



## ETAPAS DA ALIMENTAÇÃO INFANTIL

A alimentação do bebé modifica-se ao longo do seu crescimento e desenvolvimento.



Recém-nascido



6 meses



1 ano



2 anos

- Amamentação materna exclusiva e em livre demanda pelo menos até aos 6 meses.
- Não é recomendado oferecer água, sumo, chá ou outros leites (a hidratação ocorre através do leite materno).
- As fórmulas infantis devem ser usadas de acordo com a recomendação do pediatra ou nutricionista.

- O início da **introdução alimentar** ocorre por volta dos 6 meses.
- Deve ser feita de forma lenta e gradual e **o leite materno pode continuar a ser oferecido até aos dois anos ou mais**.
- A **evolução da textura e da quantidade devem ser graduais**.
- Os **alimentos devem ser oferecidos progressivamente com textura menos homogénea** (não devem ser liquidificados nem peneirados).

- Com 1 ano a **criança já pode comer os alimentos consumidos pela restante da família** desde que adaptados (desfiados, triturados ou cortados em pedaços pequenos).
- Com dois anos ou mais a criança **já tem a dentição completa** e já consegue comer alimentos de todas as consistências.