

Alimentação no primeiro ano de vida



Autores:

Professores: Elaine A. de A. Carvalho, Benedito Scaranci Fernandes, Roseli G. de Andrade

Alunos: Laura de V. Lage, Luiza A. S. Bárbara, Mariana S.G.Ferreira, Rafael P.Paschoalino



0 a 6 meses

- O leite já vem com tudo que o bebê precisa.
- . Não é necessário água, chás, nem suquinhos.
- . Dê o peito sempre que o bebê pedir, e espere esvaziar um lado antes de dar o outro.
- . Alimente-se bem para que o seu leite seja bem nutritivo.
- . Bebês que mamam no peito adoecem menos e tem menos alergia.

Aleitamento materno exclusivo

Introduza uma fruta raspada ou amassada e uma papinha de comida por dia na hora do almoço



Seis meses

- .Os alimentos devem ser bem cozidos, preparados com pouco sal e gordura e amassados com o garfo.
- . A criança começa a se acostumar com a nova textura da alimentação.

Agora a criança já come como todos os outros da casa

1º Ano



7 e 8 meses

- .Em caso de recusa de um alimento, vale a pena insistir.

Ofereça a papinha de comida também no jantar



12 meses

- .Cuide da saúde da sua família priorizando refeições balanceadas, com pouco sal, gordura e açúcar.
- .Frutas e vegetais devem ser consumidos diariamente.



9 a 11 meses

- .Evite alimentos muito gordurosos e temperados.

O bebê vai se tornar capaz de comer com a família, desde que a consistência dos alimentos esteja adequada à sua capacidade de adaptação



PODE

Montar um prato bem colorido e divertido.

Amamentar até os 2 anos de idade.

O ovo é permitido a partir do sexto mês, inteiro e bem cozidinho.



NÃO PODE

Evite mel até o bebê completar um ano de idade.

Frituras e alimentos industrializados.

Colocar farinhas para engrossar o leite.

A partir do sexto mês



Cereais

Arroz, milho,
cará, batata,
mandioca.



Legumes

Cenoura, chuchu,
abóbora, vagem.



Proteína Animal

Frango, peixe,
boi, vísceras,
ovo.

E a partir do sétimo mês



Verduras

Alface, espinafre,
couve, almeirão.



Leguminosas

Feijão, soja, ervilha,
grão-de-bico.

O primeiro ano de vida



Nos seis primeiros meses, é recomendado somente o leite materno.

Refeição	6 meses	7/8 meses	9/10 meses	12 meses.
Manhã	Leite Materno	Leite Materno	Leite Materno	Leite Materno
Lanche	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas e pãozinho
Almoço	Leite Materno	Papinha de comida	Papinha de comida	Refeição da família
Lanche	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas + lanchinho da família
Jantar	Leite Materno	Leite Materno	Papinha de comida	Refeição da família
Ceia	Leite Materno	Leite Materno	Leite Materno	Leite Materno