



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.

Alimentação do seu bebê de 10 a 12 meses cont.

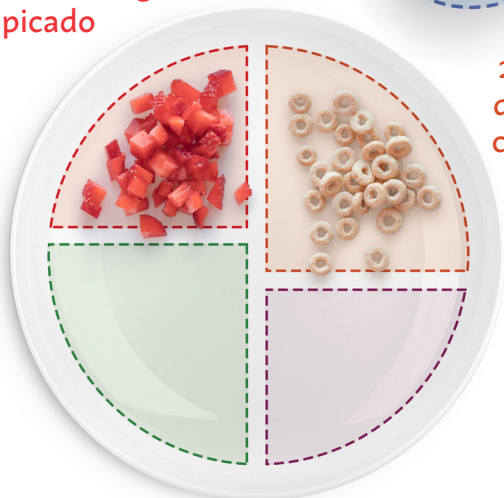
Estes são alguns exemplos de como as porções de lanches e refeições podem ficar no meu prato.

Café da manhã

Leite materno
ou fórmula



3 colheres de
sopa de morango
picado



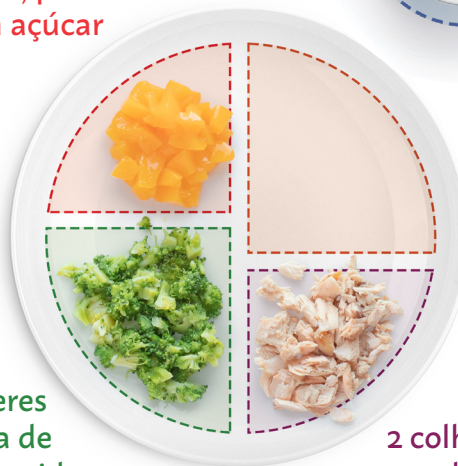
2 colheres
de sopa de
cereal seco

Almoço

Leite materno
ou fórmula



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



3 colheres
de sopa de
brócolis cozido
picado

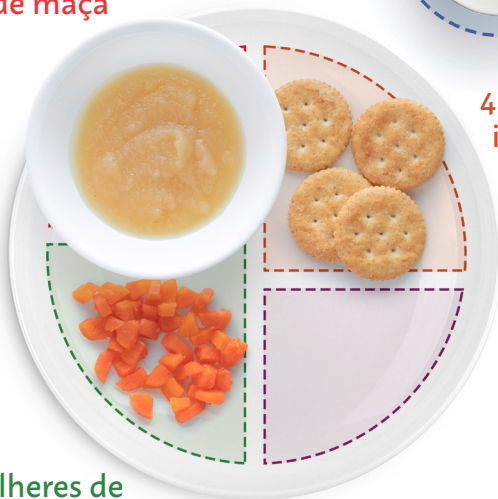
2 colheres de
sopa de salmão
enlatado

Lanches

Leite materno
ou fórmula



4 colheres de
sopa de molho
de maçã



4 biscoitos
inteiros

3 colheres de
sopa de cenoura
cozida picada

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