

**idades para introdução dos vários alimentos**

(esquema orientador)

meses 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	após os 12 meses	
<b>só leite ... e vitaminas</b>			<b>dar outros alimentos ?</b>		<b>diversificação alimentar obrigatória</b>							<b>ir comendo de tudo, em família</b>	
dar <u>só leite</u> , materno ou fórmula, ou ambos			(?) <u>só leite</u> (ou materno, ou fórmula ou ambos) ou <u>iniciar a diversificação</u> (?)		dar leite materno, ou fórmula ou ambos e iniciar a <u>introdução gradual de outros alimentos</u>							leite de vaca (nunca antes do ano de idade)	
dar suplemento de <b>vitamina D</b> (e vit C)												suplemento de vitaminas ?	
			pode iniciar-se com o cereal lácteo (papa) <b>sem glúten</b>		passar a dar cereal lácteo (papa) <b>com glúten</b>								
			podem iniciar-se com <b>legumes</b> , na forma de <u>puré</u>			manter legumes em puré e iniciar os <u>legumes esmagados</u> , com pequenos fragmentos. começar a adicionar massinhas e ou bagos de arroz							
			utilizar <b>vegetais brancos, verdes e laranja</b> (batata, cenoura, abóbora, alho francês, courgete, feijão verde, alface, couve-flor ...)				introduzir <b>leguminosas</b>					brócolos, espinafres nabiças, nabos e vegetais crus (alface, tomate, pepino, ...)	
			iniciar gradualmente <b>carnes magras</b> de mamíferos e aves (borrego, vitela, vaca, frango, peru, ...)									carne de porco, caça, ... variar na qualidade e modo de confeccionar	
			iniciar a oferta de uma <b>sobremesa de fruta</b> (pêra, maçã e banana)			pode começar a introduzir-se gradualmente <b>outras frutas</b> de época e as frutas "tropicais" (manga, papaia, pêra-abacate, ...)						citrinos, morangos, kiwi, abacaxi, .... salada de frutas, gelatinas	
			iniciar <b>peixe magro</b> (pescada, linguado, dourada, robalo, corvina, ...)				iniciar <b>peixe gordo</b> (atum, salmão, ...)				mariscos, ...		
			dar <b>iogurtes naturais</b> feitos com leite para lactentes			dar <b>iogurtes</b> feitos de <b>leite de vaca completo</b>							
			dar 3-4 meses de suplemento de <b>ferro</b> (quando houve <u>amamentação exclusiva até aos 6 meses</u> )										
							pode dar-se <b>queijo</b> tipo "flamengo"				outros queijos ...		
							dar <b>gema de ovo</b> com início gradual				<b>ovo completo</b>		