

# Beber saudável desde o início



**O seu bebé não precisa de açúcar adicionado.**

As bebidas açucaradas podem prejudicar os dentes e aumentar o risco de excesso de peso.

## RECOMENDAÇÕES DE BEBIDAS



**Ofereça água, leite materno ou fórmula como principais bebidas**



**NÃO utilize leite animal como bebida principal antes dos 12 meses**



**Evite sumos concentrados e bebidas açucaradas**

### Após os 12 meses

Limite o consumo de leite de vaca a cerca de 500ml por dia, para evitar que o bebé fique saciado com leite, em vez de consumir alimentos mais nutritivos.

