

Papinhas de frutas

Orientações:

- Escolher frutas frescas e maduras;
- Fazer a papa em local limpo;
- Lavar as frutas com água e sabão antes de processá-las;
- Começar dando para a criança três colheres de chá de papa;
- Aumentar a quantidade de papa de frutas aos pouquinhos, todos os dias, até completar um pires de chá por dia;
- Variar as frutas da papinha;
- Aguardar de dois a três dias para introduzir uma nova fruta.

Exemplos de papas de frutas:

Papas de maçã fudy: lavar a fruta, cortar ao meio, raspar com colherinha e dar em seguida.

Papas de pêra mole ou d'água: lavar a fruta, cortar ao meio, raspar com colherinha e dar em seguida.

Papa de banana maçã ou caturra: descascar no início, retirar o miolo e depois amassar com o garfo até ficar cremosa.

Papa de mamão papaya: lavar o mamão, cortar ao meio e retirar as sementes e as fimbrias. Raspar a polpa e oferecer com colherinha de plástico ou silicone.

Papa de abacate: lavar o abacate, cortar ao meio e retirar o caroço. Amassar uma parte com garfo até ficar uma papa.

- Depois, pode misturar as frutas que ele/ela gostar e oferecer em forma de papa.

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



Vitaminas

Bater no liquidificador, com o leite materno ou fórmula infantil recomendada pelo pediatra, as frutas que ele/ela aceitar e depois dar na mamadeira ou de colher.

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