

1ª Sopa

- 1 batata
- 1 cenoura

Bem cozidas e sem sal

juntar um fio de azeite no fim da cozedura

Aos poucos vamos introduzir:

- Vagem
- Alho francês
- Coração
- Nabixa
- Penca
- Abóbora
- Alface
- Aipo
- Cebola
- Alho
- Tronchuda

Introduzir ao ritmo de **1 a 2** novos por semana.

Variar a composição da

Horário da USF Arões

Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

Sábados

09h00 às 13h00

Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

Visite o nosso site:

www.usf-aroes.com

Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: usfaroos@csfape.min-saude.pt

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN017 V2

ALIMENTAÇÃO INFANTIL DOS 0 AOS 6 MESES



NOVEMBRO 2013

Do nascimento aos 4/6 meses :

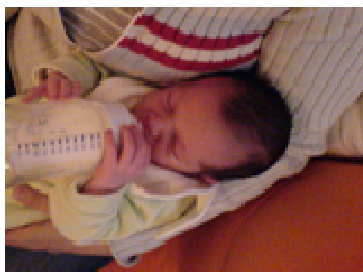
ALEITAMENTE EXCLUSIVO :

Aleitamento materno



OU

Aleitamento artificial



A partir dos 4 / 6 meses :

Diversificação alimentar

- Lactentes alimentados a leite

entre os 4 e os 5 meses

- Lactentes alimentados exclusivamente ao peito:

pode ser só aos 6 meses

Como começar os novos alimentos:

A ordem de introdução dos alimentos não é a mesma para todos os lactentes:

- a papa de cereais sem glúten é habitualmente iniciada em primeiro lugar;

mas se o bebe for gordo, iniciar pelo caldo de legumes.

dos 4 aos 5 meses

- 4 a 5 refeições de leite (peito ou biberão)
- 1 Refeição de papa **sem** glúten (ou sopa)

Esquema alimentar dos 5 aos 6 meses:

- 3 Refeições de leite (peito ou biberão)
- 1 Refeição de papa **sem** glúten
- 1 Refeição **de sopa de legumes**

