

### Aos 6 Meses

Leite materno não é mais suficiente (saciedade e nutrientes)

Bebê está pronto para comer alimentos sólidos

Sistema digestivo absorve melhor nutrientes

Fígado e pâncreas produzem enzimas digestivas

Rins eliminam excesso de sódio melhor

Mais controle da cabeça

Senta com apoio

Consegue segurar alimentos

Perde o reflexo de protrusão da língua

Interesse por comida aumenta

Abre boca voluntariamente

### Por Onde Começar

Evite combinar vários ingredientes em uma só refeição

Permita que o bebê explore os alimentos

Alimentos frescos e orgânicos

Respeite o apetite do bebê

Foco no prazer, não na quantidade

### O Ambiente

Uma das coisas mais importantes

Deve ser calmo, tranquilo e sem distrações

Sem pressa

Luz suave e temperatura agradável

Onde a família come - associação do local com a comida

### A Cadeira

Garante segurança e conforto

Deve ter um cinto de segurança de 5 pontos

Escolha um ajustável

Deve ser confortável, acolchoado e com apoio para a postura do bebê

Base firme e antiderrapante

Fácil de limpar

Posição ereta, com apoio para os pés e coluna reta

### O Prato

Facilita organização da comida e evita distrações

Opte por silicone ou plástico sem BPA

Bordas altas

Tamanho médio

Em frente ao bebê

### A Colher

Opte por materiais macios (e.g., silicone ou plástico)

Cabo curto e fácil de segurar

Não grande demais

Textura suave que estimula exploração do alimento

### Babadores

Protege roupa e minimiza bagunça

Tecido impermeável ou fácil de limpar

Com fechos ajustáveis ou botões de pressão

Tamanho adequado

### Sinais de Alerta - Alergênicos

Vermelhidão na pele

Inchaço dos lábios ou orelhas

Vômito imediato

Sintomas respiratórios (chiado no peito ou dificuldades para respirar)

### Como Montar o Prato

Equilíbrio entre grupos alimentares

3 refeições diárias para começar

Pratinho colorido = equilíbrio nutricional e variedade de alimentos

Metade do prato = legumes e verduras

Um quarto do prato = cereais e tubérculos

Um oitavo do prato = proteína animal

Um oitavo do prato = proteína vegetal (e.g., grãos)



By **Picoquinha** (Picoquinha)

Not published yet.

Last updated 2nd July, 2026.

Page 1 of 2.

Sponsored by **ApolloPad.com**

Everyone has a novel in them. Finish

Yours!

<https://apollopad.com>

### Como Oferecer os Alimentos

Alimentos naturais e frescos, principalmente orgânicos

Cozinhe até ficar macio, mas sem desmanchar

Retire sementes e caroços

Evite triturar alimentos (perdem textura e sabor)

Respeite o tempo e sinais do bebê

Autonomia, sem pressão

Aumente gradativamente a consistência

### Água

Melhor digestão e equilíbrio do organismo

Oferecer ao longo do dia, principalmente durante refeições

Única bebida até 1 ano

30-40ml por quilo de peso

### Temperos e Ervas

Temperos naturais = mais sabor e nutrientes

Temperos seguros: alho, cebola, cúrcuma, manjeriço, alecrim, louro, orégano, coentro, salsa e gengibre

Azeite de oliva extravirgem pode ser usado para finalizar pratos = mais gorduras boas (bom para neurológico do bebê)

### Oleaginosas

Amêndoas, castanhas-do-pará, caju, nozes, amendoim e avelã

Fontes de gordura saudáveis

Fibras e antioxidantes

Alto risco de engasgo e/ou alergia

Ofereça triturado ou em forma de pasta, sem sal ou açúcar

### Carnes e Ovos

Carnes vermelhas, frango, peixe, frutos do mar e ovos

Fontes de proteína, ferro, zinco e vitamina B12

Miúdos (e.g., fígado e moela) = ferro e vitamina A

Deve ser sempre bem cozido

Peixe - remova todas as espinhas

### Frutas

Ricas em vitaminas, minerais e antioxidantes

Sistema imunológico

Fibras = intestino

Ofereça *in natura* = textura e sabores naturais

### Legumes e Verduras

#### Legumes

Cenoura, beterraba, chuchu, abóbora, berinjela e pimentão

Ricos em fibra e vitaminas essenciais

De cor laranja = vitamina A

Folhas verdes escuras (e.g., espinafre e couve) = ferro

#### Verduras

Possuem folhas comestíveis

Alface, rúcula, agrião e acelga

Normalmente resistentes

Seja o exemplo - coma bastante para que eles comam também

### Cereais, Raízes de Tubérculos

#### Cereais

Grãos como o arroz, aveia, milho, trigo, centeio e cevada

Carboidratos = energia

Opte por integrais (mais fibras, vitaminas e minerais)

#### Tubérculos

Batata, mandioca, inhame e cará

Carboidratos

Cozidos, amassados ou em pedaços

### Higienizando os Alimentos

Lave legumes, frutas e verduras com água corrente e deixe-os de molho 15 minutos em uma solução de água e hipoclorito de sódio (2%) usando uma colher de sopa de água sanitária para cada litro de água

Depois, lave bem os alimentos em água corrente e remova resíduos da solução

Opte por alimentos orgânicos

**Não lave carnes**



By Picoquinha (Picoquinha)

Not published yet.

Last updated 2nd July, 2026.

Page 2 of 2.

Sponsored by [ApolloPad.com](https://apollopad.com)

Everyone has a novel in them. Finish

Yours!

<https://apollopad.com>