte aos novos sabores e para detetar possíveis intolerâncias.

A medida que se vai introduzindo novos legumes, **a sopa torna-se mais espessa** até adquirir a consistência de um puré.

A sopa deve ter no máximo **5 legumes diferentes**.

O **espinafre**, o **nabo**, a **nabiça**, a **beterraba** e o **aipo** só devem ser introduzidos depois dos 12 meses, porque possuem elevado teor de nitratos que interferem com a absorção de nutrientes.

A PRIMEIRA PAPA

Deve ser dada uma vez por dia a colher.

Inicialmente, a papa deve ser de consistência fina, aumentando gradualmente de textura de acordo com as instruções que se encontram na embalagem.

Às papas **não se deve adicionar açúcar**.

Uma refeição deve corresponder a cerca 35 a 50g de farinha (2 a 5 colheres de sopa rasas).