

Como oferecer alimentos para bebês

De 6 a 8 meses

Baixe aqui



BLW Brasil



Frutas

Banana



Abacate



Melancia



Kiwi



Maracujá



Laranja



Manga



Legumes e Tubérculos

Brócolis



Abóbora



Abobrinha



Batatas



Carnes e Ovos

Carne



Peixe



Frango



Ovo



Alto risco de engasgo

Maçã



Cenoura



Adapte a textura
Cozinhe alimentos duros até ficarem macios. As **carnes** devem estar macias e suculentas.

Uva



Tomatinho



Adapte o formato
Alimentos redondos, pequenos e firmes, devem ser **cortados em 4** para evitar que obstrua a via aérea.



Pedaços pequenos são difíceis de pegar e mastigar. Ofereça após 9 meses ou quando o bebê fizer o movimento de pinça.

Como oferecer alimentos para bebês

De 6 a 8 meses

Cereais e Leguminosas

Baixe aqui



BLW Brasil



Arroz



Milho



Macarrão



Aveia



Feijão



Grão de bico



Ervilha



Verduras

Alface



Espinafre



Couve



Repolho



Dicas BLW

- ✓ Ofereça os alimentos sempre no corte e textura adequada. Veja mais no aplicativo BLW Brasil.
- ✓ Coma junto! O bebê aprende por imitação.
- ✓ Não se preocupe se ele não comer, o alimento principal ainda é o leite materno/fórmula.
- ✓ Entenda bem a diferença entre gag e engasgo. Não intervenha durante um gag.
- ✓ Ofereça água ao longo do dia.
- ✓ Identifique e respeite os sinais de saciedade do bebê.
- ✓ Registre esses momentos e marque o nosso Instagram (@BlwBrasilApp :)

Oleaginosas e sementes

Amendoim



Castanhas



Chia



Bebida

Água

