

ALIMENTAÇÃO DO BEBÉ

# INTRODUÇÃO DA PAPA DE CEREAIS

A papa de cereais pode ser iniciada com a  
diversificação alimentar

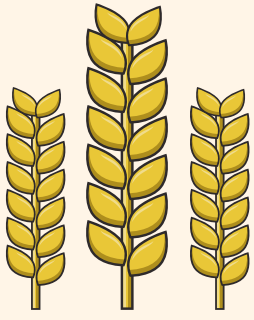


**É FONTE DE HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNA VEGETAL E SOBRETUDO VITAMINAS E MINERAIS (FERRO), PELO SEU ENRIQUECIMENTO**

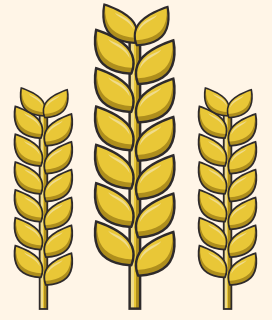
Podem ser lácteas (com leite na sua composição) e preparam-se com água ou não lácteas (preparam-se com leite materno ou fórmula infantil)

**As dicas da pediatra...**

**ALEXANDRA LUZ**  
Pediatra

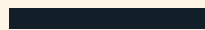


# O QUE SABER PARA ESCOLHER UMA BOA PAPA:



## Equilíbrio e bom senso!

- O glúten pode estar presente na papa desde os 4 meses, não sendo recomendada a sua introdução mais tarde que os 7 meses;
- A frequência da oferta da papa depende de cada criança e família
- Devemos selecionar papas de cereais que refiram "sem adição de açúcar", em que o açúcar referido na tabela nutricional é unicamente o do tratamento do cereal;
- Lembrar que as papas "biológicas" não são enriquecidas com vitaminas ou minerais;
- As papas "caseiras" não permitem o controlo nutricional, pois são uma mistura livre de ingredientes;



***A estratégia passa por variar a oferta, assegurando em cada momento o equilíbrio nutricional e a segurança dos alimentos que oferecemos ao bebé***

Fonte: alimentação saudável dos 0 aos 6 anos, linhas de orientação para pais e educadores, DGS 2019