

Período da papinha e as dicas

Entre o 5º e o 6º mês Iniciação da papinha(engolindo)



Entre o 7º e o 8º mês Iniciação da papinha(apertando o alimento)



Objetivo

- Vamos aprender a engolir direitinho a papinha!
- Vamos tentar acostumar com a textura e o sabor de cada alimento!

Dentro da boca

- A língua consegue mexer apenas para frente e para trás e o bebê consegue engolir de uma vez



- Tente um ritmo dando papinha 2 vezes ao dia
- Aumente a quantidade e tipos de ingredientes para que o bebê experimente novos sabores e texturas

- Agora o bebê mexe a língua para frente e para trás + para cima e para baixo conseguindo assim esmagar o alimento
- Os dentinhos de leite começam a nascer



Formato e rigidez

- Sopa grossa



Arroz
opção Okayu da
panela de arroz



Cenoura



Espinafre



Peixe carne
branca

- Os alimentos devem ser cortados entre 3~5mm quadradinhos
- Devem ser molinhos para o bebê esmagar com a língua



Arroz
Não muito aguado



Cenoura



Espinafre



Peixe carne
branca

Dicas

- Nas primeiras vezes, dê uma colher por vez somente de manhã observando o bebê
- Inicie pelo arroz, legumes e batatas, após acostumar inicie com tofu, peixe de carne branca e a gema do ovo adicionando os ingredientes aos poucos
- Deixe a cadeirinha inclinada para trás para facilitar que o bebê consiga engolir



- Se o bebê estiver com prisão de ventre, inclua um pouco de óleo (óleo de salada ou margarina sem sal)
- Se aparecer qualquer tipo de alergia, leve o bebê ao médico para uma consulta

Período da papinha e as dicas

Entre o 9º e o 11º mês Pós-papinha (mastigando)



Entre o 12º e o 18º mês Finalização da papinha (mastigando)

Objetivo

- Organize os horários das refeições dando papinha 3 vezes ao dia!
- Tente ter as refeições todos juntos, assim o bebê entende que "comer" é legal

- Deixe o bebê pegar a comida com a mão!
- Dê pequenas refeições, o prato principal e os lanchinhos dividindo balanceadamente!

Dentro da boca

- O bebê mexe a língua para frente e para trás + para cima e para baixo
- Agora ele esmaga os ingredientes com os dentinhos ou com a ajuda da gengiva



- A língua já mexe para todos os lados
- Com mais ou menos 1 ano o bebê já tem 8 dentinhos na frente e os dentes de trás começam a nascer



Formato e rigidez

- Os alimentos devem ser cortados entre 5~8mm
- Deixar mole para que ele esmague



Arroz
Um pouquinho mais duro



Cenoura



Espinafre



Peixe carne branca



Arroz
Um pouco mais mole do que o normal



Cenoura



Espinafre



Peixe carne branca

- Cortado em palitinhos ou quadradinhos
- Não muito duro, pois o bebê tem que conseguir esmagar o alimento

Dicas

- Faça o bebê morder os alimentos com os dentinhos da frente
- Dê também peixes de carne vermelha, carne bovina e fígado para não faltar ferro



- O lanchinho deve ser de 1 ou 2 vezes ao dia

❁ Dicas de lanchinho ❁



Onigiri, pão de forma, danone, batata doce, frutas

- Se o bebê quiser, dê uma colherzinha ou garfinho para ele segurar sozinho