

Para crianças, não existem naturalmente instruções de utilização.

Cada criança é singular e tem um paladar individual.

Em caso de dúvidas, contacte o seu Centro de Aconselhamento:

As consultoras são técnicas especializadas. O Aconselhamento para Pais é voluntário, gratuito e confidencial e é apoiado pela Direção-Geral da Saúde de Grisões.



www.gr.ch/elternberatung

Exemplo de receita

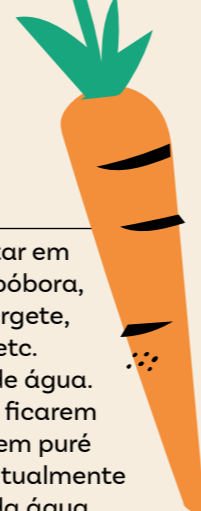
Puré de batata com legumes

Ingredientes	Preparação
90 - 100g de legumes da estação	Lavar, preparar e cortar em pedaços cenouras, abóbora, pastinaca, funcho, curgete, espinafres, brócolos, etc. Adicionar um pouco de água. Cozer até os legumes ficarem macios. Transformar em puré na trituradora, e eventualmente adicionar um pouco da água de cozedura.
40 - 50g de batatas	Preparar, cortar em pedaços e cozer juntamente.
1 - 2 colher de chá de óleo de colza	Introduzir o óleo de colza na papa pronta. Adicionar também em alimentação de frascos uma colher de chá de óleo de colza.
No máximo a partir do 7.º mês 30 - 50g de carne ou uma alternativa vegetal	2 - 3 vezes por semana um pouco de carne, peixe ou uma fonte de proteína vegetal. Carne de borrego, aves, vitela ou vaca. Em vez de carne/peixe, cozinhar com os legumes a mesma quantidade de lentilhas vermelhas pré-cozidas, ovo de galinha ou tofu natural.

Vitamina C para o aumento da absorção de ferro
1,5 colher de sopa de sumo de laranja por refeição de papa

Não utilize nem sal nem caldos de carne. Os lactentes não precisam de sal.

Dica: congele puré de carne cozido porcionado em formas para cubos de gelo. Aquecer um cubo e adicionar à papa.



Evitar no primeiro ano de vida

- Açúcar, mel, adoçante, stevia, açúcar de betula
- Sal, Aromat (composto aromático), Herbamare (sal com ervas aromáticas), caldos
- Carne crua, peixe cru, ovos crus
- Leite cru
- Charcutaria, enchidos, presunto
- Produtos substitutos da carne como quorn, seitan, etc.
- Sumo de fruta como bebida
- Frutos secos e amêndoas inteiros só a partir dos 3 anos (perigo de asfixia)

Alimentos laxantes

- Maçãs cozidas
- Peras
- Painço
- Aveia

Armazenar a papa devidamente

- Adicionar o óleo só antes do consumo
- No máx. 24h conservável no frigorífico
- Se congelado imediatamente, conservável durante 1 a no máx. 3 meses no congelador
- Após descongelado não pode voltar a ser congelado
- Um único aquecimento



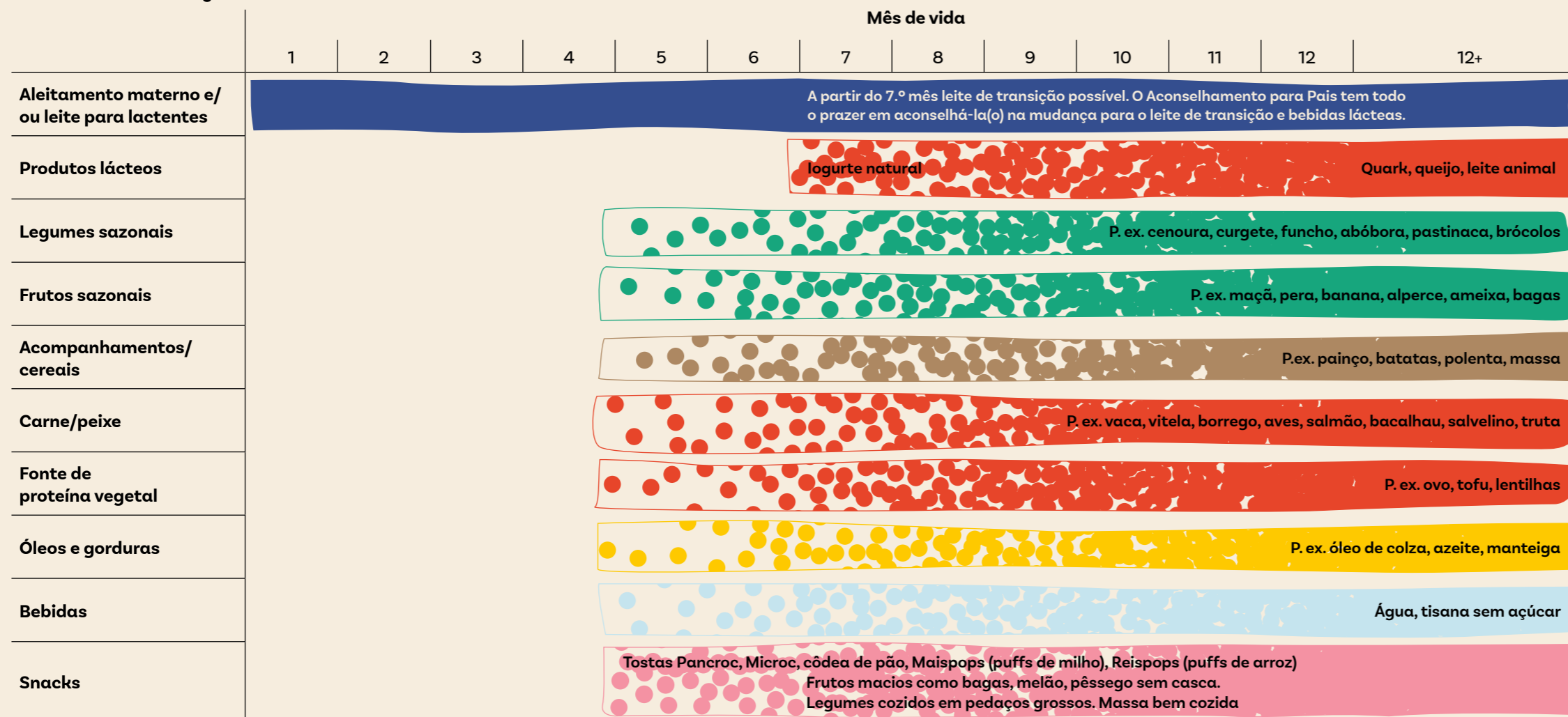
RECOMENDAÇÃO ALIMENTAR

para crianças no primeiro ano de vida



 Elternberatung
Graubünden

Introdução da diversificação alimentar



Fonte: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (Sociedade Suíça de Nutrição SGE)

- Os diferentes alimentos devem ser introduzidos com um intervalo de alguns dias entre eles para reconhecer incompatibilidades e preferências de sabor. O conhecimento dos alimentos precisa de tempo.
- Até ao 7.º mês deixar ferver os flocos de cereais.

O momento certo para a introdução da diversificação alimentar

- A criança consegue estar sentada com apoio e consegue segurar a cabeça
- A criança interessa-se por aquilo que os outros comem
- A criança leva, ela própria, coisas à boca

Quantidades

Quantidade total de papa por refeição 150 - 250 g

Bebidas Ofereça.
A criança bebe, se tiver sede.

logurte natural sem açúcar, iogurte bifidus ou leite gordo Para fazer a papa, 50 - 100 g ou ml/dia

Legumes, frutos 2/3 de papa

Acompanhamentos, cereais 1/3 de papa

Carne, peixe, fonte de proteína vegetal ou ovo 70 g/semana, a partir do 7.º mês, 140 g/semana, a partir do 9.º mês a partir do 7.º mês 1 ovo/semana a partir do 9.º mês 2 ovos/semana

Óleos, gorduras 1 colher de chá/dia, integrado na papa. A partir do 7.º mês 2 colheres de chá/dia. Adicionar também em alimentação de frascos!

Abacate Ocasionalmente

Mousse de frutos secos, mousse de amêndoa Ocasionalmente