



### ORIENTAÇÕES ALIMENTAR

O melhor alimento para o bebê é o seio materno exclusivo e com livre demanda até o sexto mês de vida.

- 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, aveia, soja, macarrão e feijão
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.

<b>PAPA DE MAÇA OU PAPA DE PÊRA</b>	<b>PAPA DE BANANA PRATA</b>
Lavar a fruta, cortar ao meio e ir raspando com a colherinha e dando em seguida.	Descascar, amassar com garfo até ficar uma papa.
<b>PAPA DE ABACATE (8 MESES)</b>	<b>PAPADE MAMÃO PAPAYA</b>
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.

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

**Obs:** Morango e kiwi após 1 ano de vida.