

O GUIA ALIMENTAR dos bebês

➔ DICAS E ESTRATÉGIAS
PARA A INTRODUÇÃO
ALIMENTAR DO BEBÊ





SOBRE O QUE VAMOS FALAR?

NESTE GUIA, VAMOS
EXPLORAR A IMPORTÂNCIA
DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR,
UMA FASE CRUCIAL PARA O
DESENVOLVIMENTO
SAUDÁVEL DO SEU BEBÊ.

VOCÊ SABIA?



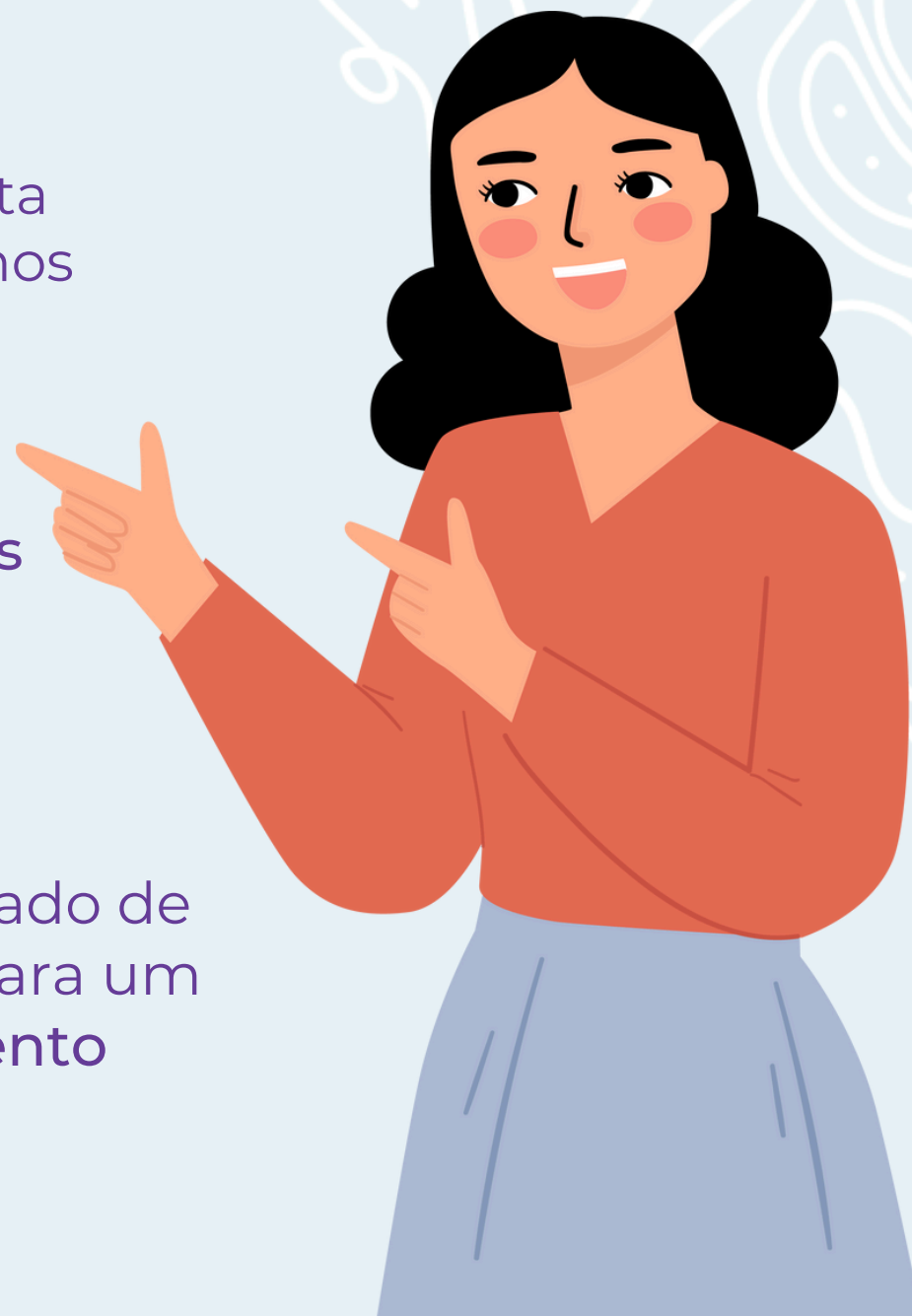
A introdução alimentar é um processo, que começa por volta dos 6 meses e dura até os 2 anos de idade.



Durante esse período, o bebê aprende a experimentar novos sabores, desenvolve a mastigação e fortalece os músculos da boca.



Esse processo, quando realizado de forma adequada, contribui para um crescimento e desenvolvimento saudável ao longo da vida.



OS PRIMEIROS ANOS DE VIDA SÃO FUNDAMENTAIS PARA CRIAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E ISSO COMEÇA NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR. UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA E EQUILIBRADA DESDE O INÍCIO, CONTRIBUI PARA O CRESCIMENTO ADEQUADO E A PREVENÇÃO DE DOENÇAS FUTURAS.



**DESENVOLVIMENTO
CEREBRAL**



**CRESCIMENTO
FÍSICO**



**IMUNIDADE
FORTE**



**FORMAÇÃO DE
BONS HÁBITOS**


COMO SABER SE O MEU BEBÊ ESTÁ PRONTO PARA COMEÇAR?

- DEVE TER PELO MENOS 6 MESES
- TEM QUE TER CRESCIMENTO E PESO ADEQUADOS
- DEVE SUSTENTAR A CABEÇA E O TRONCO
- TEM AUTONOMIA PARA SEGURAR OBJETOS, INCLUSIVE LEVANDO-OS PARA A BOCA
- DEMONSTRA INTERESSE NO QUE AS OUTRAS PESSOAS ESTÁ COMENDO
- FIM DA PROTUSÃO DA LÍNGUA (EMPURRAR OS OBJETOS COM A LÍNGUA)





A alimentação saudável nos primeiros anos não apenas sustenta o crescimento do seu bebê, mas **cria a base para um desenvolvimento pleno no futuro.**

A stylized illustration of a woman with vibrant red, wavy hair and a green top. She has a gentle smile and is pointing her right index finger towards a light blue speech bubble. The background is a solid purple color.

**MEU BEBÊ ESTÁ PRONTO
PARA COMEÇAR.
COMO ORGANIZO A ROTINA
ALIMENTAR?**

ESTRUTURA ALIMENTAR

6 MESES

SEMANA 1	INTRODUZA FRUTAS EM 1 INTERVALO DE MAMADA
SEMANA 2	INTRODUZA FRUTAS EM 2 INTERVALOS DE MAMADA OFEREÇA ALGUNS ALIMENTOS NO ALMOÇO, COMO: BRÓCOLIS, PEDAÇO DE FRANGO E CENOURA COZIDA
SEMANA 3	CONTINUE COM A ROTINA DA SEMANA 1 E 2 E AGORA INICIE O ALMOÇO COMPLETO
SEMANA 4	CONTINUE COM A ROTINA DA SEMANA 1, 2 E 3 E AGORA INICIE O JANTAR COMPLETO
SEMANA 5	CONTINUE COM A ROTINA DAS SEMANAS 1, 2, 3 E 4, E AGORA INTRODUZA OS ALIMENTOS ALERGÊNICOS AOS POUCOS: OVO, PEIXE, TRIGO, SOJA, NUTS, AMENDOIM, CRUSTÁCEOS, DERIVADOS DE LEITE

ESTRUTURA ALIMENTAR

9 MESES

CAFÉ DA MANHÃ	FRUTA + COMPLEMENTO, COMO: TUBÉRCULO, PÃO, AVEIA, PASTA DE NUTS, FAROFA DE NUTS, QUEIJO, IOGURTE NATURAL OU OVO
LANCHE DA MANHÃ	FRUTA
ALMOÇO	COMPOSIÇÃO COMPLETA
LANCHE DA TARDE	FRUTA + COMPLEMENTO, COMO: TUBÉRCULO, PÃO, AVEIA, PASTA DE NUTS, FAROFA DE NUTS, QUEIJO, IOGURTE NATURAL OU OVO
JANTAR	COMPOSIÇÃO COMPLETA

ESTRUTURA ALIMENTAR

12 MESES

CAFÉ DA MANHÃ	FRUTA + COMPLEMENTO, COMO: TUBÉRCULO, PÃO, AVEIA, PASTA DE NUTS OU FAROFA DE NUTS + QUEIJO, IOGURTE NATURAL OU OVO
LANCHE DA MANHÃ	FRUTA + COMPLEMENTO, COMO: TUBÉRCULO, PÃO, AVEIA, PASTA DE NUTS OU FAROFA DE NUTS + QUEIJO, IOGURTE NATURAL OU OVO
ALMOÇO	COMPOSIÇÃO COMPLETA
LANCHE DA TARDE	FRUTA + COMPLEMENTO, COMO: TUBÉRCULO, PÃO, AVEIA, PASTA DE NUTS OU FAROFA DE NUTS + QUEIJO, IOGURTE NATURAL OU OVO
JANTAR	COMPOSIÇÃO COMPLETA

E AS BEBIDAS E O LEITE, COMO FICAM DURANTE A INTRODUÇÃO ALIMENTAR?



**MATENHA O
ALEITAMENTO NA
LIVRE DEMANDA**



**SE OFERECE FÓRMULA,
MANTENHA A OFERTA DURANTE
A INTRODUÇÃO ALIMENTAR**



**IMPORTANTE OFERECER
ÁGUA FREQUENTEMENTE,
PARA CRIAR O HÁBITO**



**PODE OFERECER SUCO
NATURAL OU ÁGUA DE COCO A
PARTIR DOS 9 ANOS, MAS DÊ
PREFERÊNCIA PARA A ÁGUA**

OS TEMPEROS

O QUE PODE

AZEITE DE OLIVA



ERVAS FRESCAS



ALHO E CEBOLA



CANELA EM PÓ



COMINHO



GENGIBRE



O QUE NÃO PODE

SAL



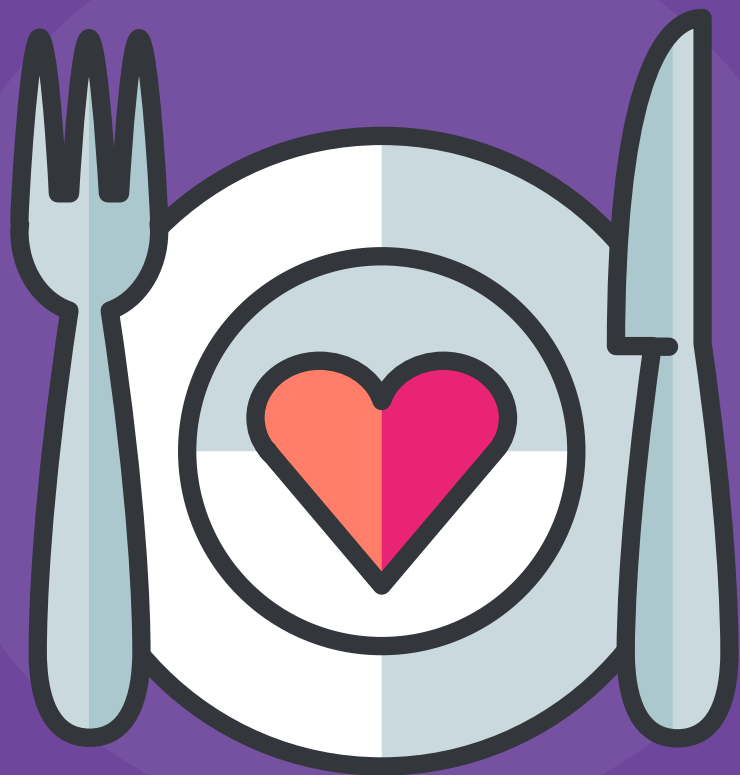
**DEVE SER EVITADO
ATÉ O 1º ANO DE VIDA**

CONDIMENTOS FORTES



AÇÚCAR





FAÇA AS REFEIÇÕES EM FAMÍLIA

As refeições em família durante a introdução alimentar são essenciais, pois oferecem ao bebê a oportunidade de compartilhar momentos à mesa, aprender com o exemplo dos adultos e desenvolver hábitos alimentares saudáveis.



A introdução alimentar não é só sobre o que o bebê come, mas sobre como ele aprende a criar uma relação saudável com a comida. Comece com amor, paciência e informação, e colha os frutos para toda a vida!

**Quer
aprender
mais?**

Siga @infanciasemgrilo

