

## Dieta a partir de 1 ano

Entre 10 a 12 meses inicia-se a transição gradativa para a dieta da família. É importante cuidar para que a alimentação seja equilibrada, rica em verduras e legumes e que tenha um cereal, um tubérculo e uma carne.

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 e evitando frituras.

**Feijão:** pode também substituir por soja, lentilha, ervilha ou 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:** pode também substituir por frango, peixe, fígado e miúdos. Em caso de peixe, retire as espinhas cuidadosamente antes de servir.

**Ovos:** pode fornecer 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 (leite, abóbora, mamão, batata doce, etc). Ofereça 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.

### 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

- Dê uma colher para a criança, na hora das refeições, para que ela comece a alimentar-se sozinha. Fique junto no início, ajudando-a com outra colher.

**Não force ou agrade a criança para que 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