

Esquema alimentar dos 15 aos 18 meses:

Manter o mesmo regime alimentar

➤ **Com pouco sal, sem gorduras e sem adição de açúcar**

Vamos introduzir, nesta idade:

- Ovo completo
- Citrinos
- Kiwi
- Pêssego
- Morango
- Feijão
- Grão.....

A alimentação passa a ser progressivamente igual á da família.



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: usfaro.es@csfape.min-saude.pt

Tel: 253 490 110

Fax: 253 490 111

USFAPAN018 V1



ALIMENTAÇÃO INFANTIL A partir dos 6 meses



NOVEMBRO 2013

Esquema alimentar dos 6 aos 8 meses:

- 3 Refeições de leite (peito ou biberão)
- 1 Refeição de papa com glúten
- 1 Refeição de sopa de legumes com carne + fruta no fim da refeição

Introdução da carne:

- Frango
- Peru
- Coelho
- Carneiro
- Vaca

Introdução da fruta

Dar fruta à sobremesa da refeição com sopa

- Banana madura (1 / 4) e esmagada
- Pêra cozida
- Maçã cozida

Esquema alimentar dos 8 aos 12 meses:

Manter o mesmo regime alimentar

- 2 a 3 refeições de leite (peito ou biberão)
- Uma refeição de papa com glúten
- 1 refeição de sopa de legumes com carne, mais fruta no fim da refeição
- 1 refeição de sopa de legumes ou puré com peixe

Não introduzir : ovo, citrinos, kiwi e frutos vermelhos



Esquema alimentar dos 12 aos 15 meses:

- 1 a 2 refeições de leite
- 1 Papa de cereais 1 iogurte com bolachas ou fruta
- 1 Sopa de carne + 2º prato + fruta
- 1 Refeição ou açorda com peixe + fruta de sobremesa

Vamos introduzir

nesta idade:

- Gema de ovo cozida, não mais de 1 vezes e em substituição da carne/peixe
- Leite de vaca, em media 0,5 litro por dia

