



Introdução Alimentar

Lista de alimentos apropriados para a introdução alimentar por idade

6 MESES	9 MESES
<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	<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
<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)	<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.