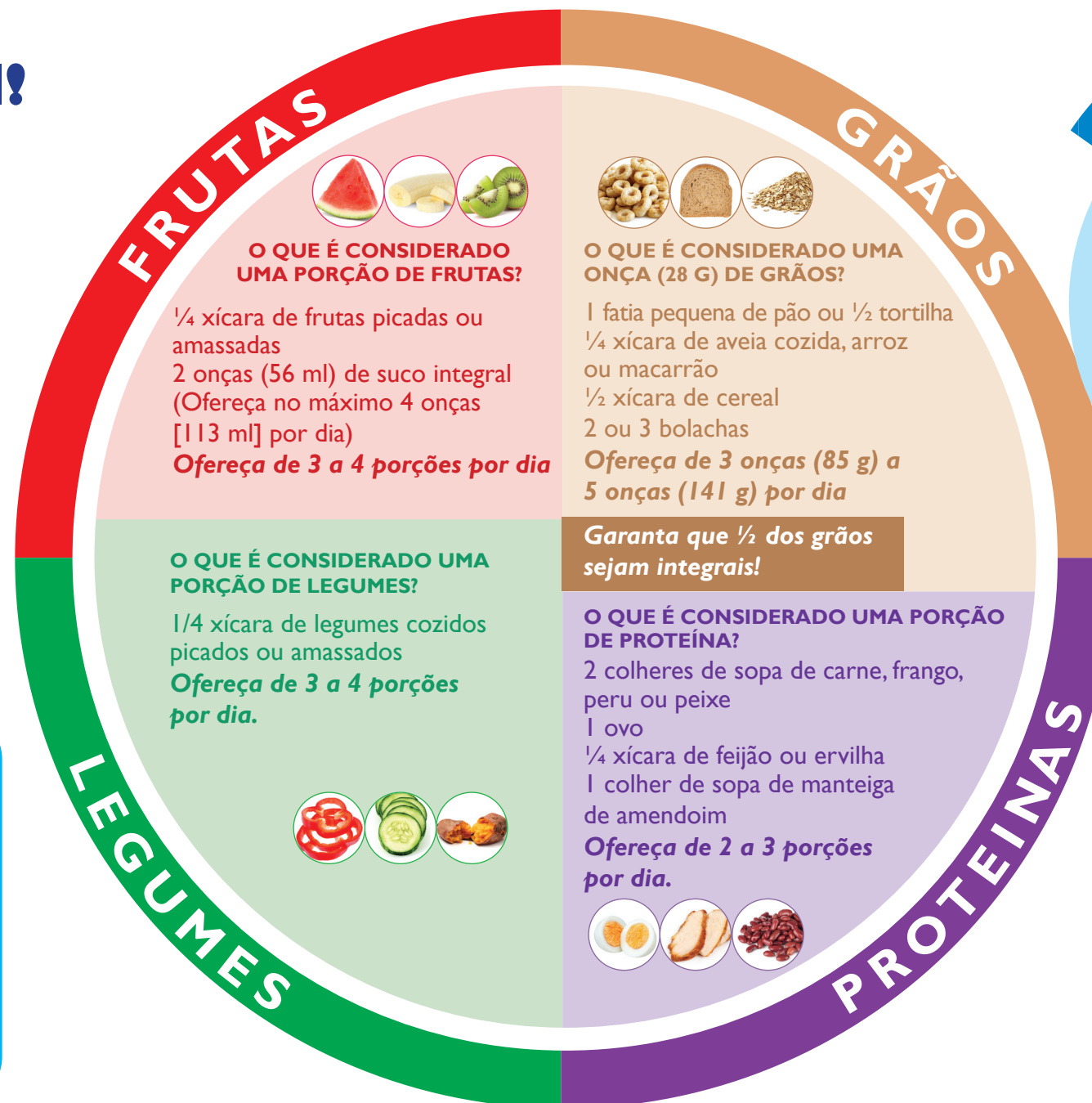
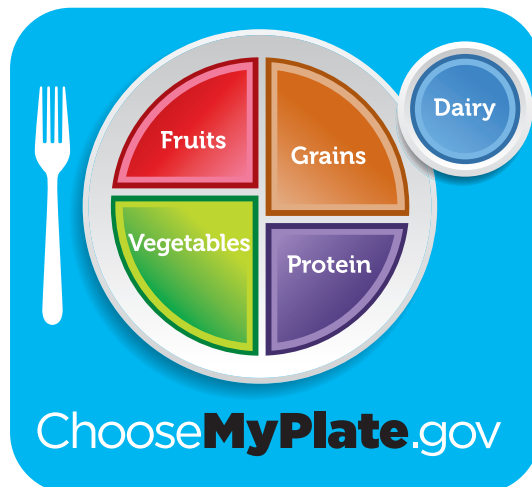


Porções típicas para uma criança de 1 a 2 anos

Variedade é fundamental!

O período entre bebê recém-nascido e 1 ano de idade pode passar voando! É uma ótima fase para observar seu filho na descoberta de novos alimentos e texturas, enquanto ele aprende a comer sozinho.

Uma variedade de alimentos, sabores, cores e texturas é importante à medida que seu bebê cresce. Tenha o MyPlate como referência e ofereça ao seu filho alimentos de todos os grupos de alimentos, todos os dias. Lembre-se de que nem sempre ele comerá tudo. A barriga de uma criança é muito menor do que a de um adulto, portanto, ofereça sempre pequenas porções em pratos e copos infantis.



Evite dar os seguintes alimentos ao seu filho, pois podem causar engasgo.

- Pedacos de legumes e verduras crus
- Uvas e tomates cereja inteiros
- Nozes, sementes, salgadinhos e pipoca
- Goma de mascar e doces duros ou grudentos
- Cachorro-quente, carne e queijo sem estarem cortados
- Pedacos de manteiga de amendoim

Refeições em família

Seu filho vai gostar de comer com as mãos e, em algum momento, com uma colher. Não se preocupe com a bagunça! Seu filho está aprendendo e isso é importante para o desenvolvimento.

- Permita que seu filho decida o momento e a quantidade que deseja comer nas refeições e nos lanches. Ofereça uma variedade de opções saudáveis e deixe ele escolher.
- Seu filho adora imitar você! Seja um exemplo de comportamentos saudáveis, apreciando uma variedade de alimentos com ele em todas as refeições.
- A hora das refeições é uma ótima oportunidade para se aproximar dos seus filhos. Desligue a tele visão e outros aparelhos para que não haja distrações.
- Seu filho pode comer menos ou ficar mais exigente à medida que fica mais velho, porque não está crescendo tão rápido quanto quando era bebê. É normal que as crianças comam mais em alguns dias e menos em outros.
- Seu filho pode recusar novos alimentos e alimentos que já tenha comido. Embora seja frustrante, isso é normal! Apenas espere e reintroduza esses alimentos. Lembre-se que pode demorar um pouco até seu filho perceber que gosta de um novo alimento.
- Evite recompensar o bom comportamento com doces. Em vez disso, recompense seu filho com mais atividade física, figurinhas ou jogando o jogo favorito dele.

1-800-942-1007

Frequently Asked Questions

Posso continuar dando mamadeira ao meu bebê?

Quando seu bebê fizer 1 ano, ele não precisará mais de fórmula ou mamadeira. Ele deverá beber no máximo 16 onças (473 ml) de leite integral por dia em um copo com bico. Muito leite pode causar uma queda nos níveis de ferro e constipação!

Posso continuar amamentando meu filho de 1 ano?

Sim! Continue amamentando pelo tempo que desejar, à medida que introduz novos alimentos.

Devo continuar dando papinha ao meu filho?

Agora que seu filho tem alguns dentes, é melhor oferecer pequenas porções com mais textura. Isso o ajudará a experimentar novos alimentos e a desenvolver importantes habilidades orais.

Meu filho com mais de 1 ano pode comer o que eu como?

Sim! Geralmente, seu filho pode comer quase tudo o que você come. Apenas evite oferecer ao seu filho alimentos com muito sal ou com risco de engasgo; por outro lado, novos sabores e temperos são uma boa ideia! Seu filho vai gostar de comer com você e ficará interessado pelo que está no seu prato.

www.mass.gov/wic



Esta instituição é um provedor de oportunidades iguais.

**EQUILIBRANDO
REFEIÇÕES
SAUDÁVEIS PARA
O SEU FILHO**




WIC

**ALIMENTOS SAUDÁVEIS
e MUITO MAIS!**

Form # 258 PT