



Alimentação da criança ao longo do dia de

9 a 11 meses de idade

CRIANÇAS AMAMENTADAS

CAFÉ DA MANHÃ	Leite materno
LANCHE DA MANHÃ	Fruta e leite materno
ALMOÇO	Como montar o prato do bebê: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos 1 alimento do grupo dos feijões 1 alimento do grupo das carnes e ovos 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras Quantidade aproximada: 4 a 5 colheres de sopa no total. <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> Observação: Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.
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 ao longo do dia.

A criança já pode receber alimentos picados na mesma consistência dos alimentos da família. As carnes podem ser desfiadas.

Coloque quantidades um pouco maiores do que as oferecidas quando a criança tinha 7 a 8 meses de idade. Nessa idade, a criança pode aceitar de quatro a cinco colheres de sopa no total.

Encoraje a criança a pegar os alimentos com a mão. Isso ajuda a estimular os movimentos com as pontas dos dedos. Continue variando os alimentos e experimentando novas formas de preparo.

Nessa fase, os sinais de fome são: a criança aponta ou pega alimentos e demonstra entusiasmo quando vê o alimento.

Nessa fase, os sinais de saciedade são: a criança come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento, fica com a comida parada na boca sem engolir.

