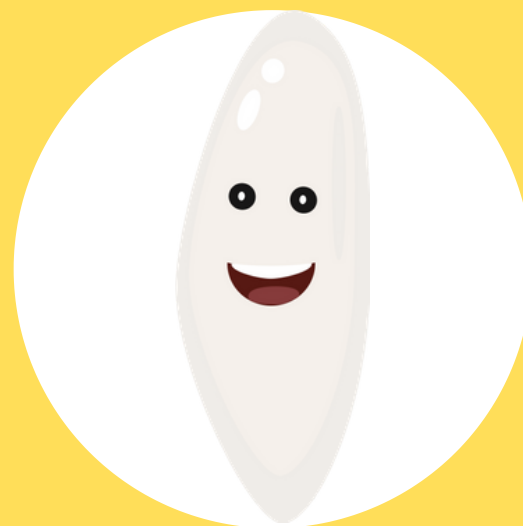
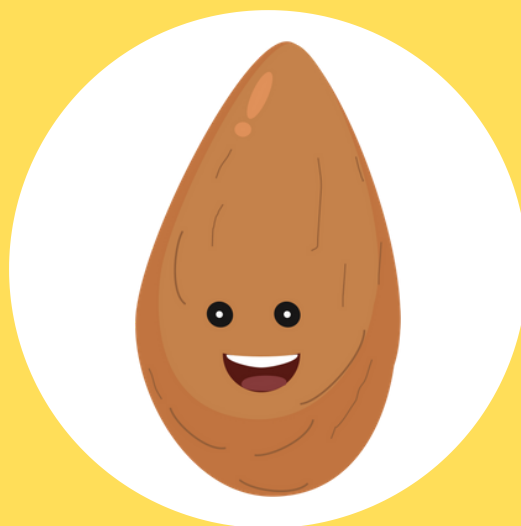


ALERGIA ÀS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA



# BEBIDAS VEGETAIS

COMO ESCOLHER?





## QUANDO INTRODUZIR?

- **NÃO ANTES DO 1º ANO DE VIDA E IDEALMENTE APENAS APÓS 2º-3º ANO.**

**LEITE MATERNO E/OU FÓRMULA ADAPTADA DEVEM SER A OPÇÃO!**

- **DEPOIS DO 1º ANO DE VIDA, A INTRODUÇÃO DE BEBIDAS VEGETAIS PODE SER PONDERADA MEDIANTE CARACTERÍSTICAS DA CRIANÇA E DA FAMÍLIA.**



## QUAL ESCOLHER?

- **TER ATENÇÃO A CASOS DE ALERGIA ALIMENTAR MÚLTIPLA**

SOJA E AMÊNDOA TAMBÉM SÃO ALERGÉNIOS MAJOR...

- **APESAR DE PODER PARECER A MAIS INÓCUA DO PONTO DE VISTA ALERGÉNICO, A BEBIDA DE ARROZ NÃO ESTÁ ACONSELHADA PARA CRIANÇAS, NUMA BASE DIÁRIA, PELO CONTEÚDO EM ARSÉNICO.**



## QUAL ESCOLHER?

- A BEBIDA DE SOJA É A QUE TEM UM PERFIL NUTRICIONAL MAIS SEMELHANTE AO DO LEITE.
- AS OUTRAS BEBIDAS VEGETAIS (AMÊNDOA, AVEIA, ARROZ, ...) ACABAM POR NÃO SER MUITO NUTRITIVAS

MAS SÃO IMPORTANTES PARA AS CRIANÇAS DO PONTO DE VISTA CULTURAL, GASTRONÓMICO E ATÉ SOCIAL COMO "ALGO PARECIDO COM LEITE"



## QUAL ESCOLHER?

- PREFERIR BEBIDA FORTIFICADA EM CÁLCIO.
- PREFERIR BEBIDA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES OU ADOÇANTES
- PREFERIR BEBIDA COM "LISTA DE INGREDIENTES MAIS PEQUENA"



**A ESCOLHA (E A INCLUSÃO!) DA BEBIDA DEVE TER EM CONTA:**

**GOSTO/PREFERÊNCIA DA CRIANÇA**

**CARACTERÍSTICAS FAMÍLIA**

**HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS**