

SEGURANÇA DESDE O PRIMEIRO MOMENTO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DOS 0 AOS 6 ANOS



ULS
LISBOA
OCIDENTAL



Dia Mundial
da Segurança
do Doente
17 Setembro

CQS.FOL.010.00

GARANTIR CUIDADOS SEGUROS É CUIDAR DO FUTURO!

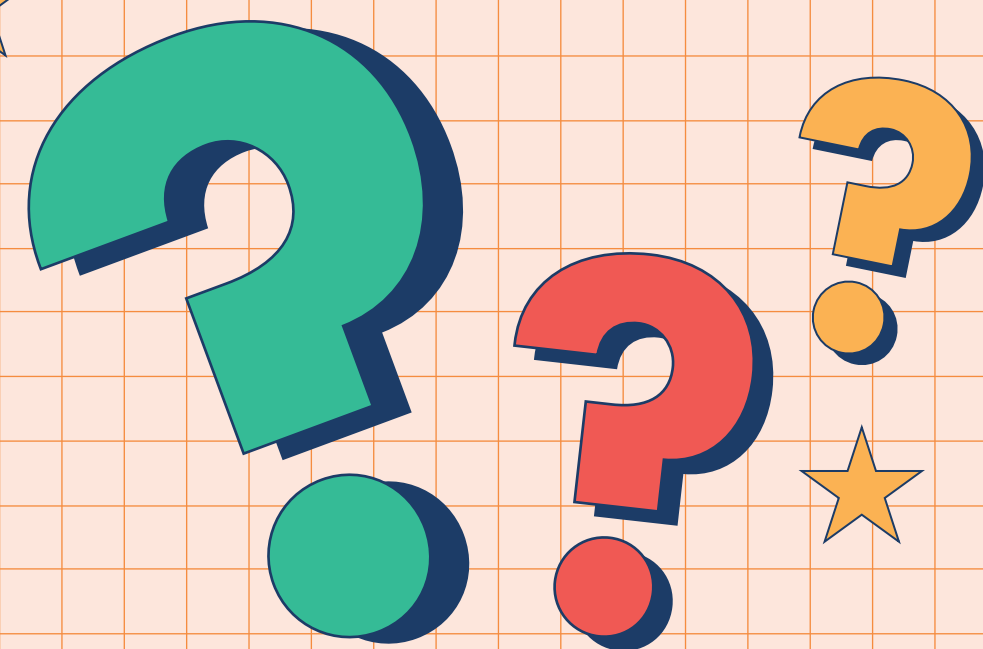
Num conjunto de livros digitais, vamos explorar como manter as crianças seguras desde os primeiros momentos com dicas sobre:

- Gravidez
- **Alimentação**
- Prevenção de acidentes
- Vacinação

Um guia prático e simples para proteger quem mais importa!



ALGUMA VEZ PENSOU QUE
O QUE O SEU FILHO COME
HOJE PODE MOLDAR A SUA
SAÚDE AMANHÃ?



PRIMEIROS 6 MESES DE VIDA

ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO

O **leite materno** é o **alimento ideal** e deve ser, preferencialmente, oferecido em exclusivo **até aos 6 meses**. Fornece todos os nutrientes de que o bebé precisa, reforça o sistema imunitário, diminuindo o risco de doenças, e cria laços de proximidade com a mãe.



DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

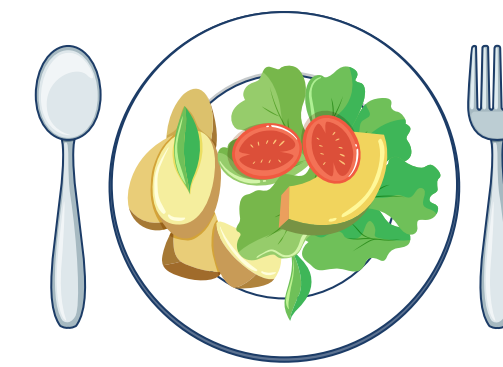
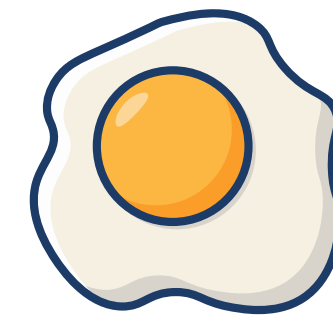
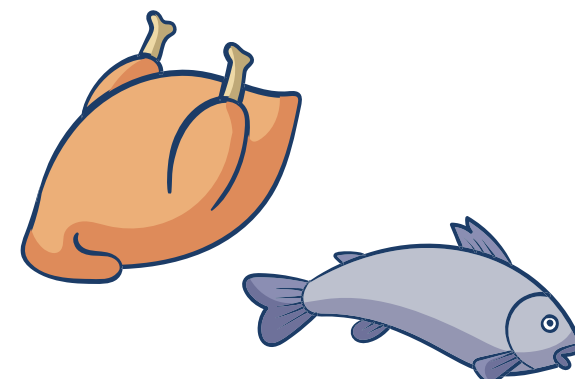
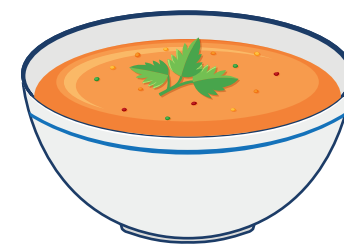
INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS

É tempo de diversificar! Se o bebê é alimentado com leite materno, os novos alimentos começam por volta dos 6 meses. Se é alimentado com leite artificial, podem ser introduzidos a partir dos 4 meses. Sempre devagar e um de cada vez, mantendo o leite como base da alimentação, enquanto o bebê se aventura em novas texturas e sabores.



DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

a partir dos:



0-6 meses

4-6 meses

6 meses

7-9 meses

12 meses

Aleitamento materno exclusivo

- Creme de legumes
- Fruta fresca
- Papas sem glúten

- Carne
- Depois peixe
- Cereais com glúten

- Ovo
- Leguminosas
- Iogurte

Dieta familiar

DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS

Privilegiar: Variedade e qualidade dos alimentos

Não oferecer alimentos com sal e açúcar

Não esquecer: até 2 peças de fruta por dia



DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

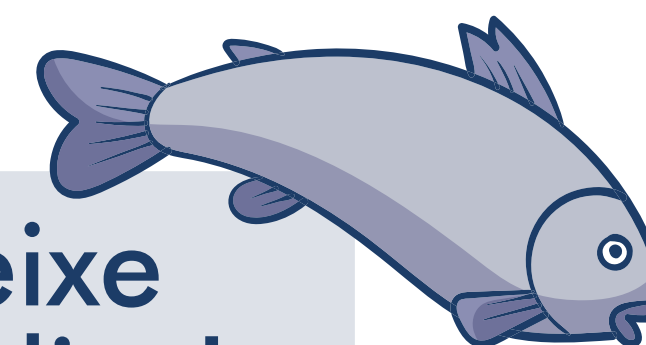
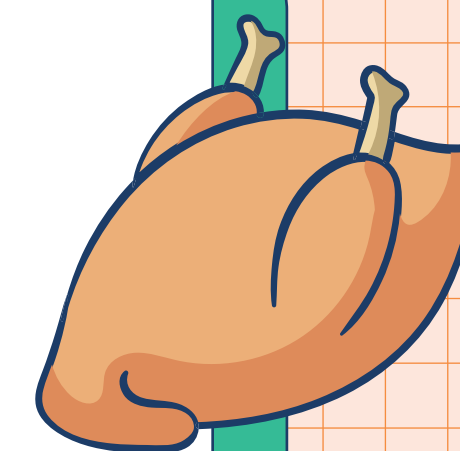
Carne e peixe na alimentação:

- Introduzidos desde cedo no creme de legumes ou na açorda
- Quantidade: **30g por dia**
- Frequência: **Carne 4 vezes/semana | Peixe 3 vezes/semana**

Melhores opções de carne (carnes mais magras):

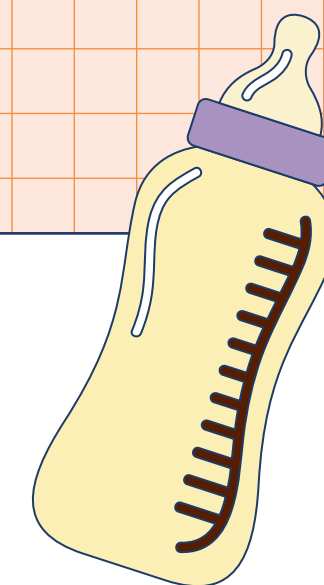
- Frango
- Peru
- Coelho
- Avestruz

Equilíbrio é a chave: variar entre carne e peixe garante sabor, saúde e nutrientes todos os dias!

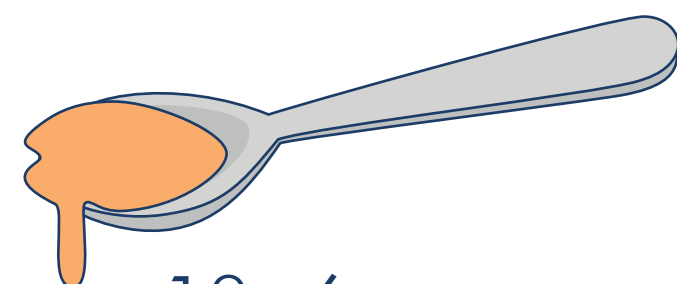


DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

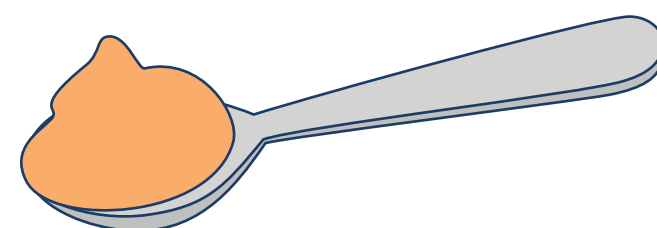
Laticínios: Não exceder 500-700 ml por dia



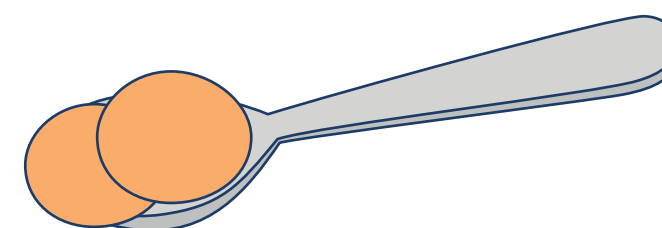
Texturas: Das papas suaves aos pedaços, a textura dos alimentos deve evoluir de forma gradual e segura



1º: 6 meses

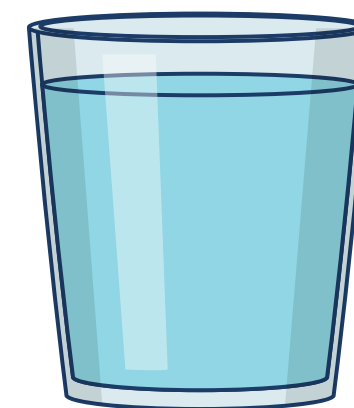


2º: 7 meses



3º: 8 meses

Não esquecer: Deve oferecer água à criança



CREME DE LEGUMES...

Não deve conter mais do que 4 hortícolas

Grupo base: escolher um legume mais “neutro” como batata (normal ou doce), chuchu, curgete, beringela ou couve flor.



Grupo dos betacarotenos: usar cebola ou abóbora.

Grupo das folhas: incluir verdutas como alface, brócolos ou couve coração.

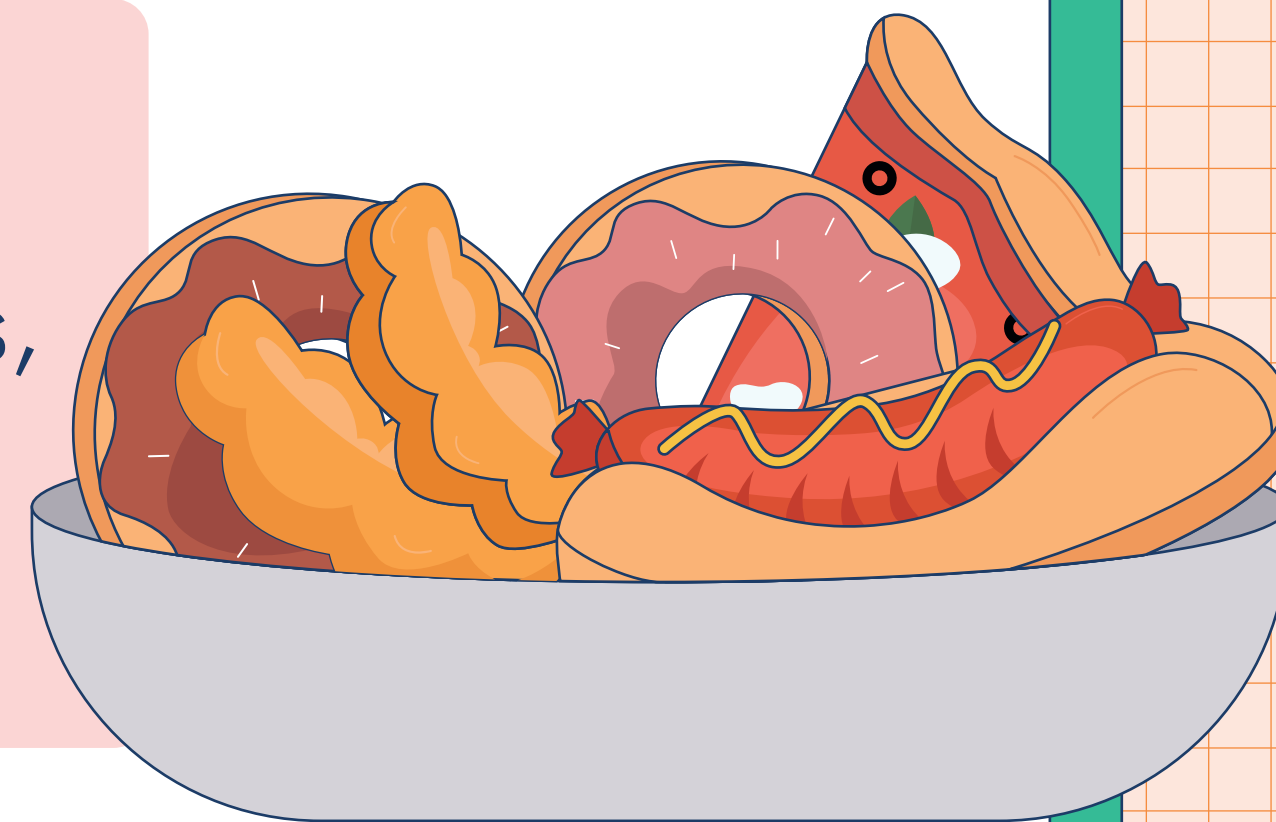
Grupo dos antioxidantes: adicionar cebola, alho ou alho francês.

ALIMENTOS A NÃO INCLUIR NO 1º ANO DE VIDA

Há alguns alimentos prejudiciais para o seu bebé no 1º ano de vida.

Não permitir:

- Alimentos processados (Ex.: bolacha maria)
- Alimentos com adição de açúcar (Ex.: sumos, bolos e doces)
- Alimentos com adição de sal (Ex.: enchidos)
- Leite de vaca



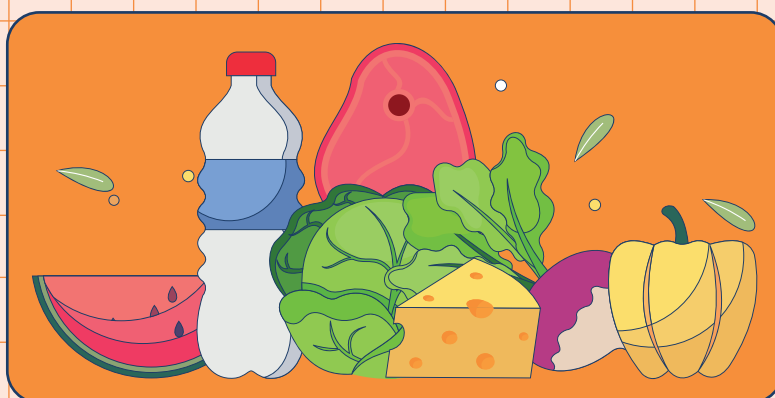
A PARTIR DOS 12 MESES

A criança já pode partilhar, em parte, a refeição da família. É importante garantir variedade e equilíbrio, evitando fritos, alimentos processados, refrigerantes, açúcar e sal. Alguns alimentos continuam proibidos, como frutos secos inteiros (risco de engasgamento) e bebidas açucaradas.

Privilegiar:

- Variedade de sabores e texturas
- 3 refeições principais
- 2 ou 3 lanches
- Respeitar o apetite da criança
- Não aceitar repetição da dose





1 PORÇÃO IGUAL A

FREQUÊNCIA

LATICÍNIOS

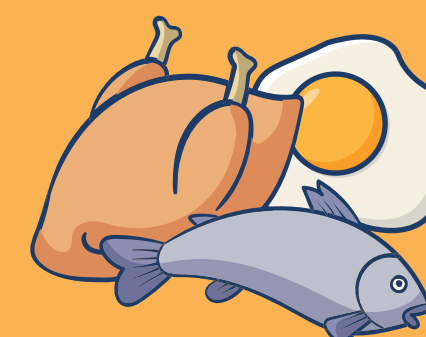
½ chávena de leite (125ml)
1 iogurte sólido
1 fatia fina de queijo (20g)



**3 a 4 porções
por dia**
Não ultrapassar 450ml por dia

CARNE, PESCADO E OVOS

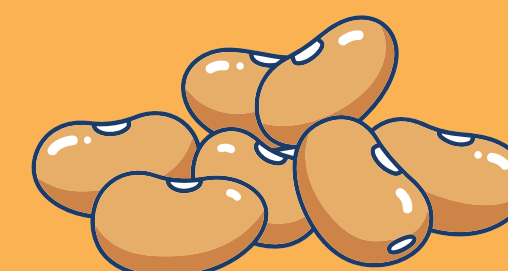
25g de carne ou pescado em cozinhado
ou
1 ovo = 55g



**1,5 - 2 porções
por dia**

LEGUMINOSAS

3 colheres de sopa de leguminosas secas ou
frescas cozinhadas (80g)



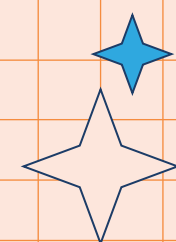
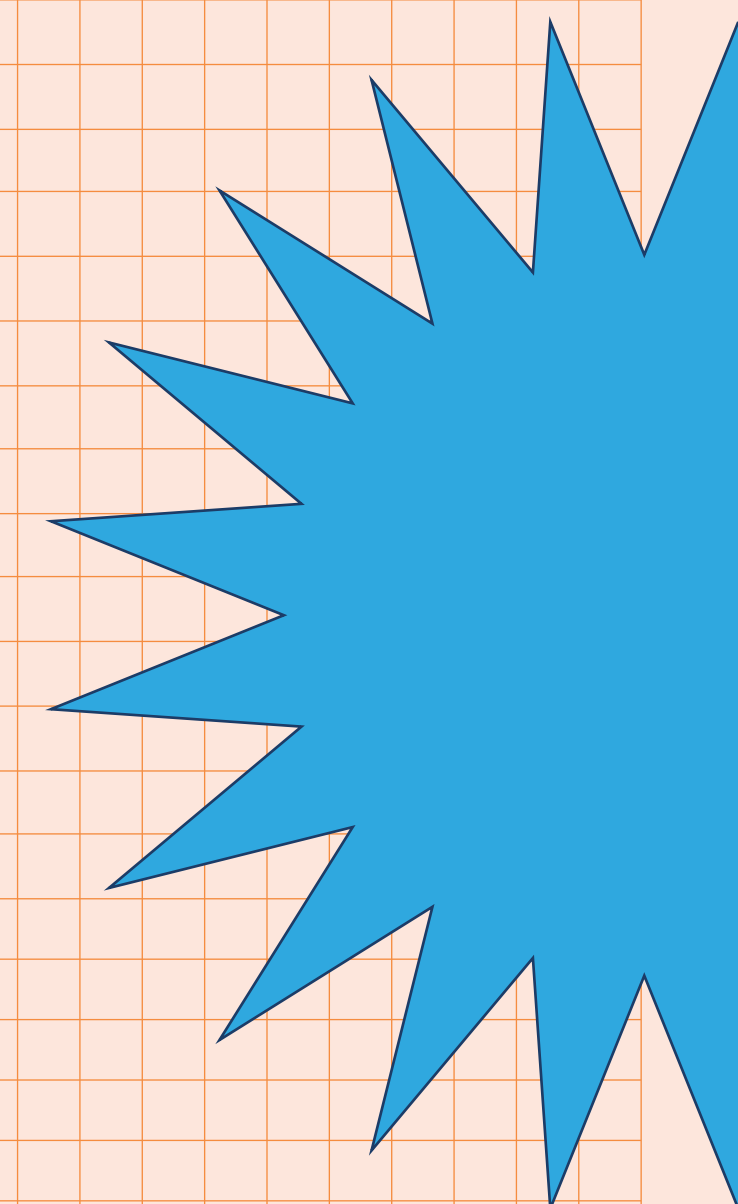
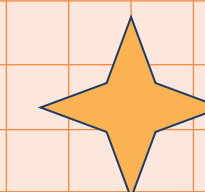
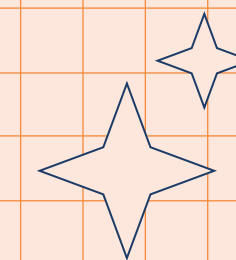
**3 vezes por
semana**

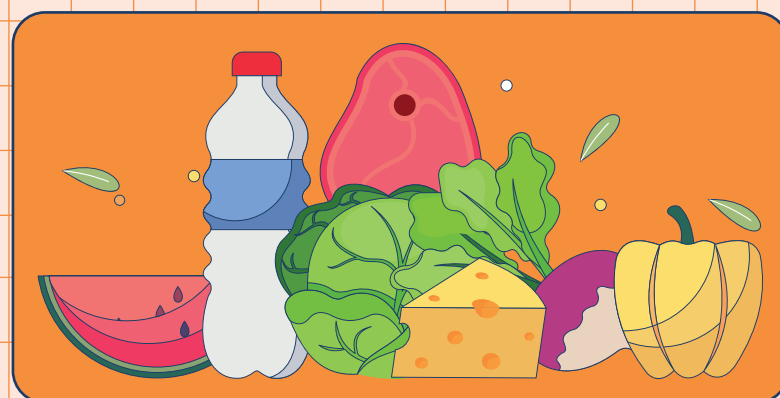
CEREAIS E DERIVADOS, TUBERCULOS

1 pão (50g)
1 batata pequena (80g)
3 a 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (75-90g)



**4 a 6 porções
por dia**
Mais se crianças ativas





1 PORÇÃO IGUAL A

FREQUÊNCIA

HORTÍCOLAS

90 - 100g de hortícolas crus
45 - 50g de hortícolas cozinhados

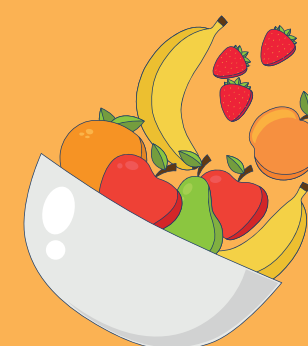


3 a 4 porções
por dia

1 destas porções corresponde
à sopa

FRUTA

1 peça de fruta pequena (80g)



2 a 3 porções
por dia

1 destas porções corresponde
à sopa

GORDURAS E
ÓLEOS

1 colher de sopa de azeite
óleo (10g)
1 colher de sobremesa de manteiga (15g)



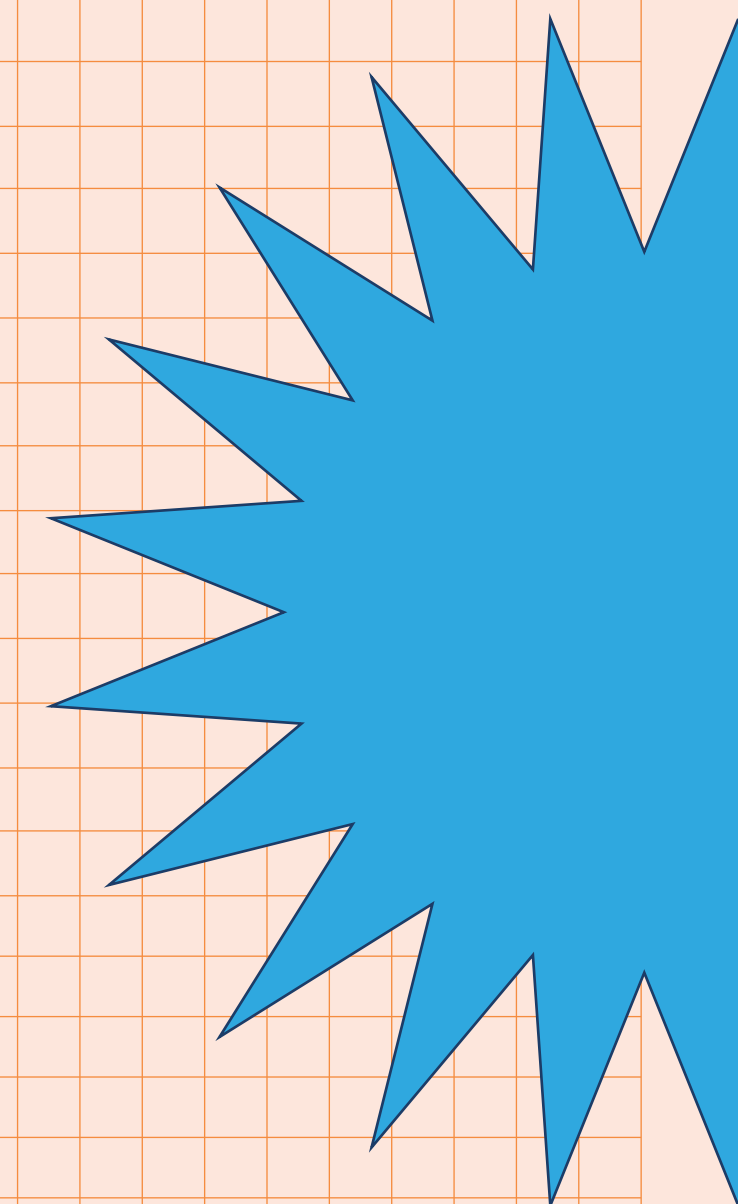
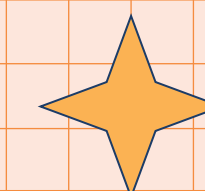
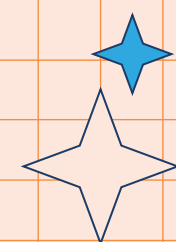
1 porção por
dia

ÁGUA

Bebida preferencial

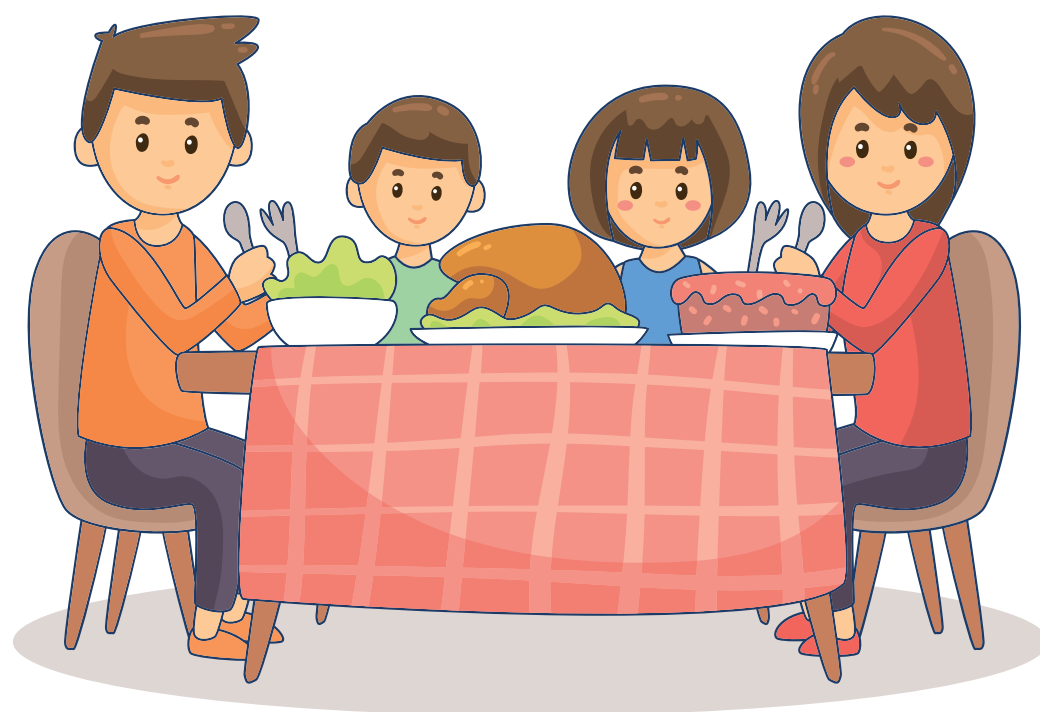


1L por dia



HÁBITOS A CULTIVAR

Comer em família, respeitar os sinais de fome e saciedade, oferecer água como bebida principal e apresentar alimentos de forma colorida e apelativa são práticas que ajudam a criar uma relação saudável e duradoura com a comida.



REFERÊNCIAS

DGS: Orientações atualizadas para a alimentação saudável no primeiro ano de vida, com base no manual “Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos – Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores”, publicado em 2019, atualizado em 2024.

Disponível em:

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacaosaudavel-dos-0-aos-6-anos/?utm>

