

4 meses aos 6 meses	6 meses a 7 meses	8 meses a 9 meses	10 meses a 12 meses	> 12 meses
<p>Creme de legumes</p> <ul style="list-style-type: none"> Inicialmente 1 vez por dia e depois 2 vezes por dia. NÃO mais que 4 legumes Oferecer 1 legume de cada grupo: <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #ffe4b5;"> <p>Betacarotenos</p> <p>Cenoura abóbora</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff2cc;"> <p>Base</p> <p>Batata normal/doce Couve flor Curgete Chuchu Beringela</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #c8e6c9;"> <p>Folhas</p> <p>Alface Brócolo Couve coração Feijão verde</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #bbdefb;"> <p>Antioxidantes</p> <p>Cebola Alho Alho francês</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> Evitar uso frequente antes dos 12 meses de nabiça, nabo, aipo, beterraba e espinafre devido ao elevado teor de nitratos. Adicionar 5–7,5 ml de azeite cru (≈1 colher de chá) em cada dose de sopa. Não adicionar sal. Oferecer a sopa à colher. Se conservada no frigorífico: consumir idealmente até 24–48 horas. Iniciar com puré liso e progredir gradualmente para texturas menos trituradas. 	<p>Carne e peixe</p> <p>Alternar carne e peixe ao longo da semana</p> <p>Carne ~4x/semana</p> <ul style="list-style-type: none"> Iniciar com carnes magras (frango, peru, coelho). <p>Peixe ~3x/semana</p> <ul style="list-style-type: none"> Iniciar com peixe magro (faneca, linguado, pescada, solha). <p>Para carne e peixe:</p> <p>Dose inicial de 10 g/dia, aumentando gradualmente até cerca de 30 g/dia (≈1 colher de sopa).</p> <p>Oferecer numa refeição principal (almoço ou jantar) ou dividir metade em cada refeição.</p> <p>Inicialmente triturado no puré de legumes. Posteriormente pode ser oferecido com arroz, massa ou açorda.</p>	<p>Arroz e massa</p> <p>Incluir 3–4 hortícolas no prato (ex.: cenoura, brócolo, alho-francês).</p> <p>Não adicionar sal.</p> <p>Ovo</p> <p>Introduzir ovo bem cozinhado.</p> <p>Iniciar com pequenas quantidades.</p> <p>Até 3 ovos por semana.</p> <p>Se história de atopia: introduzir progressivamente.</p> <p>Leguminosas</p> <p>Iniciar com feijão, grão, lentilhas; depois ervilha, fava.</p> <p>Inicialmente em pequenas quantidades, bem cozidas e sem casca.</p>	<p>Sementes</p> <p>Abóbora, girassol, linhaça, chia.</p> <p>Triturar ou moer antes de oferecer (risco de engasgamento)</p> <p>Frutos gordos</p> <p>Noz, amêndoa, avelã, coco, caju, pinhão.</p> <p>Naturais, sem sal.</p> <p>Oferecer bem triturados ou em pasta (risco de engasgamento).</p>	<p>Dieta familiar</p> <p>Progressiva integração na alimentação da família.</p> <p>Evitar doces, fritos e refrigerantes.</p> <p>Reduzir sal.</p>
<p>Papa de cereais</p> <ul style="list-style-type: none"> Ao lanche, 1 dose/dia, de 35-50g de farinha. Utilizar papa láctea ou papa não láctea preparada com água, leite materno ou fórmula infantil. O glúten (presente no trigo, aveia e cevada) deve ser introduzido entre os 4 e os 7 meses. Não adicionar açúcar. 	<p>Farinha de pau / Açorda</p> <p>Introduzir a partir dos 7 meses.</p> <p>Preparar com caldo de legumes ou água, sem adição de sal.</p> <p>Textura macia / bem demolhada.</p> <p>Pode incluir pequena quantidade de carne ou peixe.</p>	<p>Iogurte natural</p> <p>Alternativa ao lanche.</p> <p>Natural, sem aromas nem açúcar.</p> <p>Preferir iogurte natural não açucarado.</p>		
<p>Fruta</p> <ul style="list-style-type: none"> Oferecer como sobremesa ou complemento da refeição. Iniciar com banana esmagada ou maçã/pêra cozida, assada, ao vapor ou raspada. Inicialmente 1 peça por dia; após os 6 meses, até 2 peças de fruta por dia. Oferecer a fruta individualmente e não em puré de frutas Não é necessário atrasar a introdução de alimentos potencialmente alergénicos (ex.: morango, kiwi). 				

Leite materno EXCLUSIVO até aos 6 meses e mantido durante todo o processo de diversificação alimentar

Após os 6 meses os lácteos (leite, iogurte, queijo) não devem ultrapassar os 500-700 ml/dia

Puré

Puré espesso/esmagado

Pequenos pedaços

Finger foods

Oferecer pequenas quantidades de água após início da diversificação alimentar, sobretudo durante as refeições.

Evitar alimentos com elevado risco de engasgamento (frutos secos inteiros, uvas inteiras, cenoura crua, pipocas, pedaços duros de alimentos).