



Introdução Alimentar

Lista de alimentos apropriados para a introdução alimentar por idade

6 MESES	9 MESES
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Puré de carne/peixe/feijão cozidos<input type="checkbox"/> Puré de vegetais cozidos<input type="checkbox"/> Puré de fruta<input type="checkbox"/> Sopa de legumes<input type="checkbox"/> Papas de cereais sem adição de açúcar	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Puré de carne com pequenos pedaços<input type="checkbox"/> Puré de peixe com pequenos pedaços<input type="checkbox"/> Puré de feijão com pequenos pedaços<input type="checkbox"/> Vegetais cozidos esmagados<input type="checkbox"/> Frutas cruas ou cozidas esmagadas
12 MESES	Consumo não recomendado
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Carne desfiada<input type="checkbox"/> Peixe desfiado<input type="checkbox"/> Pedacos pequenos de vegetais cozidos<input type="checkbox"/> Pedacos pequenos de frutas cozidas<input type="checkbox"/> Pedacos pequenos de frutas cruas de textura suave (banana, manga)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pipocas, frutos secos e sementes<input type="checkbox"/> Gomas, rebuçados, pastilhas elásticas<input type="checkbox"/> Uvas ou tomate cereja inteiros<input type="checkbox"/> Manteiga de amendoim (pegajoso)<input type="checkbox"/> Mel<input type="checkbox"/> Leite de vaca<input type="checkbox"/> Açúcar e sal

Importante

- Lavar os alimentos em água abundante, de forma a remover os vestígios de sujidade;
- Remover as cascas, caroços, sementes ou a pele dos respetivos alimentos;
- O consumo de leite de vaca, açúcar e sal não é recomendado antes de 1 ano de idade.