



OBSERVAÇÕES

Desde 1991, a Organização Mundial de Saúde (OMS), em associação com a UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância), tem vindo a empreender um esforço mundial no sentido de proteger, promover e apoiar o aleitamento materno, definindo as seguintes recomendações:

- as crianças devem fazer aleitamento materno **exclusivo** até aos 6M;
- a partir dos 6M **todas** as crianças devem iniciar a diversificação alimentar, sendo-lhe oferecidos outros alimentos (sopa, papas) mas mantendo o aleitamento materno;
- as crianças devem continuar a ser amamentadas, pelo menos, até completarem os 2 anos de idade.

Na impossibilidade de amamentar ou quando o leite materno se revelar insuficiente para satisfazer as necessidades nutricionais da criança, deve optar-se por uma fórmula comercial, de acordo com as recomendações do pediatra ou nutricionista.

¹A **papa de fruta** deve ser introduzida a partir dos 7-8M, ou desde que já tenha sido introduzida em casa. Deve optar-se por fruta doce e madura como a maçã, pera ou banana, que nos primeiros dias deve ser cozida e, posteriormente, raspada em cru. Os outros frutos como os citrinos (laranja, tangerina, limão), uvas, melão, kiwi só deverão ser introduzidos mais tarde (a partir dos 11-12M) por potenciarem alergias.

²A **sopa** em forma de puré com base em legumes suaves (batata, cenoura, abóbora e cebola) e com um fio de azeite em cru deve ser introduzida a partir dos 6-7M, ou desde que já tenha sido introduzida em casa. Um de cada vez, e consoante tolerância, devem introduzir-se outros legumes (*courgette*, couve-flor, nabo e, posteriormente, nabijas, alho francês, feijão verde, brócolos ou agriões).

³A **sopa de carne** magra e sem osso deve ser introduzida a partir dos 7-8M, ou desde que já tenha sido introduzida em casa. Deve inicia-se com 10-15g (1 colher de sobremesa) de carne de frango ou peru cozida na sopa mas retirada (unicamente para conferir sabor). Posteriormente, deve aumentar-se para 30g e variar com a introdução do borrego, coelho ou vitela magra. A carne de porco só deve ser introduzida aos 12M.

⁴O **peixe** magro e branco (pescada, abrótea, maruca, linguado, robalo) surge como alternativa à carne a partir dos 9M, ou desde que já tenha sido introduzido em casa.

⁵O **pão** e as **bolachas** (tipo maria) devem ser introduzidos a partir dos 9M, ou desde que já tenham sido introduzidos em casa.

⁶A **papa** sem glúten, láctea (preparada com água fervida ou água mineral) ou não láctea, deve ser introduzida entre os 4-6M, desde que já tenha sido introduzida em casa ou por indicação dos encarregados de educação/pediatra ou nutricionista. Poderá optar-se por uma papa com glúten a partir dos 6M.

⁷O **iogurte** natural sem açúcar deve ser intrduzido a partir dos 8M, ou desde que já tenha sido introduzido em casa.

⁸A gema de **ovo** (metade apenas e cozida durante 5 a 10min) surge como alternativa à carne ou peixe (uma a duas vezes por semana) cerca de 15 dias após a introdução deste último.

A **farinha de pau** e a **açorda** devem ser introduzidas a partir dos 9M, ou desde que já tenham sido introduzidas em casa.



As **leguminosas** (ervilhas, feijão, grão, lentilhas) devem ser introduzidas a partir dos 11M, ou desde que já tenham sido introduzidas em casa.

Pelos 12M conclui-se a diversificação alimentar com a introdução do leite de vaca pasteurizado (gordo), citrinos (laranja, tangerina, limão), kiwi e carne de porco. Contudo, só aos 13M deve ser introduzida a clara de ovo e aos 14M o tomate e o marisco.

O sal, enquanto condimento, poderá ser introduzido aos 2 anos e em quantidade reduzida. Os frutos secos (nozes, amendoins, amêndoas, pinhões) devem, igualmente, ser introduzidos por esta altura. O açúcar, chocolate e outros doces, por sua vez, devem ser introduzidos o mais tarde possível.

A idade de introdução de cada alimento não tem de ser rígida, deve ser, sempre, adaptada a cada criança. Cada alimento novo deve ser introduzido a cada 3-4 dias, considerando que para a carne o intervalo deve ser de uma semana.

As orientações do pediatra ou nutricionista da criança, bem como a informação e colaboração dos encarregados de educação são determinantes para a nossa atuação, enquanto instituição prestadora de cuidados na infância.

Em episódios esporádicos de diarreia e não havendo outra indicação do encarregado de educação, médico/nutricionista sugere-se uma dieta obstipante. Assim, ao almoço sugere-se a base de uma sopa/creme (batata, cenoura e cebola) com uma fonte extra de hidratos de carbono complexos (arroz ou massa) e um fio de azeite em cru, mantendo a fruta como sobremesa, e ao lanche uma papa láctea de arroz.

Em relação aos ingredientes ou produtos alergénios, de acordo com o Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro, é **obrigatória a indicação de todos os ingredientes/auxiliares ou derivados de uma substância que provoque alergias ou intolerâncias** utilizados no fabrico ou na preparação de um género alimentício e que continuem no produto acabado. No mesmo regulamento, no anexo II, é apresentada uma lista de 14 substâncias ou alimentos que podem, assim, provocar alergias ou intolerâncias alimentares. De acordo com esta informação serão identificados os que podem ser encontrados nas preparações culinárias previstas no plano de ementas sugerido e segundo a legenda:

^a**Cereais que contêm glúten** (trigo, centeio, cevada, aveia...) e produtos à base destes;

^b**Crustáceos** (camarão, lagosta, caranguejo, santola, amêijoas) e produtos à base destes;

^c**Ovos** (todo o tipo) e produtos à base destes;

^d**Peixes** (todo o tipo) e produtos à base destes;

^e**Amendoins** e produtos à base destes;

^f**Soja** e produtos à base desta;

^g**Leite** (vaca, cabra, ovelha...) e produtos à base deste (iogurte, queijos, manteiga, natas...) incluindo a lactose;

^h**Frutos de casca rija** (amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios...) e produtos à base destes;

ⁱ**Aipo** e produtos à base deste;

^j**Mostarda** e produtos à base desta;

^k**Sementes de sésamo** e produtos à base destas;

^l**Dióxido de Enxofre e sulfitos** (em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/L em termos de SO₂ total);

^m**Tremoço** e produtos à base deste;

ⁿ**Moluscos** e produtos à base destes.