

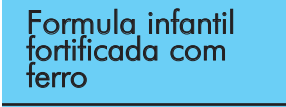





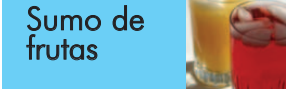


Alimentação	Do nascimento –3 meses	4-6 meses	6-8 meses	Lembre-se:
Leite humano (leite de peito)	Quando o bebé mostra sinais de fome alimente por peito			<ul style="list-style-type: none"> • Use uma garrafa para leite humano, fórmula alimentar ou água somente. • Aos 6 meses começar a usar um copo quando possível em algumas refeições • Começar alimentos sólidos aos 6 meses de idade quando o bebé: <ul style="list-style-type: none"> - Mantem-se sentado com um pouco de suporte - Tem bom control nos músculos do pescoço e cabeça - Abre sua boca para a comida na colher • Quando der comida diferente ao bebé, espere 3-5 dias antes de repetir ou iniciar outra nova comida. • Selecione comida para bebés preparada comercialmente simples: só vegetais, só carnes, só frutas.
	Alimente 10-12 vezes em 24 horas	Pelo menos 8 alimentações em 24 horas	Pelo menos 6 alimentações em 24 horas	
Informe-se com um consultante de lactação ou nutricionista para guia na combinação de alimentos				
Formula infantil fortificada com ferro	6-8 lbs: 15-20 oz por dia 8-10 lbs: 20-25 oz por dia 10-12 lbs: 25-30 oz por dia	25-45 oz por dia	25-32 por dia e começar a usar um copo	
Cereais e Grãos	NADA	NADA	<ul style="list-style-type: none"> • Oferecer a seu bebé arroz fortificado com ferro ou cereais para bebé 2-4 colheres de sopa duas vezes por dia 	
Vegetais	NADA	NADA	<ul style="list-style-type: none"> • Cozidos e esmagados, cenouras, ervilhas, feijão verde, espinafre, abóbora ou alimentos em frasco não misturados 2 colheres de sopa duas vezes por dia 	
Frutas	NADA	NADA	<ul style="list-style-type: none"> • Fresco/cozidos/esmagados bananas, pêsego, maçãs ou alimentação em frasco não misturados 2 colheres de sopa duas vezes por dia 	
Comida com proteínas	NADA	NADA	<ul style="list-style-type: none"> • Cozidas/esmagadas, carnes e aves (sem condimentos) ou alimentação simples em frasco para bebés • Yogurte natural (sem fruta, etc) ou tofu 1-2 colheres de sopa por dia 	
Água	NADA	NADA	2-4 oz duas vezes ao dia por copo	
Não adicionar, charópes (syrup), açúcars ou adoçantes às comidas ou bebidas. Mel não deve ser dado a bebés com menos de 1 ano de idade				
Sumo de frutas	NADA	NADA	NADA	

Alimentação	8-10 meses	10-12 meses	<i>Lembre-se</i>
 Leite humano (leite de peito)	<p>Continue a alimentar por peito todas as vezes que você e seu bebê desejarem Pelo menos 4 vezes por dia</p> <p>Informe-se com um consultante de lactação ou nutricionista para guia na combinação de alimento</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Se escolher dar ao seu bebê sumos de fruta, então use sumo puro 100%, por copo, em pequenas quantidades diluído com água • Algumas comidas podem engasgar Evitar: Salsichas (Hot dogs) Manteiga de amendoim Bagos de uva Amoras Sementes/nozes Uvas secas Popcorn Rebuçados • Alimente o seu bebê comidas nutritivas, com pouca gordura, açúcar e sal Evite: Carnes frias preparadas Comidas comerciais rápidas Batatas fritas Bebidas açucaradas Bolachas e doces
 Formula infantil fortificada com ferro	24-32 oz por dia ofereça por copo	16-24 oz por dia ofereça por copo	
 Cereais e Grãos	<ul style="list-style-type: none"> • Qualquer variedade de cereais infantil em caixa, regular ou misturados. • 2-3 colheres de sopa duas vezes ao dia • Cereais secos sem açúcar, torradas, bolachas de sal ou pão macio Maximo duas pequenas quantidades	<ul style="list-style-type: none"> • Cereais completos secos sem açúcar, torradas, bolachas de sal, pão, massas ou outros cereais variados 2-3 pequenas quantidades	
 Vegetais	<ul style="list-style-type: none"> • Cozidos/esmagados/triturados ou pequenos pedaços macios 3-4 colheres de sopa por dia	<ul style="list-style-type: none"> • Cozidos/esmagados/triturados ou pequenos pedaços macios $\frac{1}{4}$ tassa duas vezes por dia	
 Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Descascadas, macio, frutas frescas ou fruta enlatada em água ou sumo de banana, pera ou pêssego • Pequenos pedaços sem sementes 3-4 colheres de sopa duas vezes por dia	<ul style="list-style-type: none"> • Todos as frutas frescas, descascados, macios, incluindo melão, ananás e mangos • Fruta enlatada em água ou sumo • Pequenos pedaços sem sementes $\frac{1}{4}$ tassa duas vezes ao dia	
 Comida com proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • Cozido, macio, carne triturada, galinha ou peixe • Feijões cozidos, gemas de ovos, queijo pastoral, yogurte ou tofu 2-3 colheres de sopa duas vezes por dia	<ul style="list-style-type: none"> • Carne magra triturada ou em pequenos pedaços, galinha, peixe • Feijões cozidos, gemas de ovos, queijo pastoral, yogurte ou tofu $\frac{1}{4}$ tassa duas vezes por dia	
 Agua	2-4 oz duas vezes por dia	2-4 oz duas vezes por dia	
 Sumo de frutas	<p>Infantes não necessitam de sumo de fruta até depois de 1 ano de idade. O consumo excessivo de sumos reduz a absorção de comidas nutritivas e podem contribuir para excesso de peso e obesidade</p>		