

# Hora de experimentar novas texturas?

## Aproximadamente entre 4 e 6 meses:

Até agora, é provável que o seu bebê esteja saboreando cereal infantil fortificado com ferro e purê ralo de carnes, legumes e frutas, além do leite materno ou da fórmula. O bebê está aprendendo a se alimentar e a saborear os alimentos e é bem possível que já tenha os favoritos!



## Aproximadamente entre 6 e 8 meses:

É provável que o seu bebê esteja pronto para uma nova aventura na alimentação! Ofereça alimentos que tenham textura de purê e comece a praticar o uso do copo. Você pode experimentar alimentos como frutas, legumes e feijão amassados.



## Aproximadamente entre 8 e 12 meses:

Agora é o momento apropriado para acostumar o bebê a mais texturas. Ofereça alimentos macios ou bem cozidos e alimentos que ele possa segurar com a mão, como pedaços de queijo, legumes bem cozidos, ovos mexidos, peixe amassado, tofu, frutas macias picadas e bolachas tipo cracker. Deixe o bebê se alimentar sozinho, mesmo que faça sujeira! Não ofereça alimentos com os quais ele possa se engasgar, como pipoca, cachorro quente, alimentos pegajosos, sementes, nozes, uvas-passas e uvas.



# Preparar alimentos caseiros para o bebê é mais fácil do que você imagina!



*Algumas papinhas em pote contêm adição de açúcar, sal e amido, ingredientes que o bebê não precisa. Os alimentos preparados em casa para o bebê podem ser mais saudáveis, ajudam a poupar dinheiro e acostumam o bebê aos alimentos que a família come.*

## Como preparar alimentos para o bebê em casa:

- Você pode usar um garfo, processador de alimentos ou liquidificador.
- Lave todos os equipamentos em água quente com detergente. Enxágue e seque.
- Prepare frutas e legumes frescos raspando e descascando, retire os talos, caroços e sementes.
- Prepare as carnes removendo os ossos, pele e gordura visível.
- Enxágue e deixe escorrer legumes e frutas enlatados.
- Cozinhe os alimentos no vapor ou ferva-os até ficarem macios.
- Deixe os alimentos esfriarem em temperatura ambiente.
- Amasse, faça purê ou processe os alimentos adicionando pequenas quantidades da água do cozimento, leite materno ou fórmula até a mistura ficar macia.
- **NÃO ADICIONE** açúcar, mel, calda de bordo (maple syrup), glucose de milho Karo, sal, gorduras nem óleo. Esses ingredientes são desnecessários e podem ser prejudiciais para o bebê.

## Mantendo a segurança do bebê:

- Com uma colher, coloque o alimento a ser oferecido ao bebê em uma tigela pequena. Se alimentar o bebê do frasco original, poderá haver sobras que estragarão rapidamente.
- Feche bem o frasco e guarde-o imediatamente na geladeira.
- Use o alimento guardado no prazo de 2 a 3 dias. Depois desse período, descarte.
- Não astigue o alimento do bebê antes de oferecer a comida a ele nem use os mesmos talheres. Isso pode ser prejudicial para o bebê!

## Sugestões para poupar tempo:

- Guarde as papinhas no freezer usando as bandejas de cubo de gelo. Quando estiverem congelados, guarde em sacos plásticos próprios para o freezer. Use no prazo de 3 meses.



[www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic) • 1-800-942-1007

Esta instituição é um provedor de oportunidades iguais.