



Recomendações de nutrição para bebês no 1º ano de vida

Para obtemos uma alimentação ideal para o seu bebê, nós consideramos os modos diferentes do desenvolvimento de cada bebê. Para marcar uma consulta individual, favor contactar sua consultora.

Mês	1-3 Mês	4º Mês	5º Mês	6º Mês	7º Mês	8º Mês	9º Mês	10º Mês	11º Mês	12º Mês	depois de 1 ano	
	Amamentação		Passagem para as Papas e Sopas					Passagem para alimentação comum				
Leite materno	Amamentação/ Leite Materno											
Leite adaptado	Leite Adaptado inicial / Bebês com risco de Alergias, Leite H.A.				O leite inicial (1) é recomendado durante o primeiro ano de vida. Se seu bebê não ficar satisfeito, é possível mudar depois dos 6 meses para o leite de sucessão (2).							
Leite integral											Leite de vaca inteiro	
Sopa de legumes			Iniciar com porções pequenas passo à passo		Cenoura, Batatas, Abóbora, Abobrinha, Funcho Espinafre, Brócolis, Couve-Flor, Beterraba Alface, Tomate, Ervilhas, Feijão							
	1 colher de chá de óleo ou azeite para cada 100 gr. de Sopa											
Purê de Frutas			Iniciar com porções pequenas passo à passo		Maçã, Pêra, Banana, Melão, Frutas vermelhas Damasco, Pêssego, Uvas, cerejas, ameixa, Frutas cítricas, Manga, Abacate							
Cereais e Pão			Iniciar com porções pequenas passo à passo		casca de Pão, Torradas, Barquinhos sem açúcar Arroz, Milho, Aveia, Milho-miúdo, Centeio, Trigo, Massas							
Carne, Peixe e Ovos			Iniciar com porções pequenas passo à passo		Para completar a sopa: carne de gado, Frango, Carneiro, Porco magro, peixe							
Derivados do Leite						Porção pequena de iogurte			Queijo			

A quantidade da Refeição varia com o conteúdo e a idade do Bebê. A média de uma porção fica entre 150-250 gr.