

**A adaptação da criança aos novos alimentos deve ser gradual.**

**Quando a criança resiste, deve-se persistir sem forçar demasiado.**

**Ofereça varias vezes o mesmo alimento.**



## 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-aro.es.com](http://www.usf-aro.es.com)

### Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

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

Email: [usfaro.es@csfafe.min-saude.pt](mailto:usfaro.es@csfafe.min-saude.pt)

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN56 V1



## Organização das refeições A partir dos 4 meses



**Setembro 2015**

## Exemplo de organização das refeições

### Exemplo de organização das refeições diárias aos 4 meses:

- Leite materno em regime livre/ou,
- 4 a 6 refeições de leite adaptado para lactente,
- 1 sopa só de legumes.

### Exemplo de organização das refeições diárias aos 5-6 meses:

- Leite materno em regime livre/ou,
- 3 a 4 refeições de leite adaptado para lactente,
- 1 sopa só de legumes,
- 1 papa de farinha.



### Exemplo de organização das refeições diárias aos 6 meses:

- Leite materno em regime livre/ou,
- 3 a 4 refeições de leite adaptado para lactente,
- 1 sopa de legumes com 30gr de **carne**,
- 1 papa de farinha com glúten.

### Exemplo de organização das refeições diárias aos 7 meses:

- Leite materno em regime livre/ou,
- 3 a 4 refeições de leite adaptado para lactente,
- 1 sopa de legumes com 30gr de **carne ou peixe magro** e fruta,
- 1 papa de farinha com glúten.

### Exemplo de organização das refeições diárias aos 8-9 meses:

- Leite materno em regime livre/ou,
- 2 a 3 refeições de leite adaptado para lactente
- 1 sopa só de legumes + 1 prato de carne/peixes/gema de ovo + fruta,
- 1 papa de farinha com glúten ou 1 iogurte + 1 fruta,
- 1 sopa só de legumes + fruta.

### Exemplo de organização das refeições diárias aos 9-10 meses:

- Leite materno em regime livre/ou,
- 2 refeições de leite adaptado para lactente,
- 1 refeição de sopa de legumes com ou sem leguminosas + 1 prato de carne /peixes /gema de ovo + fruta,
- 1 papa de farinha com glúten ou 1 iogurte + 1 fruta,
- 1 sopa só de legumes + fruta.

### Exemplo de organização das refeições diárias aos 11 meses:

- Leite materno em regime livre/ou,
- 1 papa de farinha com glúten ou 1 iogurte + 1 fruta,
- 1 sopa só de legumes + fruta,
- 2 refeições de leite adaptado para lactente,
- 2 refeições de sopa de legumes com ou sem leguminosas + 1 prato de carne /peixes /gema de ovo + fruta.

