

Primeiros 1000 dias de alimentação

Nos primeiros 2 anos de vida de uma criança, uma nutrição ideal promove o crescimento saudável e melhora o desenvolvimento cognitivo.

WHO, 2020

Primeiros 6 meses de vida



Corvo, 2023

- O Aleitamento materno deve ser preferencialmente exclusivo até aos 6 meses de idade.
- O ato de amamentar deve **manter-se aquando da diversificação alimentar** assim como durante a **introdução na alimentação familiar**, ou seja, até aos 12-24 meses.
- O leite materno, mesmo que não seja em exclusividade, mantém os **efeitos benéficos únicos**.

PNPAS, 2019

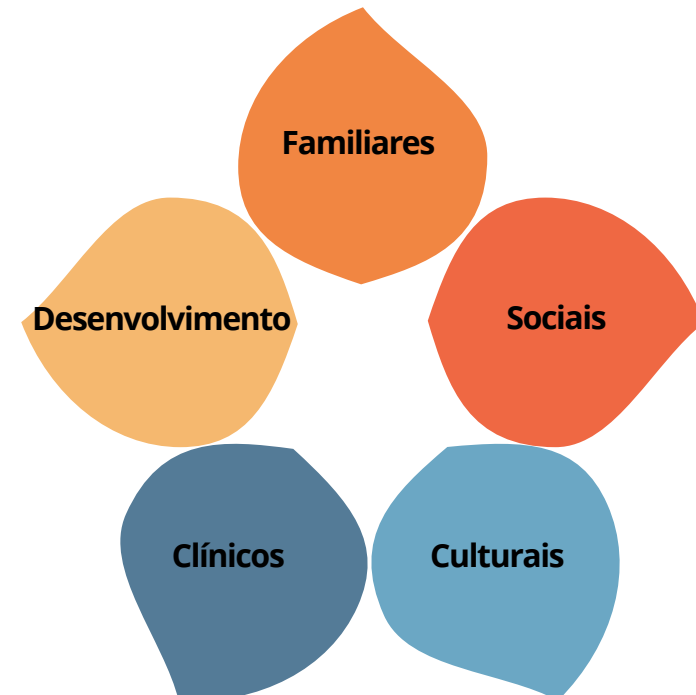
Introdução de novos alimentos



A necessidade de introdução de outros alimentos para além do leite (materno e/ou fórmula), acontece porque este, deixa de ser suficiente para satisfazer as necessidades nutricionais do lactente.

PNPAS 2019

A introdução dos alimentos deve ser flexível, tendo em conta os seguintes fatores:



Fases do desenvolvimento

4-5 meses



- Nesta idade o seu bebé já começa a segurar a cabeça. Verifica-se também a perda do reflexo de extrusão lingual (expulsão dos alimentos). É um reflexo de defesa, presente desde o nascimento. Quando presente significa que ainda existe alguma descoordenação motora da deglutição (risco de engasgamento).
- A sua ausência indica segurança para a alimentação à colher.

PNPAS, 2019

5-6 meses



- Adquire a posição de sentado, garantindo assim a segurança para a alimentação à colher e para a oferta de alimentos não líquidos (pastosos e progressivamente menos triturados).
- Verifica-se também a capacidade de cerrar a mandíbula. Quando ocorre indica recusa em aceitar o alimento.

PNPAS, 2019

7-8 meses



- Para além de uma grande evolução cognitiva, o lactente desenvolve a motricidade que lhes permite explorar o ambiente que o rodeia, permitindo descobrir os novos alimentos.
- Com os dedos, o seu bebé começa a fazer o movimento de **pinça fina** (pegar entre os dedos em objetos pequenos). Significa que o seu bebé tem a capacidade para ir buscar o alimento, ficando mais autónomo.
- Verifica-se o controle manual e ocular, podendo desta forma ter a capacidade para ir buscar o alimento e levá-lo à boca.
- Os movimentos rítmicos da boca (vaivém da mandíbula e da maxila), permitem moer os alimentos, que devem ser progressivamente menos triturados. O movimento da mastigação é independente da existência de dentes.

PNPAS, 2019

12 meses



- Nesta idade com as capacidades neuromotoras, desenvolvimento do paladar, preferências pessoais e da maturidade renal e gastrointestinal já adquiridas, o seu bebé está preparado para a introdução na dieta familiar.
- Nesta fase é fundamental apostar na variedade da oferta alimentar, promovendo a familiarização com o máximo de sabores e texturas e a implementação de hábitos saudáveis de vida para toda a família.

PNPAS, 2019

A partir dos 6 meses



- Introduza apenas alimentos presentes na **Roda dos alimentos**.
- Comece por dar a refeição à **colher**.
- A textura dos alimentos deve ser inicialmente **cremosa**, depois **mais granulosa**.
- Quando o bebé adquirir um bom controlo da **mastigação e deglutição**, dê o alimento sólido.
- **O volume de laticínios vai diminuindo**.

No 2º semestre de vida a soma de todos os **alimentos lácteos** (leite, iogurte e queijo) não deve ultrapassar os 500 – 700 ml/dia.

PNPAS, s.d.

Textura dos 1º alimentos



PNPAS, s.d.



Proposta da Direção-Geral da Saúde - Diversificação Alimentar

Desde nascimento

Leite materno e/ou artificial caso não seja possível o materno exclusivo

4 aos 6 meses

Creme de legumes
Papais de cereais – sem ou com glúten (introduzir de forma crescente até aos 12 meses)
Fruta fresca da época

A partir dos 6 meses

Carne
Peixe

A partir dos 8 meses

Ovo
Leguminosas
Iogurte natural

PNPAS, s.d.



4 meses

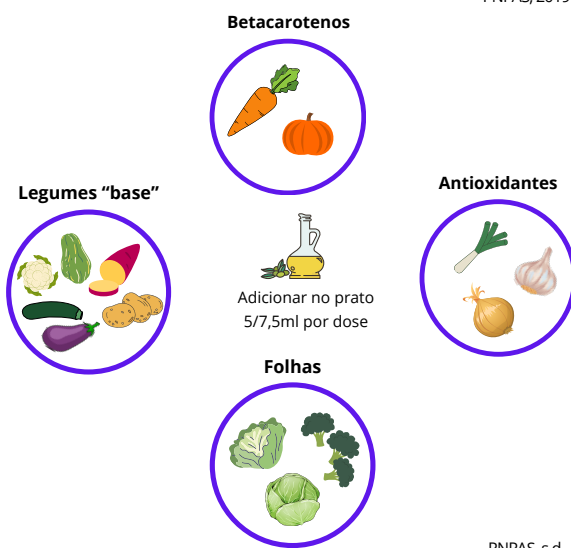
- **PAPA** – com ou sem glúten
- **SOPA** – 4 hortícolas
- **FRUTA** – Crua ou cozida a vapor, oferecida como sobremesa.

Até aos 6 meses 1 peça/dia, a partir dos 6 meses, 2 peças/dia.

PNPAS, 2019



A Sopa



PNPAS, s.d.

6 meses



- **CARNE OU PEIXE** (30 gramas/dia)

Peixe - 3 X semana

Carne (frango, peru, pato ou coelho) - 4X semana

- **ÁGUA** - entre as refeições

A partir dos 7 meses adicionar **arroz, massa ou couscous**

PNPAS, s.d.

8 e 9 meses



- **OVOS** – introdução gradual, inicia-se a oferta da gema (1/2 gema na 1ª semana; 1 gema na 2ª semana). Oferecer no **máximo**, 3 ovos por semana.

- **IOGURTE** – natural ou misturado com fruta

- **LEGUMINOSAS** - naturalmente demolhadas

PNPAS, 2019

+ 9 meses



- **FRUTOS SECOS NATURAIS**
- Em pasta, triturados ou em pó

PNPAS, 2019

12 meses



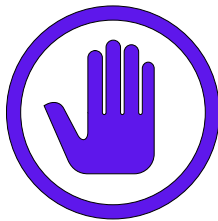
- Integre o seu filho na alimentação familiar, reforçando os hábitos alimentares saudáveis
- 3 refeições principais (Pequeno-almoço, almoço e jantar) e 2 a 3 merendas
- Respeite o apetite das crianças
- Não permita repetição de doses

PNPAS, s.d.

Alimentos proibidos

- **Sal e açúcar**
- **Alimentos duros e redondos** - risco de aspiração
- **Leite de vaca em natureza** – pobre em ferro
- **Mel** - risco botulismo infantil
- **Bebidas vegetais** - coco, arroz , amêndoa – contêm compostos prejudiciais ao bebé
- **Sumos de fruta** – maior risco de cáries
- **Gorduras visíveis**
- **Alimentos processados**
- **Alimentos com adição de açúcar e/ou sal**
- **Bebidas açucaradas ou chá de funcho**

PNPAS, 2019



Boas práticas para uma alimentação infantil saudável



- Siga as orientações dos profissionais de saúde.
- Não faça do momento da refeição, um momento de guerra, respeite a vontade do seu filho.
- Opte por dar ao seu filho alimentos frescos, naturais e da época.
- Escolha alimentos que façam parte dos hábitos familiares e que possam ser dados também ao seu bebé.
- Ofereça ao seu bebé uma variedade alimentar, potenciando o máximo de sabores e texturas.
- Não ofereça alimentos processados (ex: bolachas), nem com açúcar (ex: sumos, sobremesas, bolos, doces) ou sal adicionados.
- Adicione o azeite apenas depois da cozedura.
- Respeite o intervalo de 2 a 3 dias de intervalo em cada grupo de alimentos (hortícolas, frutícolas e cereais).
- Não adicione sal ou açúcar aos alimentos ou na sua confecção, antes do primeiro ano de vida.
- Não deixe o seu filho petiscar entre as refeições principais.
- O peixe deverá ser ultracongelado e sem espinhas.
- Habitue-se a ler a lista de ingredientes dos alimentos.
- Estabelece uma rotina alimentar no seu filho. Respeite as horas das refeições!

