

dos 8 aos 12 meses – progredir na variedade
novos alimentos, com novas texturas e novos sabores.
4 a 5 refeições/dia.

8 meses - tornar os alimentos menos homogêneos

9 meses - introduzir o iogurte natural e a gema de ovo

10 meses – introduzir os peixes gordos

Nestas idades a alimentação é uma continuação da diversificação iniciada, preparando a criança para as refeições do 2º ano. Muitas crianças já deixaram o leite da noite, embora muitas outras continuem a exigí-lo (não há uma idade específica para acabar).

Leite materno ou “fórmula” – As mães que amamentam podem continuar a fazê-lo se têm leite e o desejam. Os que tomam uma “fórmula” 2, deve continuá-la até aos 12 meses, bebendo nesta idade habitualmente 1 a 2 biberões por dia (algumas marcas disponíveis leites 3 para serem administrados a partir dos 9 meses).

Papas, iogurtes e outros alimentos lácteos – Nas refeições da manhã ou do lanche. As papas devem ser variadas, para educar o gosto e a aceitação dos novos sabores. Os iogurtes feitos com leite de vaca completo podem ser iniciados pelos 9 meses. De início eles devem ser naturais e em casa pode-se lhes juntar, por exemplo, bolacha maria esmagada, fruta, ou mesmo um pouco de papa. São habitualmente necessários 2 iogurtes pequenos por refeição. Alternar iogurtes e papas durante a semana.

Puré de legumes com carne ou peixe e sobremesa de fruta – Nas refeições do almoço e do jantar, mantendo a mesma base, os legumes devem cada vez ser menos passados, para aproveitar o reflexo de mastigação que entretanto surgiu. Os alimentos tendem a não ser todos misturados e começa-se a ensaiar os alimentos separados. Massinhas e bagos de arroz podem ser dados desde que a criança não se engasgue. Pode aos poucos começar a introduzir as leguminosas, feijão, lentilhas, ervilhas. A carne deve começar a ser raspada. A gema de ovo começa-se aos 9 meses (a clara só é dada após 1 ano), começando de início por uma dose de ½ gema por refeição. Esta é uma alternativa, à carne e ao peixe, no máximo 3 vezes por semana (pode cozer-se o ovo, retirar a clara e desfazer ½ gema com garfo, misturando no puré de legumes). A preparação dos alimentos pode passar também pelos grelhados e estufados. A gordura aconselhada é sempre o azeite.

Outros alimentos. Outras carnes, peixes e frutas, podem passar a ser gradualmente introduzidos, de acordo com a tolerância e os hábitos alimentares da família. Os peixes ditos gordos podem ser introduzidos pelos 10 meses de idade (salmão, atum, sardinha, ...). Uma açorda de pão temperada com azeite, dada com carne, peixe ou com gema de ovo (aos 9 meses), é possível, mas só de vez em quando, como alternativa ao puré de legumes para variar o regime alimentar. Pelos 9 meses o queijo tipo “flamengo”, pode ser dado em pequenos pedaços ou derretido. A água deve continuar a ser oferecida e é possível que a criança beba com vontade, mas a recusa não deve ser motivo de preocupação.

Suplementos vitamínicos e ferro oral. Manter diariamente estes suplementos, nas mesmas quantidades (Vit D 1gt/dia; Ferrum-Hausmman® - no caso de ter havido amamentação exclusiva até aos 6 meses- 3-4 gotas, 1x/dia, à refeição).

(ver texto apoio consulta: **alimentação – que idade e que alimentos nos primeiros meses**)