

## O IOGURTE

### A partir dos 9 meses

Utilize o **iogurte sólido natural não açucarado**.

Se desejar, pode adicionar **fruta fresca triturada**.

O iogurte **não** deve ser oferecido como sobremesa.

## AS LEGUMINOSAS

### A partir dos 9-11 meses

Podem ser introduzidas inicialmente **sem cascas e em pequenas porções**.

Começar pelo **feijão frade, branco ou preto**, a **lentilha** e depois o **grão** e as **ervilhas**.

Devem ser bem lavadas e em seguida demolhadas.

## A PARTIR DOS 12 MESES

O **leite de vaca** só deve ser iniciado depois dos 12 meses.

Recomenda-se uma dieta saudável, variada e equilibrada **a toda a família**.

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-aroes.com](http://www.usf-aroes.com)

### **Faça sugestões de melhoria**

Todos agradeceremos

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

Email: [usfaroese@csfape.min-saude.pt](mailto:usfaroese@csfape.min-saude.pt)

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN58V1



## INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS A PARTIR DOS 6 MESES



Setembro 2015

## INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS

A diversificação alimentar a partir dos **6 meses torna-se necessária para atingir as necessidades do bebé em energia, ferro, e vitaminas.**

### A CARNE

#### Entre os 6 e 7 meses

No início, e para que a criança se adapte ao sabor, pode cozer a carne na sopa e retirar depois de cozida.

Apos um dias, tritura a carne juntamente com os legumes para obter um puré de legumes com carne.

Opte pelas partes mais magras do **frango, peru e coelho.**

A textura deverá ser progressivamente menos homogénea para estimular o movimento de mastigação.

Iniciar com porções de 10g e aumentar até atingir a dose de cerca de **25-30g** de carne **por dia** (mais ou menos do tamanho de uma noz).

### O PEIXE

#### A partir dos 7 meses

A partir dos 7 meses pode introduzir os peixes magros como a **pescada**, o **linguado**, a **solha** ou a **faneca**.

Inicialmente, coza o peixe à parte, retire as espinhas e a pele e misture ao puré de legumes.

Pode utilizar peixe fresco ou congelado.

Os **peixes gordos** como o salmão, a sardinha, a cavala e a truta só deverão ser introduzidos depois dos **10 meses**.

Deverá, preferencialmente oferecer **peixe em 3 dias** da semana e **carne nos restantes 4 dias**.

Iniciar com porções de 10g e aumentar até atingir a dose de cerca de **25-30g** de peixe **por dia**.

### O PÃO E AS BOLACHAS

#### A partir dos 7 meses

O **pão** deve ser a escolha de eleição, devendo ser preferido às bolachas.

**Não** são aconselhados os produtos integrais porque pelo seu elevado teor em fibras podem ser agressivos para o aparelho digestivo do bebé.

Por vezes, pode substituir a papa pela tradicional **papa de fruta com bolacha maria**.

### O OVO

#### A partir dos 9 meses

Introduzir o **ovo** lentamente, começando **por 1/4 da gema** na sopa, aumentando para 1/2 na semana seguinte, 3/4 na outra e finalmente a gema completa.

Consumir apenas **1 gema de cada vez** e no máximo de 2-3 por semana.

Não esquecer que o ovo numa refeição substitui a carne ou o peixe.

A **clara** poderá ser introduzida a partir dos **11 meses**.