

Dieta a partir de 1 ano

- Comece a oferecer o leite no copo ou na xícara.
- Quando aceitar bem, comece a substituir as mamadeiras por copo ou xícara.
- Substitua uma sopinha por comidinha: arroz ou macarrão bem cozidos, feijão amassado com bastante caldo, verdura e legumes cozidos, carne moída ou desfiada.
- Varie os alimentos e a forma de preparo utilizando poucos condimentos.

Feijão: substitua por soja, lentilha, ervilha e grão de bico.

Verduras e legumes: dê refogados ou como purês, suflês ou cremes (abobrinha, cenoura, beterraba, couve-flor brócolis, espinafre, chuchu, batata, mandioquinha, batata-doce ou mandioca). Tomate e cenoura, ofereça crus. A cenoura deve ser ralada.

Carne de vaca: substitua por frango, peixe, miolo, fígado e miúdos. No caso dos peixes, retire as espinhas cuidadosamente antes de servir.

Ovos: dê três vezes por semana, variando a forma de preparo: mexido, quente, pochê, cozido com a gema amassada e clara picada, gemada ou omelete.

Sobremesa: ofereça fruta ou doce caseiro (de leite, abóbora, mamão, batata doce, etc). Ofereça biscoito, doces ou chocolate somente após as refeições, não nos intervalos. Dê sucos de frutas frescas, evite refrigerante e sucos artificiais.

- Todo alimento novo deve ser oferecido em pequenas quantidades.
- Dê uma colher para a criança na hora das refeições para que ela comece a se alimentar sozinha. Fique junto no início, ajudando-a com outra colher.

Não force ou agrade a criança para que ela aceite qualquer alimento!

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779