


ALIMENTAÇÃO: Dos 9 aos 12 meses



Grupo de Alimentos	Alimentos	Número de porções diárias	Tamanho das porções
LEITE E LACTICÍNIOS	Leite Materno	Sempre que o bebê desejar	
	Fórmula	2 a 3	150 ml a 210 ml
FRUTAS	Fruta	2 a 3	Pedaço do tamanho da mão do bebê fechada
HORTÍCOLAS	Sopa ou Puré de legumes	1 a 2	90 ml a 180 ml
	Legumes	1 a 2	1 colher de sopa
CEREAIS	Papa de cereais com glúten	1	90 ml a 180 ml
	Arroz ou massinha batata ou batata-doce ou açorda	1 a 2	1 colher de sopa
	Pão (em pedacinhos pequenos) ou bolacha simples	1	1/2 fatia a 1 fatia de pão ou 1 a 2 bolachas

(continua) ...>

15 ml = 1 COLHER DE SOPA 

ATENÇÃO! Este folheto serve somente como um guia e não deve substituir os conselhos dos profissionais de saúde que acompanham o seu bebê. Cada bebê é um bebê e as necessidades alimentares do seu podem ser diferentes das sugestões aqui apresentadas.

Grupo de Alimentos	Alimentos	Número de porções diárias	Tamanho das porções
CARNE PEIXE e OVOS	Frango, peru, coelho, borrego, vaca, vitela, peixe, gema de ovo	2	15g a 20g de carne ou peixe 1/2 gema a 1 gema de ovo

Notas:

- Nesta etapa o bebé já consegue comer os alimentos bem cozidos e amassados ou em pedaços bem pequeninos.
- Guie-se pelas quantidades sugeridas tendo em conta a idade em meses, o tamanho e o apetite do bebé
- Procure reconhecer e respeitar os sinais de fome do seu bebé e os sinais de que já está satisfeito ou de que necessita de uma pausa durante as refeições. Se o bebé demonstrar que não quer mais, não insista.
- Não exagere na quantidade de alimentos que oferece ao seu bebé. Se o bebé demonstrar fome após a refeição, pode oferecer um pouco mais.
- Continue a oferecer o peito sempre que o bebé desejar. Se não estiver a amamentar, assegure que o seu bebé consome de 500 a 600 ml de leite por dia (1 iogurte = 150 ml de leite).
- Continue a dar um alimento novo a cada 4 ou 5 dias.
- Lembre-se de que as refeições devem ser momentos agradáveis e desejados. Sente-se com o seu bebé, converse com ele e tenha atenção aos seus sinais, num ambiente tranquilo, sem distrações como brinquedos, o telefone e a televisão. Respeite o seu ritmo e espere até que esteja pronto para a próxima colherada. Deixe-o tocar nos alimentos. As pressões e os raspanetes para que coma são totalmente desaconselhados.
- Habitue o seu bebé a uma rotina de 5 a 6 refeições por dia.
- Incentive-o a comer sozinho, com as mãos ou com uma colher. Proteja a roupa e o chão para não se importar com a sujidade. Para além dos alimentos cortados em pedaços bem pequeninos, ofereça alimentos que o bebé possa agarrar com a mão e levar à boca. Estes alimentos devem ser muito macios, para que o bebé possa desfazê-los com as gengivas, ou devem dissolver na boca: tiras de legumes bem cozidos; “árvores” de brócolos; tiras de frutas bem macias ou cozidas; bolacha tipo Maria ou para bebés.
- Nunca deixe o bebé sozinho enquanto come!
- Para que o seu bebé absorva melhor o ferro presente nos vegetais, ofereça fruta ao final do almoço e do jantar.
- Ofereça água ao seu bebé num copo de transição.
- Só há motivos para preocupações se o seu bebé não estiver a ganhar peso ou estiver a ganhar peso a mais. Esta avaliação será feita nas consultas regulares.

15 ml = 1 COLHER DE SOPA 

ATENÇÃO! Este folheto serve somente como um guia e não deve substituir os conselhos dos profissionais de saúde que acompanham o seu bebé. Cada bebé é um bebé e as necessidades alimentares do seu podem ser diferentes das sugestões aqui apresentadas.

2/2



Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge



HARVARD MEDICAL SCHOOL
- PORTUGAL PROGRAM
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION