



2025

ALIMENTOS DO MÊS

JUNHO

# ALIMENTOS DO MÊS

# JUNHO

## ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

A alimentação na primeira infância é essencial para obtermos um crescimento saudável e para a formação de bons hábitos alimentares. Esta é um fator importante que influencia o crescimento físico, o desenvolvimento cerebral, o sistema imunológico e os hábitos de saúde para a vida toda. A alimentação deve ser pensada de forma cuidadosa, respeitando as fases do crescimento e garantindo que a criança receba todos os nutrientes essenciais. Por isso, o ideal é amamentar exclusivamente até aos 6 meses de idade, devendo a amamentação manter-se a par da diversificação alimentar e durante a introdução na alimentação familiar (até aos 12-24 meses de idade).

Os princípios da alimentação saudável para as crianças têm como base oferecer uma alimentação equilibrada, variada, completa (segundo a Roda da Alimentação Mediterrânica) e adequada à idade, respeitando as necessidades nutricionais e promovendo bons hábitos desde cedo. Como o ditado popular refere: "É de pequenino que se torce o pepino!".

Alguns conselhos práticos:

- Variar ao máximo os alimentos, ou seja, incluir alimentos de todos os grupos alimentares;
- Evitar excessos e carências alimentares, como tal, ingerir os alimentos nas proporções corretas de maneira a ter uma alimentação equilibrada;
- Consumir alimentos de todos os grupos, respeitando as necessidades nutricionais da idade de forma a alcançar uma alimentação completa;
- Fazer 3 refeições principais (pequeno-almoço,

almoço e jantar) e 2 a 3 lanches;

- Respeitar o apetite das crianças;
- Permitir que a criança explore os alimentos e participe das escolhas, da preparação e confeção dos alimentos, visando a autonomia individual;
- Dar o exemplo: as crianças aprendem com o comportamento dos adultos;
- Estabelecer rotinas alimentares com horários regulares;
- Tornar as refeições apelativas e em momentos agradáveis, ou seja, fazer a refeição em família e com prazer.

Em suma, a Roda da Alimentação Mediterrânica é um instrumento que nos ensina a "comer melhor" e ajuda a criar hábitos alimentares saudáveis para sempre.

Um nutricionista pode ajudar a planificar o dia alimentar familiar, oferecer recomendações personalizadas e realizar um seguimento adequado.



## PROVÉRBIO

*Pequeno-almoço de rei, almoço de príncipe e jantar de pobre*



# Papinha de sêmola de milho com pera e cenoura

(Sem glúten. Indicada para crianças entre os 6 e os 12 meses, após introdução individual dos ingredientes)

## Ingredientes

- ½ pera madura (descascada e sem caroço)
- ¼ de cenoura pequena (descascada)
- 4 colheres de sobremesa de sêmola de milho
- 200 ml. de água

## Preparação

- Aqueça a água, sem ferver;
- Rale a cenoura e a pera e acrescente à água;
- Adicione a sêmola e cozinhe, cerca de 10 a 15 minutos, em lume brando, mexendo sempre;
- Retire do lume, quando estiver totalmente cozido, e deixe arrefecer até à temperatura corporal ou um pouco menos;
- Ajuste a textura com leite do bebé (sem voltar a aquecer ao lume, nem ferver), antes de servir;
- Triture, se necessário

(Servir morno, com colher adaptada à idade da criança).

# Almôndegas de peru com molho de tomate natural e massinha

(Indicado para crianças a partir dos 12 meses)

## Ingredientes

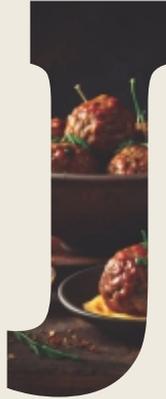
- 150 g. de carne de peru picada (sem gordura)
- 1 cebola pequena picada
- 1 cenoura pequena
- 1 tomate maduro picado e sem pele
- 100 g. massa (ex.: cotovelinhos ou estrelinhas)
- 1 colher de sopa de azeite virgem extra
- Salsa fresca (opcional)

## Preparação

- Rale a cenoura com um ralador e pique a cebola em pedaços pequenos (se preferir pique, separadamente, num picador);
- Misture a carne com a cenoura e metade da cebola;
- Forme pequenas bolas compactas com cerca de 30g. cada, com as mãos. Reserve no frio;
- Coloque um fio de azeite e a restante cebola, num tacho, deixe suar até a cenoura estar translúcida;
- Acrescente o tomate e as almôndegas;
- Deixe cozinhar em lume brando até o molho apurar e as almôndegas estarem cozinhadas no interior, se necessário acrescente um pouco de água;
- Coza a massinha à parte;
- Envolve tudo, sirva com salsa fresca picada, se desejar.

Esta receita pode ser desfrutada em família, devendo ajustar a quantidade servida à idade da criança.

ALIMENTOS DO MÊS  
JUNHO



Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.

Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O **Padrão Alimentar Mediterrânico** é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

## MERCADO

MUNICIPAL DE TAVIRA

Acompanhe as atividades do Mercado Municipal em  
<https://mercado.cm-tavira.pt/>

Edição e conceção | Município de Távira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Informação | Centro de Saúde de Távira, Nutricionista

Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Távira comunidade representativa de Portugal | [www.dietamediterranea.pt](http://www.dietamediterranea.pt)

município de  
**távira** DIETA MEDITERRÂNICA  
COMUNIDADE REPRESENTATIVA  
TAVIRA

TURISMO DE PORTUGAL

escola de V.R. Sto. António

REPÚBLICA PORTUGUESA



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

ARSalgarve

ACES Sotavento

AIP

Associação Internacional de Paremiologia