



ORIENTAÇÕES ALIMENTAR

O melhor alimento para o bebê é o seio materno exclusivo e com livre demanda até o sexto mês de vida. Podendo permanecer até 2 anos de idade como complemento da dieta.

Na impossibilidade de aleitamento materno uma fórmula infantil será orientada pela pediatra.

- Fazer a mamadeira em local limpo.
- Lavar as mãos com água e sabão antes de fazer a mamadeira.
- Limpar a tampa e a volta da tampa da lata de leite com pano limpo toda vez que for usar.
- Dar mamadeira morna.
- Logo depois de usar a mamadeira e os utensílios, lavar bem com detergente neutro.
- Guardar tudo em vasilha limpa e tampada.
- Não dar para a criança o resto da mamadeira anterior

SE A CRIANÇA TOMAR TODO O LEITE AUMENTAR A QUANTIDADE NA PROXIMA MAMADA

FÓRMULA INFANTIL

ÁGUA FERVIDA	MEDIDA
30 ML	(1)
60 ML	(2)
90 ML	(3)

PAPA LEGUMES

INGREDIENTES	SUBSTITUIR POR:
100 grs de Carne de Vaca	Frango, ovo cozido, peixe cartilaginoso (meca / atum / badejo)
1 colher de sopa de Arroz	Variar com ervilha, lentilha, macarrão, feijão e grão de bico.
1 Cenoura	Variar abobrinha, beterraba, batata, cará, chuchu, mandioquinha, inhame.
1 Folha de Couve	Variar com espinafre, almeirão, agrião, escarola, acelga, folha de beterraba, alface, repolho.
Cebola, salsa, tomate, azeite extra virgem	

MODE DE FAZER:

- Colocar em uma panela ½ litro de água fria filtrada.
- Juntar a carne, o arroz, a cenoura, a couve, a cebola, a salsa e o tomate.
- Levar ao fogo baixo.
- Quando estiver bem mole, passar na peneira grossa ou amassar bem com o garfo. Colocar um fio de azeite.

ORIENTAÇÕES:

- Dar a sopa com colher
- Começar dando pequenas quantidades de sopa. Aumentar aos poucos até dar um pratinho por dia.
- Variar a sopa trocando os alimentos, um por vez. Quando a criança estiver aceitando bem os alimentos, colocar pelo menos 2 alimentos de cada grupo.

OVO: Dar misturado com um pouquinho de sopa, iniciar com 1/8 do ovo cozido (gema e clara).

Dar primeiro a parte da sopa misturada com o ovo.

SOBREMESA: Dar a papa de frutas como sobremesa.

6 MESES: PAPAS DE FRUTAS: Escolher frutas frescas e maduras da época. Fazer a papa em local limpo. Lavar as mãos com água e sabão antes de fazer a papa. Começar dando para a criança 3 colheres (de chá) de papa. Aumentar a quantidade de papa aos poucos. Variar as frutas da papinha.

PAPA DE MAÇÃ OU PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA PRATA
Lavar a fruta, cortar ao meio e ir raspando com a colherinha e dando em seguida.	Descascar, amassar com garfo até ficar uma papa.
PAPA DE ABACATE (8 MESES)	PAPA DE MAMÃO PAPAYA
Oferecer na forma de papa.	Oferecer na forma de papa.

6 meses e 1 semana: Iniciar almoço

6 meses e 2 semanas: Iniciar jantar

7 MESES: Quando a criança completar 7 meses, os alimentos não precisam ser peneirados, devem ser bem amassados com garfo.

Dar papa também no jantar.

1 ANO: MODO DE FAZER:

SUCOS: Escolher frutas frescas e maduras. Fazer o suco em local limpo. Lavar as mãos com água e sabão antes de fazer o suco. Iniciar com 30ml. Dar com colher ou mamadeira. Aumentar a quantidade do suco aos poucos, todos os dias até completar 100ml por dia.

SUCO LARANJA LIMA	SUCO DE CENOURA / BETERRABA
Lavar bem a laranja. Espremer com espremedor. Passar por coador.	Lavar a cenoura, descascar e centrifugar. Oferecer com o suco de laranja.