

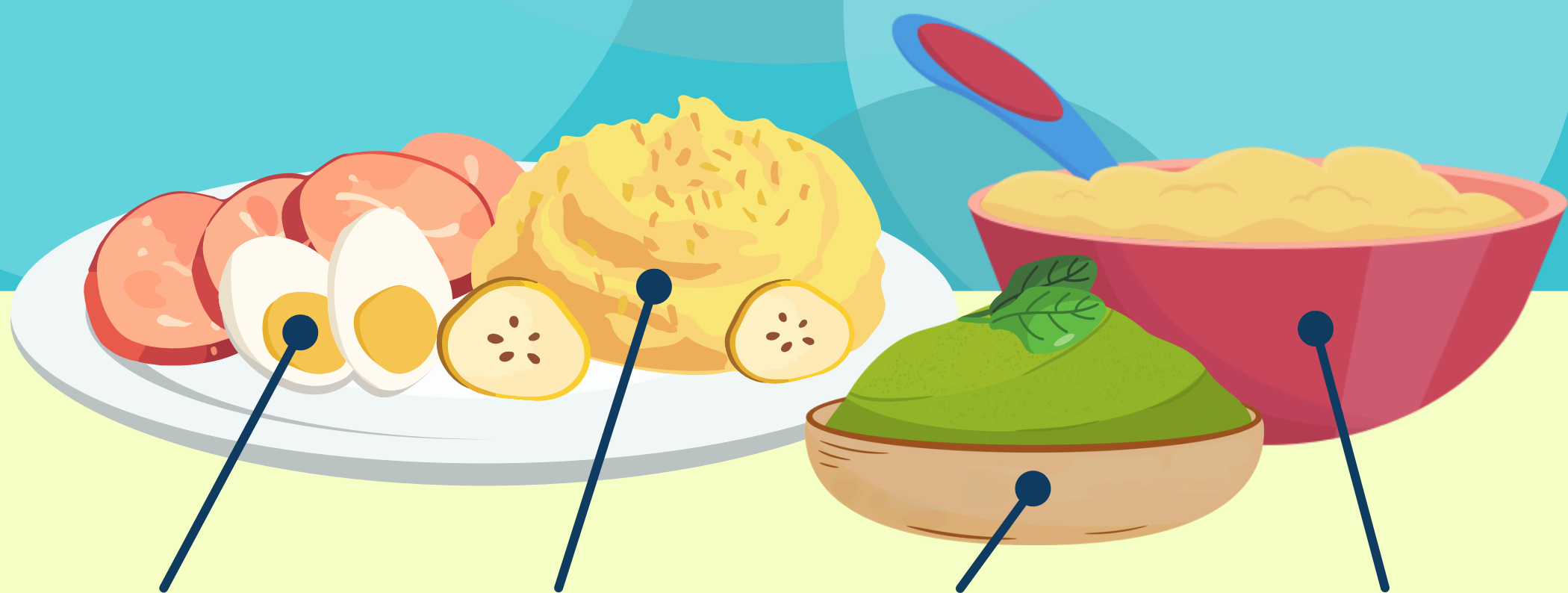
Primeiras Fontes de Ferro e Opções



O seu bebé precisa de ferro para um crescimento e desenvolvimento cerebral saudáveis.

Inicie alimentos sólidos com opções ricas em ferro e combine proteínas vegetais ricas em ferro e vitamina C para melhorar a absorção.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS



Produtos de origem animal, como carne, peixe e ovos

Fruta esmagada para variedade e sabor

Vegetais de folha verde em puré ou puré de lentilhas/feijão

Cereais fortificados com ferro misturados com leite materno ou fórmula

Ofereça texturas adequadas à idade

como purés suaves ou alimentos macios para agarrar (baby-led weaning). Ofereça várias vezes — os bebés precisam de várias tentativas para aceitar novos alimentos.

