

Planeamento de Dietas à Base de Plantas



As dietas à base de plantas podem satisfazer as necessidades do bebé quando planeadas cuidadosamente.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS



Lentilhas, feijão, tofu, iogurte ou alimentos vegetais fortificados adequados para lactentes

Frutas e vegetais ricos em vitamina C para melhorar a absorção do ferro

Papas de cereais integrais ou tiras de pão macio

Se alimentar o seu bebé com uma dieta vegana

é essencial obter aconselhamento de um profissional de saúde ou nutricionista sobre suplementação (vitamina B12, D, ferro, zinco, ómega-3 e cálcio), pois a ausência destes nutrientes pode causar problemas de saúde a longo prazo.

