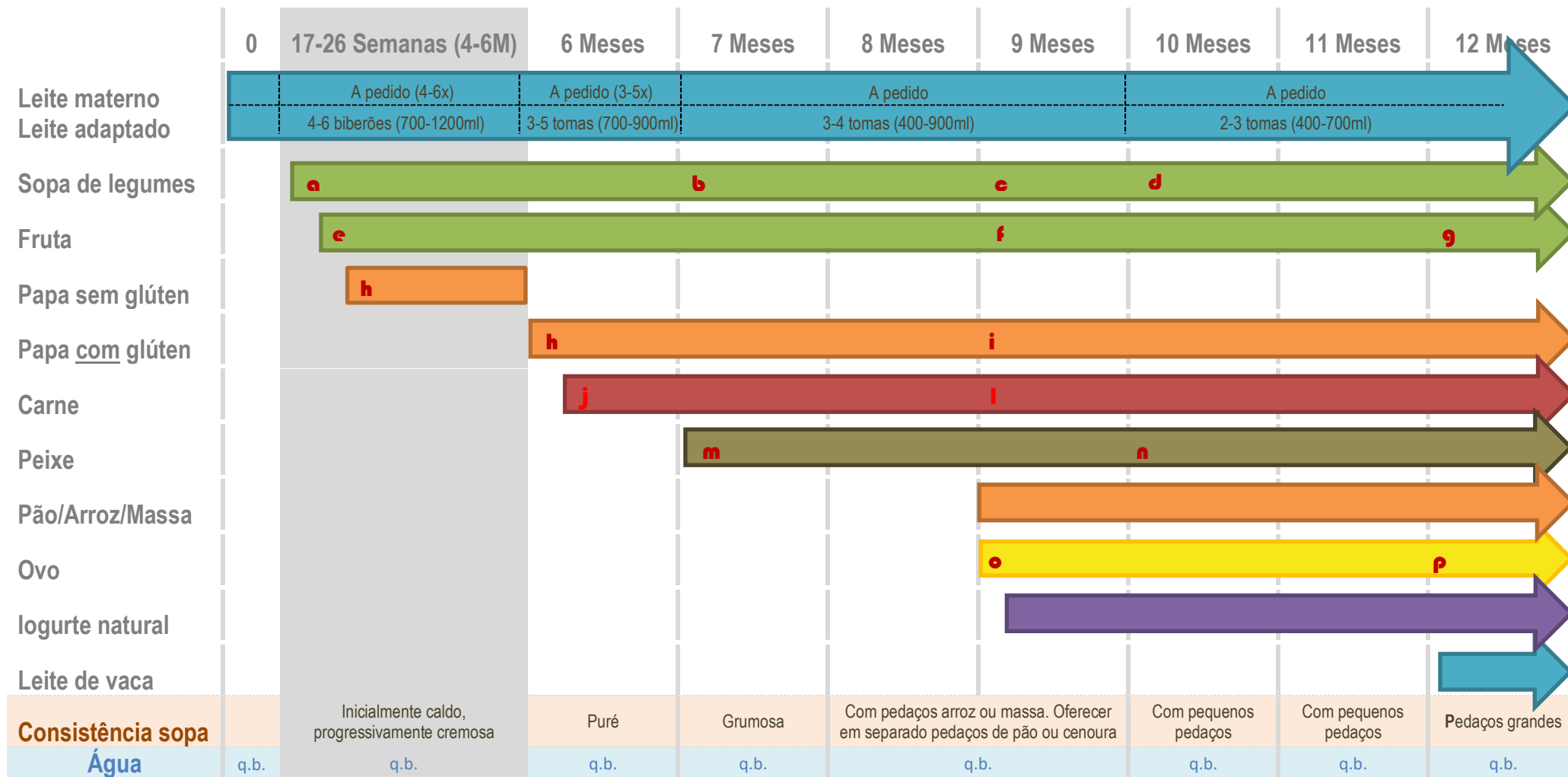


Diversificação alimentar no 1º ano de vida



SOPA: **a.** 150-180ml ao almoço ou jantar - três vegetais: **batata, cenoura e abóbora** ou cebola. Sem sal e acrescentar colher de chá de azeite no fim. De 3 em 3 dias acrescentar um vegetal até sopa com 6/7 vegetais. Depois variar. NÃO INTRODUIZIR: leguminosas, aipo, nabo, nabiça, espinafres, beterraba e brócolos; **b.** Duas sopas 150-210ml (almoço e jantar); **c.** Introduzir **nabo, nabiça, espinafres** (não congelar sopa com este vegetal), **beterraba e brócolos**. NÃO INTRODUIZIR: leguminosas; **d.** Pode iniciar as **leguminosas** (feijão, ervilha, grão, lentilha) inicialmente sem casca, em pequenas quantidades

FRUTA: **e.** Oferecer cada fruta isoladamente à sobremesa (final da sopa). Triturada ou cozida: **maça ou pera**. Triturada: **papaia, banana ou abacate**. Evitar os boiões de fruta); **f.** Pode oferecer também o **pêssego, manga, ameixa, uva, citrinos**. Pode misturar pedaços pequenos em iogurte. NÃO OFERECER: uva inteira, frutos secos (pelo menos até aos 3 anos pelo risco de sufocação); **g.** Pode oferecer todos os frutos incluindo **frutos vermelhos, kiwi e ananás**.

PAPA: **h.** Uma por dia ao lanche. Papa láctea (a preparar com água) até à introdução do leite de vaca. **i.** A partir dos 9 meses pode ser substituída ocasionalmente por refeição de iogurte com pão ou duas bolachas maria.

CARNE: **j.** Iniciar pela carne branca – **frango, peru, avestruz ou coelho**. Cozer em separado, limpa de peles e gorduras visíveis. Adicionar à sopa: durante 10 dias, apenas água da cozedura; depois, triturar e misturar na quantidade de dez gramas por dia (aumentar cinco gramas mês a mês até 30-40gr por dia aos 12 meses); **l.** Introduzir carnes vermelhas – **vitela, vaca, porco ou borrego**. Quantidade de carne (branca ou vermelha) por dia: 20-30g

PEIXE: **m.** Peixe branco – **pescado, linguado, solha, faneca ou dourada**. Cozer, passar e misturar na sopa (por dia 20-30g); **n.** Peixes gordos como o **salmão, cherne, atum ou sardinha**. Quantidade: 15g por dia inicialmente

OVO: **o.** ¼ de gema de ovo a começar, substitui carne ou peixe, não mais que 3 a 4 refeições/semana. Depois passar a ½ gema. Apenas aos 12 meses (**p.**) introduzir a clara.