



WIC de Nova Jersey

Guia de alimentação de bebês



Alimentação do bebê de 8 a 9 meses

- Conforme o bebê cresce e aprende novas habilidades de alimentação, tente oferecer texturas e tipos de comida diferentes. Bebês são naturalmente curiosos com novos alimentos. Se o seu bebê não gostar de um novo alimento na primeira tentativa, ofereça de novo em outro momento.
- Os bebês aprendem sobre os alimentos cheirando, provando e tocando. Eles podem precisar de até **10 tentativas** antes de comerem.

Bebês amamentados



- Continue amamentando sempre que o bebê quiser.
- Se o bebê parecer menos interessado em mamar depois que você introduzir alimentos sólidos, tente oferecer o leite antes dos sólidos.
- O leite materno é a fonte nutricional mais importante para seu bebê, mesmo depois de você começar a oferecer alimentos sólidos.
- Ofereça leite materno ou água em um copo.

Bebês alimentados com fórmula infantil

24 a 32 oz por dia

Seu bebê precisa de cerca de **24 a 32 oz por dia** de fórmula fortificada com ferro. Ofereça fórmula em um copo.



GRÃOS

4 a 8 colheres de sopa por dia. Cereais infantis simples fortificados com ferro. Arroz ou massas sem molho. Biscoitos para bebês, pequenos pedaços de pão ou tortilhas macias.

LEGUMES

8 a 12 colheres de sopa por dia. Legumes cozidos sem tempero, amassados com um garfo.

FRUTAS

8 a 12 colheres de sopa por dia. Frutas macias, descascadas e cortadas em pedaços pequenos. Frutas enlatadas sem açúcar.

PROTEÍNAS

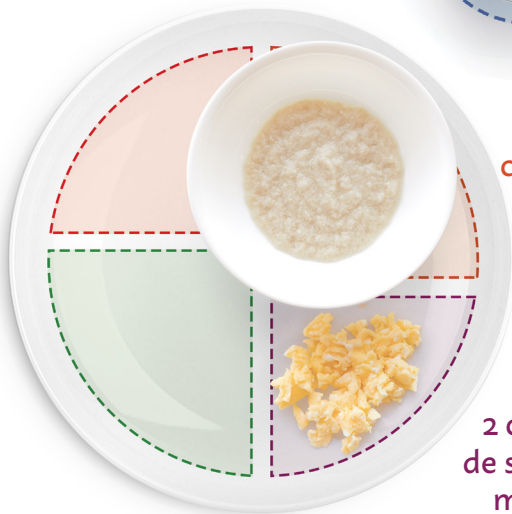
4 a 8 colheres de sopa por dia. Ave, ovo, peixe ou carne bem moídos ou picados ou feijão cozido e amassado. Queijo cottage ou suave. Uma fina camada de manteiga de amendoim cremosa e sem pedaços.

Alimentação do seu bebê de 8 a 9 meses (cont.)

Estes são alguns exemplos de como as porções de lanches e refeições podem ficar no meu prato.

Café da manhã

Leite materno
ou fórmula



2 colheres
de sopa de
cereal de aveia
para bebês
preparado

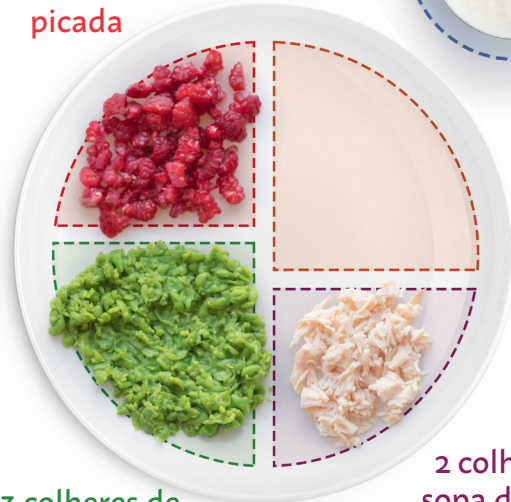
2 colheres
de sopa ovos
mexidos

Almoço

Leite materno
ou fórmula



4 colheres de sopa
de framboesa
picada



3 colheres de
ervilhas cozidas
e amassadas

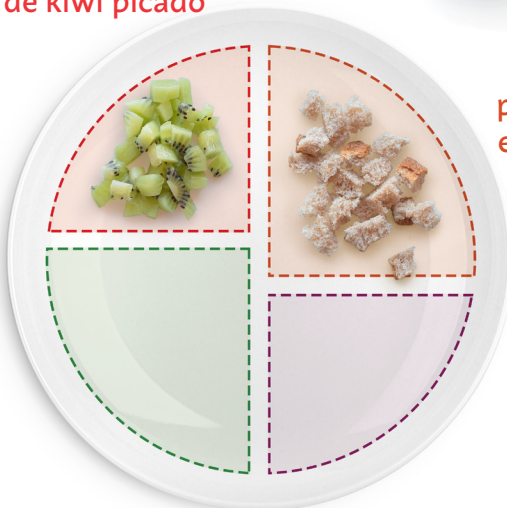
2 colheres de
sopa de frango
cozido picado

Lanches

Leite materno
ou fórmula



2 colheres de sopa
de kiwi picado



2 colheres
de sopa de
pão integral
em pedaços
pequenos

Jantar

Leite materno
ou fórmula



4 colheres de
sopa de pera
enlatada, picada
e sem açúcar



2 colheres de
sopa de arroz
integral
cozido

5 colheres de
sopa de batata
doce cozida e
amassada

2 colheres
de feijão
preto cozido e
amassado