Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Setembro de 2018

Alimentação no 1.º ano de vida

Orientação para a passagem de refeições de leite para a alimentação familiar

Informações

Editora
Gesundheitsförderung Schweiz com apoio do Ministério de Alimentação, Agricultura e Silvicultura da Baviera

Autora
Angelika Hayer, Sociedade Suíça de Alimentação SGE

Contacto
Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz

Conceito
Relacionado à base científica das recomendações de ação alemãs «Alimentação e movimentação de lactentes e mulheres em amamentação» da rede «Saudável pela vida»

Conteúdo
Baseado nas recomendações do Serviço Federal da Segurança Alimentar e dos Assuntos Veterinários BLV

Comprovativo fotográfico
Barbara Bonisoli, Munique; Alexander Werner, Baviera; Dreamstime.com; Fotolia

Conceção
Typopress Bern e 360plus Design GmbH, Munique

Dados/Informações
Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

Número do pedido
02.0223.PT 09.2018

Download PDF
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, setembro de 2018

Introdução

Prezados pais
Prezada pessoa de referência

O primeiro ano de vida de uma criança molda a saúde para o resto da sua vida. Do início da gravidez à idade de 4 anos, são definidas importantes bases necessárias para o desenvolvimento da saúde.

O presente folheto ilustrado apresenta a passagem de refeições de leite do bebé para a alimentação sólida à mesa.

São especialmente destacadas a introdução dos alimentos, bem como as porções que a criança come e bebe no primeiro ano de vida.

Nas páginas de 4 a 8 encontra, respetivamente, um exemplo diário ilustrado de 24 horas: da manhã (símbolo do sol) até à noite (símbolo da lua). As fotografias pequenas representam a refeição adequada durante o dia, cuja sequência pode ser adaptada individualmente.

Agradecemos ao Ministério de Alimentação, Agricultura e Silvicultura da Baviera pelas fotografias colocadas à disposição.

Com o projeto Miapas (alemão, francês, italiano), a Fundação Promoção da Saúde Suíça promove a saúde de crianças pequenas juntamente com parceiros nacionais. Para isso, são elaborados princípios e mensagens em conjunto para pessoal especializado, que desempenha a sua atividade no sector de crianças pequenas. Para além disso, serão sensibilizados decisoras e decisores políticos para a importância da promoção da saúde na idade de crianças pequenas.

A Promoção da Saúde Suíça é uma fundação, suportada por cantões e seguradoras. Com mandato legal, esta dá início, coordena e avalia medidas para a promoção da saúde (Lei relativa aos Seguros de Cuidados de Saúde, art. 19). A fundação está submetida ao controlo do governo federal. O órgão decisório superior é o conselho da fundação. A filial é composta por escritórios em Berna e Lausanne. Todas as pessoas na Suíça pagam uma contribuição anual de 4,80 CHF para a Promoção da Saúde Suíça, que é recolhida pelas seguradoras de saúde. Mais informações: alemão, francês, italiano

A partir do nascimento

Nos primeiros 4 a 6 meses: apenas leite materno ou fórmulas para lactentes. Frequência de acordo com a necessidade (entre 8 a 12 vezes em 24 horas).

Alternativa: fórmulas para lactentes do mercado

No mínimo a partir do início do 5.º mês, no máximo a partir do início do 7.º mês

No mínimo a partir da 17.ª semana de vida e no máximo a partir da 26.ª semana de vida é introduzida a primeira papa. Para conhecer o novo alimento basta, no início, algumas colheres de papa. De seguida, o bebé é amamentado ou é-lhe dada fórmula para lactentes para ficar saciado.

No início: diariamente algumas colheres de papa de batatas, seguidas de amamentação.

Alguns dias mais tarde: diariamente papa de cenouras, batatas e óleo de colza, seguida de amamentação.

Novamente alguns dias mais tarde: diariamente **papas de legumes, batata e carne:** 2 cenouras + 1 batata + 10 g de carne magra + 1 a 2 colheres de chá de óleo de colza + 1½ colher de sopa de sumo de laranja

Preparação: Preparar os legumes e as batatas. Lavar a carne. Cortar tudo em pequenos cubos e deixar cozer num pouco de água (sem sal). Adicionar o sumo. Passar tudo. Mexer o óleo de colza.

Alternativa: papa pronta sem sal do mercado (primeiro papa de legumes, a seguir papa de legumes e batata, por fim, papa de legumes, batata e carne)

Aproximadamente um mês mais tarde

No mínimo a partir do início do 6.º mês e no máximo a partir do início do 8.º mês, pode ser introduzida a segunda papa: por exemplo, a papa de frutas com ou sem cereais.

Papa de frutas com ou sem cereais
Frutas + no máximo 2 colheres de sopa de flocos de cereais instantâneos sem açúcar para lactentes (p. ex., sorgo, trigo, espelta, aveia) + um pouco de água (caso a consistência esteja muito espessa)

Alternativa: papa de frutas com ou sem cereais do mercado

Um mês mais tarde

Entre o 7.º e o 9.º mês, pode ser introduzida a terceira papa: por exemplo, a papa de leite e cereais.

Papa de leite e cereais
2 dl de fórmula para lactentes ou leite materno ou mistura de leite gordo e água + 2 colheres de sopa de flocos de cereais instantâneos sem açúcar + frutas

Alternativa: papa de leite e cereais sem açúcar do mercado

Bebida: água*

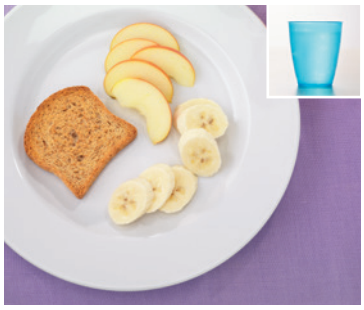
* A água da torneira da Suíça é potável. Esta é saborosa e perfeitamente higiénica.

A partir do 10.º ao 12.º mês

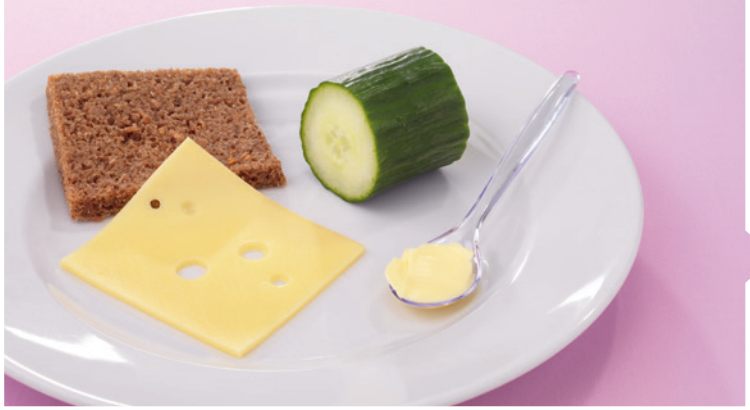
No final do primeiro ano de vida, ocorre a passagem da alimentação de bebé para a alimentação familiar.

Flocos de aveia finos (cozidos) + frutas + leite

Esparguete integral + tomate + cenoura + carne picada (20–30 g) + 1 colher de sopa de óleo de colza



1 fatia de pão integral + produto lácteo* + pepino + pequena quantidade de manteiga ou margarina



* Leite materno ou fórmula para lactente, a partir do 13.º mês também é possível leite gordo, requeijão ou queijo

Das refeições de leite para a alimentação familiar

Amamentação

Nos primeiros quatro até aos seis meses, o seu filho precisa apenas de leite e nada mais. O ideal é amamentar o seu filho, uma vez que o leite materno, bem como a própria amamentação possuem muitas vantagens para a criança e para a mãe. Se não amamentar, utilize uma fórmula para lactentes fabricada industrialmente. Esta trata-se de um leite em pó especial para lactentes.
Dê de mamar ou o biberão sempre quando o seu filho pedir (ao seja, não de acordo com horários fixos). Nas primeiras semanas após o nascimento, isso pode ocorrer de 8 a 12 vezes num período de 24 horas. Com o passar do tempo, o seu filho precisa de beber com menos frequência e entra num ritmo regular.
É recomendado continuar a amamentação mesmo após a introdução de alimentação suplementar. Pode continuar a amamentar de acordo com os desejos da mãe e da criança.

Alimentação suplementar

Iniciar, no mínimo, a partir da 17.ª semana de vida e no máximo a partir da 26.ª semana de vida, a introdução da alimentação suplementar. Iniciar dentro deste período de tempo, depende do desenvolvimento do seu filho. Observe o seu filho: Com algum apoio, ele consegue sentar-se direito e segurar a cabeça? Ele demonstra interesse na comida dos outros? Coloca coisas na boca? Caso positivo, pode dar agora a primeira papa ao seu filho.
A primeira papa é constituída apenas por um único alimento (p. ex., cenoura). No início, o seu filho irá comer apenas poucas colheres de papa. Ele ainda não necessita de ficar saciado com a papa. Para saciar o seu filho, poderá amamentá-lo ou dar-lhe o biberão após a refeição de papa. Aumente a quantidade dia após dia. Após alguns dias, poderá complementar a papa de legumes simples com batatas cozidas ou passadas, assim como óleo de colza. Depois de mais alguns dias, complemente a papa com uma pequena quantidade de carne, peixe ou ovo cozidos e passados (mais tarde, as quantidades podem ser aumentadas). Adicione ainda um pouco de sumo de fruta (100 % sumo sem adição de açúcares) à papa.
Aproximadamente um mês após a introdução da primeira papa, poderá oferecer adicionalmente ao seu filho uma segunda papa. Depois de mais um mês, segue-se a terceira papa.
A partir da terceira papa, o seu filho precisa de líquidos adicionais, algo como 2 dl por dia. Dê ao seu filho exclusivamente bebidas sem açúcares. As bebidas ideais são a água mineral sem ácido carbónico ou a água da torneira. Esta é saborosa e perfeitamente higiénica na Suíça. Para variar, pode também dar chá de ervas ou frutas sem açúcar.
Entre o 9.º e 11.º mês, o seu filho deve receber uma alimentação suplementar entre 3 a 4 vezes por dia. Adicionalmente, poderá continuar a amamentar ou dar leite para lactentes. Nessa idade, já não é necessário passar a papa. Muitas vezes, é suficiente picar grosseiramente o alimento. Poderá também oferecer fingerfood (comida para comer com as mãos), p. ex., côdea de pão, fatias de frutas moles (p. ex., pera, pêssego), fatias de maçã cozida, legumes cozidos em porções fáceis de agarrar com as mãos, para as crianças comerem, descobrirem e experimentarem por si próprias.

Passagem para a alimentação familiar

No final do primeiro ano de vida (do 10.º ao 12.º mês), ocorre a passagem da alimentação de bebé para a alimentação familiar. Pouco a pouco, o seu filho deixa de precisar de refeições especialmente preparadas. Ele pode agora comer quase tudo que os «grandes» comem. São recomendadas três refeições principais por dia (pequeno-almoço, almoço, jantar) e, conforme a fome, ainda dois lanches entre as refeições, de manhã e à tarde. A água é recomendada como bebida a cada refeição.

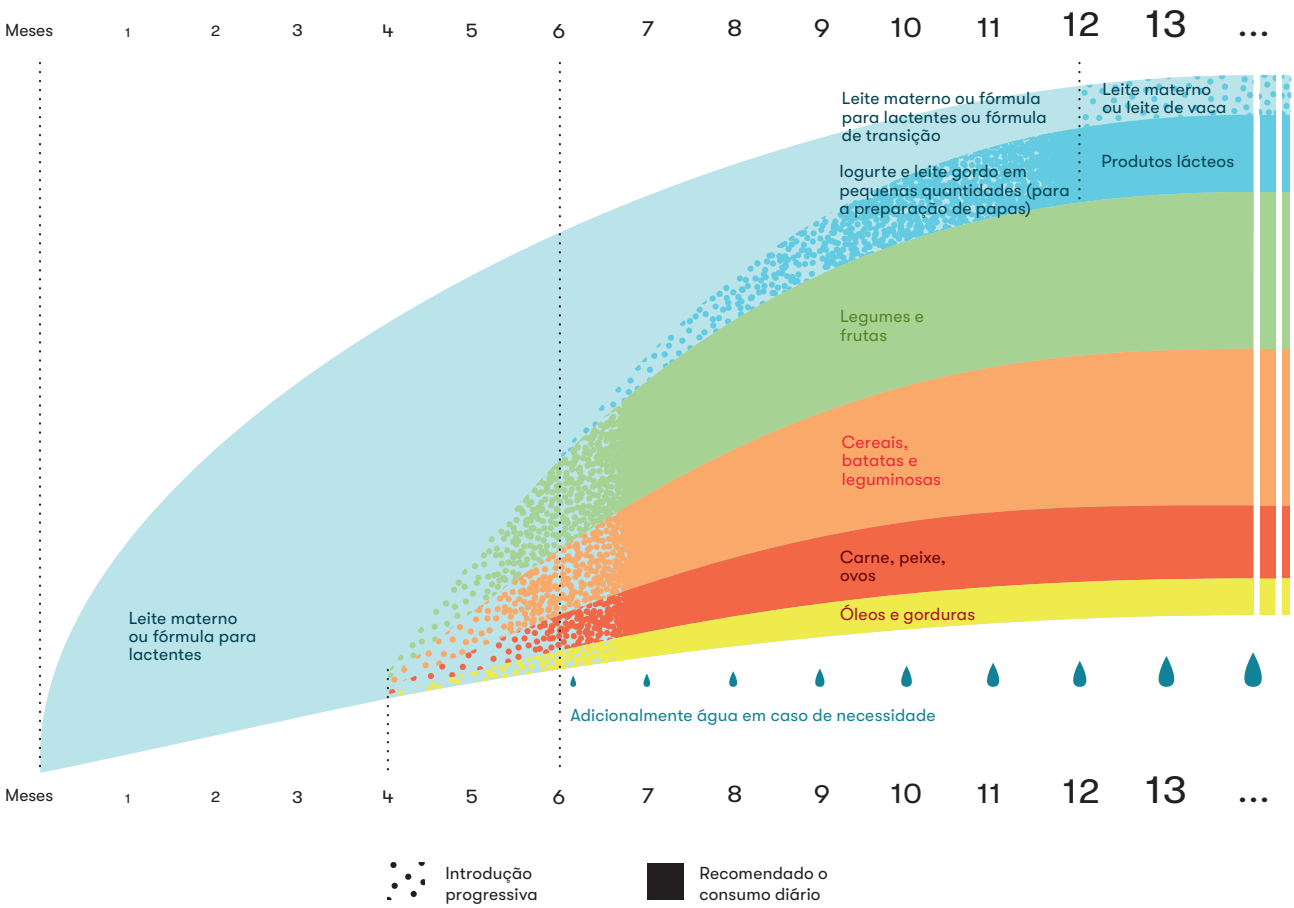
Quantidades

As quantidades que uma criança ingere podem ser muito diferentes. Em determinados dias, uma criança come muito e, noutros dias, muito pouco. Existem também muitas diferenças de criança para criança. Se o seu filho, após algumas colheres, vira a cabeça para o lado, fecha a boca ou expele a comida, ele está provavelmente saciado. Jamais force as crianças a comerem.

Vitamina D

A vitamina D é importante para os ossos e para os dentes. Dê diariamente ao seu filho vitamina D em forma de gotas. Para um doseamento correto, aconselhe-se com um especialista (p. ex., aconselhador(a) de mães e pais, farmacêutico(a), médico(a) pediatra).

Introdução de alimentos sólidos na dieta do lactente



© Serviço Federal da Segurança Alimentar e dos Assuntos Veterinários (BLV), Sociedade Suíça de Alimentação (SGE), Sociedade Suíça de Pediatria (SGP), 2018

Demais informações

- Folheto «Alimentação de lactentes e crianças pequenas» (alemão, francês, italiano) do Serviço Federal da Segurança Alimentar e dos Assuntos Veterinários, BLV
- Folheto «Alimentação para bebés» do Serviço Federal da Segurança Alimentar e dos Assuntos Veterinários, BLV
- Link do BLV para alimentação de lactentes e crianças pequenas (alemão, francês, italiano)
- Folheto «Amamentação» da Promoção para Amamentação Suíça
- Folheto da Sociedade Suíça de Alimentação, SGE (alemão, francês, italiano)
- Dicas para lanches da manhã e da tarde e quilibrados
- Ofertas para crianças e pais recomendado pela Promoção da Saúde Suíça (alemão, francês, italiano)

Informação pessoal e aconselhamento

- Serviços de aconselhamento do aconselhamento para mães e pais (alemão, francês, italiano)
- Endereços de parteiras (alemão, francês)
- Endereços de aconselhadoras(es) de amamentação (alemão, francês)
- Endereços de aconselhadoras(es) sobre alimentação (alemão, francês)
- Informação sobre alergias e incompatibilidades (alemão, francês, italiano, inglês)

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch

02.0223.PT 09.2018