



# WIC de Nova Jersey

## Guia de alimentação de bebês



### Alimentação do seu bebê de 10 a 12 meses

O leite materno e a fórmula fortificada com ferro continuarão sendo importantes fontes nutricionais para o bebê, mesmo depois de você começar a oferecer alimentos sólidos. **Comece a oferecer leite integral quando o bebê tiver um ano.**

#### Bebês amamentados



- Continue amamentando sempre que o bebê quiser.
- A American Academy of Pediatrics (AAP) recomenda continuar a amamentação com alimentos complementares por 2 anos ou mais ou enquanto a mãe e o bebê quiserem.

#### Bebês alimentados com fórmula infantil

16 a 24 oz por dia

O bebê precisa de cerca de **16 a 24 oz por dia** de fórmula fortificada com ferro. Continue oferecendo fórmula em um copo. O bebê deve parar de usar a mamadeira até os 12 meses de idade.

#### GRÃOS

4 a 8 colheres de sopa por dia.  
Cereais para bebês aprovados pelo WIC. Torrada seca, biscoitos, pão, bagels, pãezinhos ou muffins simples. Macarrão e arroz cozidos.

#### LEGUMES

8 a 12 colheres de sopa por dia.  
Legumes cozidos cortados em pedaços pequenos.

#### FRUTAS

8 a 12 colheres de sopa por dia.  
Frutas frescas, descascadas e em pedaços pequenos.

#### PROTEÍNAS

4 a 8 colheres de sopa por dia.  
Ave, ovo, peixe ou carne bem moídos ou picados ou feijão cozido e amassado.

Estes são alguns exemplos de como as porções de lanches e refeições podem ficar no meu prato.

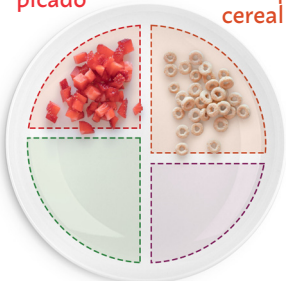
#### Café da manhã

Leite materno ou fórmula



3 colheres de sopa de morango picado

2 colheres de sopa de cereal seco



#### Almoço

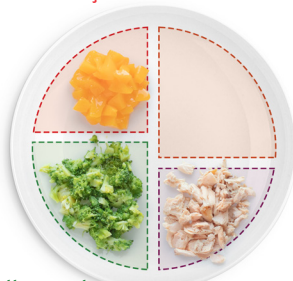
Leite materno ou fórmula



4 colheres de sopa de pêssego enlatado, picado e sem açúcar

3 colheres de sopa de brócolis cozido picado

2 colheres de sopa de salmão enlatado



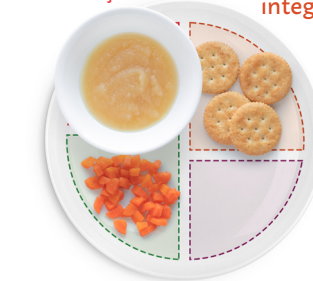
#### Lanches

Leite materno ou fórmula



4 colheres de sopa de molho de maçã

4 biscoitos integrais



#### Jantar

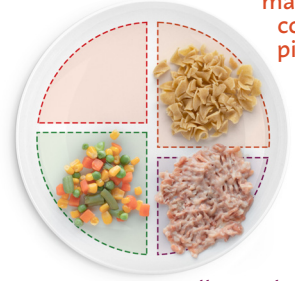
Leite materno ou fórmula



3 colheres de sopa de macarrão cozido picado

3 colheres de sopa de legumes mistos cozidos

3 colheres de sopa de feijão carioca cozido e amassado



Esta instituição proporciona oportunidades igualitárias.