



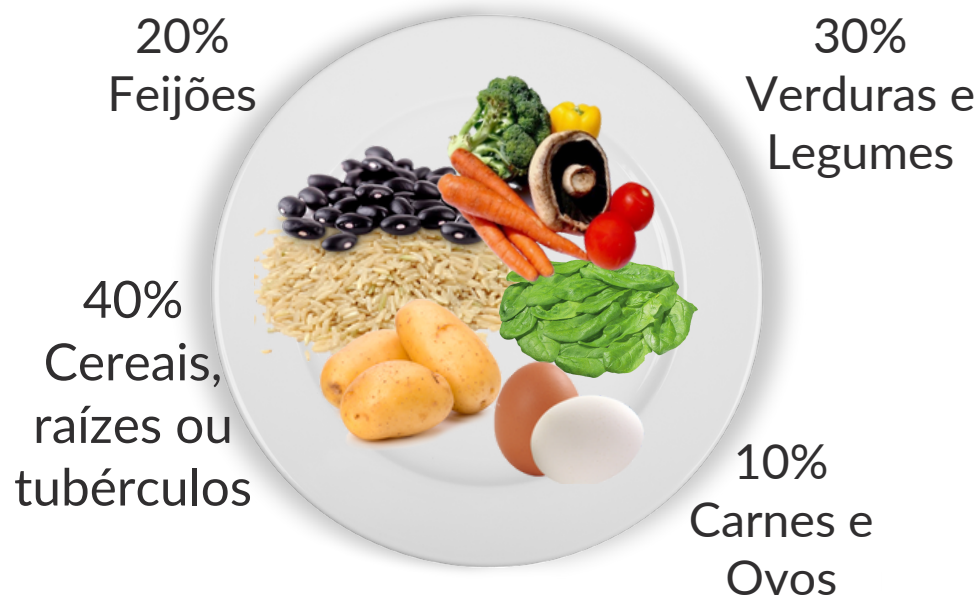
Dra. Daniela Schneid Schuh

Nutricionista pediátrica, pesquisadora e professora

	6 MESES	7 A 8 MESES
Café da manhã	Leite materno ou fórmula láctea	
Lanche da manhã	Fruta amassada + Leite materno ou fórmula láctea	
Almoço	É suficiente quando o prato da criança tem: <ul style="list-style-type: none">• 1 alimento do grupo dos cereais OU raízes e tubérculos;• 1 alimento do grupo dos feijões;• 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;• 1 alimento do grupo das carnes e ovos.• Obs: Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta rica em vitamina C.	
Lanche da tarde	Fruta amassada + Leite materno ou fórmula láctea	
Antes de dormir	Leite materno ou fórmula láctea	Igual ao almoço
	O leite materno ou fórmula láctea será oferecido em outros horários também, mas recomenda-se que a partir dos 7 meses seja evitado imediatamente antes do almoço ou jantar.	
Quantidade	2 a 3 colheres de sopa rasa por refeição	4 a 5 colheres de sopa rasa por refeição
Textura	Bem amassados com o garfo, como um purê .	Textura de um purê rústico , "pedaçudo".

OBS: as quantidades sugeridas neste guia são apenas para os pais terem uma ideia visando o preparo do alimento. A criança pode comer uma quantidade maior ou menor, e isto é normal e esperado.

Composição ideal do prato



Grupo das carnes e ovos: carnes de gado, porco, cabrito, cordeiro, aves, pescados, frutos do mar, ovos de galinha e de outras aves, miúdos, como fígado, tripa e moela.

Grupo dos legumes e verduras: abóbora, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão (radite), berinjela, beterraba, brócolis, catalonha, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, espinafre, gueroba, jiló, jurubeba, maxixe, mostarda, ora-pro-nóbis, pepino, pimentão, quiabo, repolho e tomate.

Grupo das raízes e tubérculos: batatas (doce, inglesa, baroa, mandiocinha, cará, entre tantas outras), inhame e mandioca (aipim), farinha de mandioca, fécula de batata, polvilho, e outras farinhas feitas de raízes e tubérculos.

Grupo dos cereais: arroz, aveia, centeio, milho, trigo, bem como os diferentes tipos de farinha nas mais diversas texturas e refinamentos.

Grupo dos feijões: Todos os tipos de feijões (branco, carioca, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, mulatinho, preto, rajado, vermelho) e também ervilha, grão de bico e lentilha.

Obs: Junto à refeição, pode ser dado um pedaço de fruta rica em vitamina C.



Dra. Daniela Schneid Schuh

Nutricionista pediátrica, pesquisadora e professora