



WIC de Nova Jersey

Guia de alimentação de bebês

Alimentação do bebê de 6 a 7 meses

- Quando você começar a dar alimentos sólidos, sempre use uma tigela com uma colher para que o bebê aprenda a comer direito.
- Nunca coloque cereal ou outros alimentos sólidos na mamadeira. Alimentos sólidos na mamadeira não ajudam o bebê a dormir a noite toda e podem causar engasgos ou outros problemas.
- Comece a oferecer um copo.

Bebês amamentados



- Continue amamentando o bebê quando ele estiver com fome.
- Os bebês podem ter picos de crescimento por volta dos 6 meses e precisar mamar com mais frequência.
- Lembre-se de que os primeiros alimentos do bebê devem complementar o leite materno, não substituí-lo.
- Amamentar o bebê antes de oferecer alimentos sólidos ajuda a proteger seu suprimento de leite.

Bebês alimentados com fórmula infantil

24 a 32 oz por dia

Seu bebê precisa de cerca de **24 a 32 oz por dia** de fórmula fortificada com ferro. Para iniciar o processo de desmame da mamadeira, comece a oferecer fórmula em um copo.

GRÃOS

Use leite materno ou fórmula para preparar **de 2 a 4 colheres de sopa de cereal infantil fortificado com ferro**, como aveia, cevada, trigo e arroz.

Ofereça duas vezes por dia. **2 a 4 colheres de sopa de pequenos pedaços de pão seco e biscoitos para bebês.**

Alimentos para comer com as mãos podem ser adicionados quando o bebê estiver pronto, por volta dos 8 meses. Quando ele estiver pronto, ofereça duas vezes por dia.

LEGUMES

4 a 8 colheres de sopa por dia. Legumes cozidos, amassados e em purê, como ervilha, batata doce, abóbora ou cenoura.

FRUTAS

2 a 4 colheres de sopa por dia. Frutas cozidas, amassadas e em purê, como pêssego, banana ou molho de maçã.

PROTEÍNAS

2 a 4 colheres de sopa por dia. Legumes, peixe, ovos, ave ou carne sem tempero coados, amassados ou em purê. Você pode acrescentar iogurte integral cremoso. Também pode usar manteiga de amendoim ou de nozes cremosa e diluída.

Veja como diluir manteiga de amendoim na seção de Dicas!

Alimentação do seu bebê de 0 a 7 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 banana
amassada

2 colheres
de sopa
de cereal
de arroz
para bebês
preparado

Almoço

Leite materno
ou fórmula

3 colheres
de sopa
de purê
de ervilha

2 colheres
de sopa
de purê
de frango

Lanches

Leite materno
ou fórmula

3 colheres
de sopa
de purê
de maçã

Jantar

Leite materno
ou fórmula

3 colheres
de sopa
de purê
de cenoura

2 colheres
de sopa
de cereal
de arroz
para bebês
preparado