

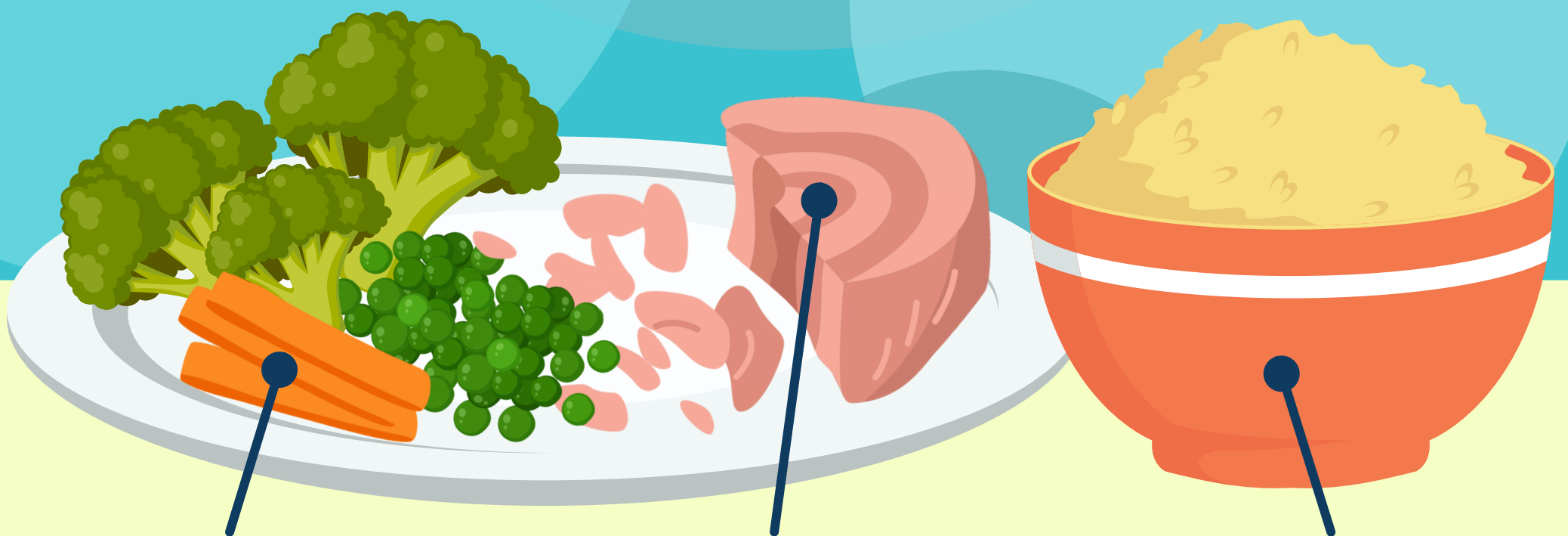
Dieta familiar com 1 ano de idade

1 ANO



Entre os 9 e os 12 meses, a maioria dos bebês pode começar a comer refeições familiares adaptadas e a alimentar-se com mais confiança.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS



Legumes variados cozinhados até ficarem macios

Peixe desfiado ou feijão esmagado como fonte de proteína e ferro

Cereais moles ou massas de forma pequena

Mantenha os alimentos macios e em pedaços pequenos

Ou corte-os em fatias finas que o bebê possa agarrar e levar à boca. **Incentive a autoalimentação e as refeições em família sempre que possível.** Por volta dos 12 meses, a maioria dos bebês deve beber majoritariamente por copo, em vez de biberão.

