

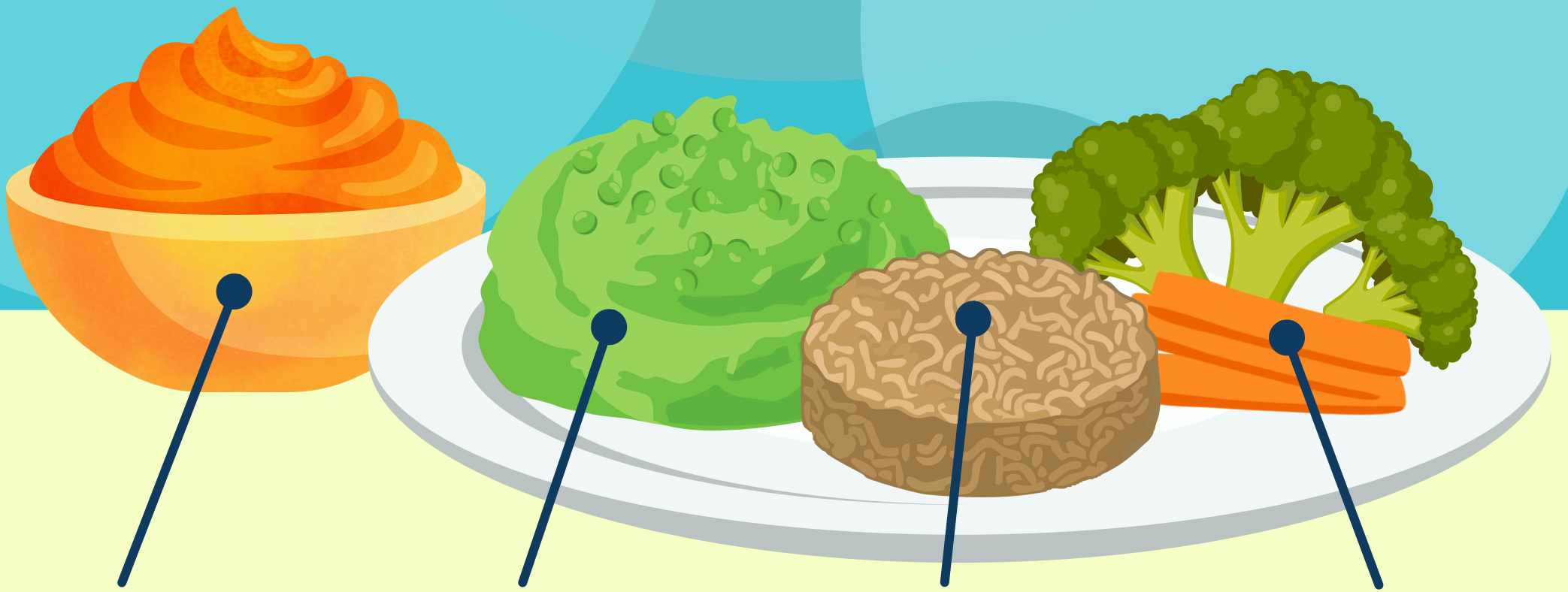
Novas Texturas (6–9 Meses)



À medida que os bebês crescem, as suas **competências alimentares desenvolvem-se.**

Oferecer texturas adequadas no momento certo promove uma alimentação segura e autônoma.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS



Purés suaves no início da diversificação
(ex.: lentilhas em puré)

Alimentos mais espessos e esmagados com a melhoria do controlo
(ex.: ervilhas esmagadas)

Alimentos macios com grumos, triturados ou desfiados
(ex.: frango picado)

Alimentos para comer com as mãos quando o bebê se senta sozinho e leva a comida à boca
(ex.: cenoura cozida, brócolos, fruta macia)

Por volta dos 8–10 meses

a maioria dos bebês deve consumir alimentos com grumos, promovendo a mastigação e o desenvolvimento oral.

