



Alimentação da criança ao longo do dia de

# 7 a 8 meses de idade

CRIANÇAS AMAMENTADAS

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CAFÉ DA MANHÃ   | Leite materno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| LANCHE DA MANHÃ | Fruta e leite materno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ALMOÇO          | <p><b>Como montar o prato do bebê:</b><br/>1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos<br/>1 alimento do grupo dos feijões<br/>1 alimento do grupo das carnes e ovos<br/>1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras</p> <p><b>Quantidade aproximada:</b> 3 a 4 colheres de sopa no total.<br/><i>Essa quantidade serve apenas para a família ter uma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.</i></p> <p><b>Observação:</b><br/>Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.</p> |
| LANCHE DA TARDE | Fruta e leite materno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| JANTAR          | Siga as mesmas orientações do almoço                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ANTES DE DORMIR | Leite materno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Observação: o leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser. Ofereça água entre as refeições.

**Mantenha o aleitamento materno conforme a vontade da criança**, sem substituir as refeições principais (almoço e jantar).

**Passe a oferecer 4 refeições:** almoço, jantar e 2 lanches com frutas.

**Varie os sabores e apresente novos alimentos.** Prefira os alimentos típicos da sua região e que estejam na época.

**Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados.** Coloque quantidades um pouco maiores do que as oferecidas quando a criança tinha 6 meses, sempre respeitando seus sinais de fome e saciedade.

**Arrume os alimentos lado a lado.** Assim, o prato fica mais bonito e a criança aprende os diversos sabores e cores dos alimentos.

**Estimule o uso de colher pequena para a criança, incentivando o movimento de levá-la até a boca.** Permita que ela também coma com as mãos, se preferir.

