

## Quando iniciar?

- **Iniciar outros alimentos entre os 4 e os 6 meses**
- O **aleitamento materno** pode ser mantido em **exclusivo** até aos **6 meses**, se o bebé estiver a crescer bem
- O **leite** é o alimento mais importante até aos 12 meses
- Deve iniciar com pequenas quantidades e aumentar gradualmente
- Os novos alimentos devem ser dados à **colher**
- Deve introduzir os alimentos com **3 dias de intervalo**
- O bebé deve começar pelo **caldo de legumes** (se indicação médica contrária, inicia com a papa de cereais sem glúten)

## CALDO DE LEGUMES

- Começar por um **caldo simples**
- Cenoura **ou** abóbora
- Batata **ou** arroz
- **Um** legume
- **Não adicionar sal**
- No fim de cozidos e triturados, tempere o caldo com azeite (uma colher de chá, de **azeite em cru**)
- Introdução de outros legumes: **um de cada vez** e com **3 dias de intervalo**
- Alface, alho francês, cebola, alho, couve branca, rabanete, couve-flor, feijão verde, agrião, espinafre, tomate, curgete, bróculo...
- **Lavar bem os legumes** antes de os cozinhar
- **Deixar para depois dos 12 meses:** espinafre, nabo, nabiça, beterraba, aipo



## PAPA SEM GLÚTEN

- **Não látea:** prepara-se com o mesmo leite do bebé
- A quantidade depende do peso do bebé
- **Látea:** preparada com água, de preferência engarrafada, ou então fervida
- Deve ser dada **só uma vez ao dia**
- Dar **pequenas quantidades** de cada vez (com a colher)
- **Não adicionar açúcar**
- **Tenha muita atenção com a temperatura dos alimentos**
- **Antes dos 4 meses não dê alimentos com glúten**
- **Dar 35 a 50g de farinha.**

## PAPA COM GLÚTEN

- Nunca antes dos 4 meses ou após os 7 meses
- Introdução preferencialmente com manutenção do Leite Materno

