

dos 4 aos 8 meses - diversificação alimentar **substituição do leite por alimentos sólidos desfeitos** **4 a 6 refeições/dia**

Dos 4 aos 6 meses

- **Recomenda-se continuar ainda só com o leite materno ou com a "fórmula".**
- **Quando a diversificação se inicia:**
aos 4 - 5 meses: começar por uma papa de cereais láctea, sem glúten, 1x/dia, dada à colher, à hora que mais convier.
aos 5 - 6 meses: começar por um puré de legumes, 1x / dia dado à colher ao almoço ou ao jantar. Pode também iniciar-se ou manter-se a papa de cereais láctea sem glúten, 1x/dia dada à colher. Pode iniciar-se a fruta, dada como sobremesa.

Dos 6 aos 8 meses:

- **Manter o leite materno ou uma "fórmula" chamada de "transição" ou 2.**
- **Aos 6 meses deve iniciar-se (se não se iniciou) a diversificação alimentar. Começar, primeiro por uma refeição de puré de legumes e só depois uma refeição de papa de cereais láctea (agora já com glúten). Adicionar ao puré de legumes, sequencialmente a carne e o peixe. Introduzir a fruta como sobremesa. Podem iniciar-se os iogurtes feitos com leite de "transição".**
- **Aos 6 - 7 meses a criança deve receber 2 purés de legumes com carne e peixe (almoço e jantar), 1 papa láctea ou iogurte (manhã ou lanche) e 1-2 leites/dia (materno ou "fórmula").**

leite materno ou **"fórmula"** – A mãe desde que queira e continue a produzir leite pode continuar a amamentar, seja em exclusividade até aos 6 meses, seja em regime misto utilizando uma "fórmula" (até aos 6 meses deve utilizar-se uma "fórmula" 1 – "alimento para lactentes", depois dos 6 meses deve passar-se ou iniciar-se uma "fórmula" com a designação de 2 - "de transição, que é dada até aos 12 meses).

A "fórmula" é sempre preparada com 1 medida rasa de pó, por cada 30 ml de água. O número de refeições lácteas diminui gradualmente com a introdução dos outros alimentos.

papa de cereais (láctea) – A diversificação, quando iniciada logo aos 4 meses, deve ser feita com uma papa de cereais láctea, sem glúten, dada uma vez por dia à colher, à hora que melhor convier. Após os 6 meses de idade esta papa deve passar a conter glúten e devem ser dadas em alternância papas com vários sabores.

A papa inicialmente escolhida torna-se mais fácil de preparar se já tiver leite na sua composição e basta juntar água (por exemplo Nutribén® 1ª papa, com leite). Se não tiver leite, deve ser preparada com o leite que é habitualmente utilizado. Nos primeiros dias começar com 150-180 ml de água previamente ou de leite (previamente aquecidos) e juntar o cereal até ficar com uma consistência mole (nem muito líquida, nem muito compacta). Nos dias seguintes, se necessário aumentar esta quantidade, segundo o apetite e a tolerância.

puré de legumes com carne, peixe, e fruta – Se a diversificação se iniciar aos 5 meses de idade, deve começar-se por um puré de legumes desfeitos (com consistência de puré e não de sopa), que é dado ao almoço ou ao jantar, conforme a conveniência. Nos primeiros dias utilizar apenas legumes. A partir dos 6 meses deve começar a juntar-se a carne (nunca antes dos 5 1/2 meses), depois o peixe (pelos 7 meses).

A fruta, dada como sobremesa, inicia-se já depois de introduzir a carne. Depois dos 6 meses e após a fase de experiência e de adaptação, deve passar a dar-se 2 refeições diárias de puré de legumes, ambas com proteína animal (a partir dos 7 meses alternar a carne e o peixe) e uma sobremesa de fruta.

Os boiões ou refeições preparadas e comercializados quer de legumes com carne ou peixe quer de frutas, são muito práticos e podem vir a ser uma alternativa para, por exemplo, férias, viagens ou fins-de-semana (não devem substituir no dia-a-dia os vegetais frescos e o seu preço é de ter em conta).

Nos primeiros 3 a 4 dias fazer um creme ou puré de cenoura, utilizando por cada refeição, uma batata e uma cenoura de tamanho médio. A partir daí adicionar a esta base, um legume branco ou verde (alface, agrião, alho francês, feijão verde, couve-flor, couve branca, ...). Dado o elevado conteúdo em nitratos, os espinafres, nabiças, nabos e beterrabas estão desaconselhados na dieta dos lactentes (os espinafres e nabiças a serem dados, deve ser muito frescos, serem bem lavados e retiradas as folhas envelhecidas). Temperar no fim, com um fio de azeite (que não deve cozinhar). Não adicionar sal. Pode fazer-se uma maior quantidade e congelar em doses separadas para utilizar posteriormente.

Depois da fase inicial, que pode ser mais ou menos difícil, pode-se introduzir gradualmente outros legumes/vegetais como a cebola, a abóbora, a curgete, o dente de alho, ou ainda outros, de acordo com o gosto e preferências da criança e dos pais.

Depois dos 6 meses de idade e cerca de 7 a 15 dias após iniciar a introdução (quando está feita a adaptação aos legumes), começar a juntar gradualmente a este puré uma porção de cerca de 20g de carne limpa, cozida, de borrego (b), de frango (f), de peru (p), ou de vaca (v) - (a carne de porco só deve ser introduzida após o ano de idade). Muitas crianças aceitam melhor esta refeição, se não se utilizar a água de cozer a carne, para cozinhar os legumes. Depois da adição da carne aos legumes, esta deve desfazer-se no *passe-vite* ou com a varinha mágica, ficando um puré mais ou menos homogéneo. Pelos 7-8 meses, introduzir outras carnes (coelho, etc.). Deve sempre prestar-se atenção à tolerância e a eventuais reacções alérgicas.

Por volta da 3^a-4^a semana após o início do puré de legumes, começar a introdução de sobremesa de fruta (pêra, maçã e banana). A pêra e maçã, maduras, devem de preferência ser cruas e esmagadas, mas ocasionalmente podem ser cozidas ou assadas. Pelos 7-8 meses podem começar a dar-se outras frutas (manga, papaia, pera-abacate, melão e melancia).

Pelos 7 meses de idade pode iniciar-se o peixe de mar, dito branco ou magro (por exemplo pescada, linguado, solha, faneca, ...) dado tal como a carne com o puré de legumes (pode experimentar dar-se apenas esmagado com garfo).

Variar os alimentos, e introduzi-los com prudência, é o segredo para diversificar a alimentação do lactente. Geralmente com estes alimentos há boa tolerância e não ocorrem intolerâncias.

Iogurtes. Os naturais feitos a partir de uma "fórmula" de transição, podem começar a ser dados pelos 7 meses, em substituição de uma papa de cereais láctea, nas refeições do lanche. A quantidade a dar por refeição deve corresponder a 2 porções pequenas.

Suplementos vitamínicos. Devem ser mantidos os suplementos de vitamina D (eventualmente também vitamina C) iniciados ao mês de idade.

Suplementos minerais. Aos lactentes que foram alimentados exclusivamente com leite materno até aos 6 meses de idade, deve ser administrado, entre os 6 e os 8 meses de idade, um suplemento de ferro oral (Ferrum-Hausmman ®), na dose de 2-3 gotas 1x/dia, dado a uma refeição (com alimentos).

Água. Geralmente não é aceite nos primeiros meses de vida. A partir desta idade, deve ser oferecida em pequenas quantidades (geralmente são suficientes algumas colheres de chá), após as refeições de puré ou papas, que beberá se sentir sede. A água não deve nunca ser administrada na forma de sumos ou chás, ou outros.

Esquema exemplificativo do início da diversificação, com a introdução da proteína animal (carne e peixe) e sobremesa de fruta às refeições do almoço (**A**) e do jantar (**J**), com início aos 6 meses (não antes dos 5 ½ meses):

semanas	dias		Sáb		Dom		2ª f		3ª f		4ª f		5ª f		6ª f	
	A	J	A	J	A	J	A	J	A	J	A	J	A	J	A	J
1ª	introdução e adaptação gradual ao puré de legumes (pl) (primeiros 3-4 vezes apenas puré de batata e cenoura) 1 refeição /dia															
		pl		pl		pl		pl		pl		pl		pl		pl
2ª	introdução gradual de carne no pl (borrego b , vaca v , frango f , peru p , ...) introdução gradual da sobremesa de fruta (pera, maçã, banana, ...) 2 refeições/dia															
		pl	pl	pl	pl	pl	pl	pl	pl	pl	plb	pl	plb	pl	plb	
3ª	pl	plf	pl	plf	pl	plf	pl	plv	pl	plv	pl	plv	pl	plp		
4ª	plp	plf + fru	plp	plb + fru	plb	plp + fru	plv + fru	plf + fru	plb + fru	plv + fru	plp + fru	plf + fru	plv + fru	plb + fru		
5ª	continuação da carne e introdução e adaptação gradual ao peixe (pescada ps , linguado lg , outro peixe magro m) manutenção das sobremesas de fruta 2 refeições/dia - alternando carne e peixe															
		plps + fru	plf + fru	plps + fru	plv + fru	pllg + fru	plf + fru	pllg + fru	plb + fru	plm + fru	plv + fru	plm + fru	plf + fru	pllg + fru	plb + fru	
6ª	plb + fru	plm + fru	plv + fru	plps + fru	pllg + fru	plf + fru	plm + fru	plb + fru	plps + fru	plv + fru	plf + fru	plm + fru	plv + fru	pllg + fru		
7ª e 8ª	manter e consolidar as refeições de puré de legumes com carne, peixe e fruta 2 refeições /dia - manter esquema semelhante															

ver texto apoio consulta: **(alimentação - que idades e que alimentos nos primeiros meses)**