

LIVRO DE RECEITAS PARA AS PRIMEIRAS COMIDINHAS DO SEU BEBÊ



RECEITINHAS Baby & me

PRIMEIRAS COMIDINHAS



Receitinhas para te
ajudar com as primeiras
comidinhas do seu bebê
a partir dos 6 meses.



RECEITINHAS Baby & me

Parabéns, seu bebê já completou 6 meses de vida! Agora, começa uma nova jornada!

O momento de iniciar a oferta de alimentos complementares ao leite materno é chamado de **Introdução Alimentar**. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a Introdução Alimentar deve ocorrer a partir dos 6 meses de idade.

Para realizar a Introdução Alimentar é importante avaliar se a criança está pronta. Confira a seguir alguns dos sinais de prontidão. Com seis meses, é esperado que a criança:

- ✓ Consiga segurar a cabeça;
- ✓ Seja capaz de ficar na posição sentada;
- ✓ Consiga explorar o ambiente;
- ✓ Aprenda a pegar e a levar à boca, depois a moer e finalmente a mastigar.

Consulte sempre o seu médico pediatra ou nutricionista para saber o momento certo de iniciar a Introdução Alimentar da sua criança.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, a Introdução Alimentar adequada compreende um **equilíbrio entre quantidade do alimento que você oferece e qualidade dos alimentos fontes** de macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais), que são importantes para o desenvolvimento da sua criança.

Acesse a página de MUCILON® e conheça as variedades de produtos para a fase de Introdução Alimentar dos pequenos!

CLIQUE AQUI!



RECEITINHAS

Baby & me

DICAS

Introduzir alimentos para seu bebê é muito divertido, pois eles se adaptam a novos sabores e texturas, e você descobre novas expressões faciais que você não sabia que ele tinha. Veja algumas dicas importantes para essa nova fase:



Deixe seu bebê ditar o ritmo!

É importante entender que cada criança é diferente, e você poderá ver o que funciona melhor para o seu pequeno explorador.



Variedade é importante!

Explore. Considere diferentes texturas e sabores para ampliar o paladar alimentar, bem como considerar cozinhar os mesmos ingredientes de formas diferentes, para avaliar a aceitação.



Bebês veem, bebês fazem!

Por esse motivo, seja um bom exemplo e sempre deixe seu bebê se juntar às refeições em família. Observar você despertará a curiosidade deles e os incentivará a copiá-lo e a participar.



Variedade é fundamental!

Considere os principais grupos de alimentos para as dietas: lácteos, grãos e cereais (arroz, milho, trigo, cevada), alimentos proteicos (carne, peixe, ovos e leguminosas), frutas e vegetais (frescos, congelados ou enlatados).



RECEITINHAS

Baby & me



Não esqueça da água!

Importante atentar-se à oferta de água durante o dia.



Pensar que ele não gostou de um alimento depois de experimentá-lo pela primeira vez!

Seu filho está conhecendo novos sabores, texturas e consistências, por isso é normal que faça gestos e pareça que um alimento o desagradou. No entanto, é recomendado oferecê-lo de oito a dez vezes antes de determinar que ele realmente não gosta. Você pode testar diferentes maneiras de preparar o mesmo alimento para ver se ele aceita melhor.



A hora da refeição é muito importante!

Lembre-se que o ideal é sentá-lo em um local adequado, desligar a televisão, retirar brinquedos ou qualquer distração, para que ele foque unicamente nos alimentos. Além disso, é recomendado que ele se sente à mesa com o restante da família, pois isso o ajuda a desenvolver suas habilidades sociais e reforçar os laços afetivos.



Tome cuidado com a higiene!

É importante que os alimentos oferecidos não tenham contaminação que possam causar doenças. Por isso, cuidados de higiene durante o preparo e o armazenamento são necessários.



RECEITINHAS

Baby & me



Posso congelar a papinha do bebê?

Congelar as refeições da sua criança pode ser uma forma de garantir que ela sempre terá uma comidinha de qualidade. Com um pouco de planejamento, preparar os alimentos, dividir as refeições em pequenas porções e etiquetar os potinhos facilita sua identificação ao descongelar.



Está pensando em oferecer um lanchinho, prático e saudável?

Crianças maiores de 8 meses já conseguem consumir alguns lanchinhos. Se você estiver pensando em oferecer um lanchinho rápido, prático e nutritivo, MUCILON® apresenta Meu Primeiro Lanchinho, um lanchinho assado desenvolvido especialmente para bebês a partir de 8 meses.

CONHEÇA OS SABORES:

MUCILON® Meu Primeiro Lanchinho é um lanchinho assado sem adição de sal e açúcares, feito com farinha de milho integral (nas versões com vegetais), fonte de vitamina B1, ferro e zinco. É um lanchinho nutritivo, saudável e uma opção prática entre as refeições.



CONTÊM GLÚTEN
VEGETAIS



CONTÊM GLÚTEN
FRUTAS

LEMBRE-SE:

as dicas **não** substituem uma avaliação por profissional de saúde. Não deixe de consultar o pediatra e/ou nutricionista do seu filho para obter orientações individualizadas.

"O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS"



RECEITINHAS

Baby & me

ÍNDICE

PAPINHAS

-  Papinha de Frango, Legumes e Macarrão
-  Papinha de Cenoura e Mandioquinha
-  Papinha de Carne, Arroz, Feijão e Legumes
-  Papinha de Carne, Legumes e Mandioquinha
-  Papinha de Frutas Sortidas
-  Papinha de Banana e Aveia

OUTRAS COMIDINHAS

-  Purêzinho de Beterraba
-  Creminho de Coco com MUCILON® e Baunilha
-  Legumes Refogados
-  Saladinha de Frutas
-  Tortinha de Legumes e MUCILON®
-  Cookie de Banana e Multicereais

CONVERSE SEMPRE COM O PEDIATRA OU NUTRICIONISTA DO SEU FILHO ANTES DE INTRODUIZIR NOVOS ALIMENTOS À DIETA.

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”

PAPINHA DE FRANGO, LEGUMES E MACARRÃO

Fotógrafo: Marcelo Resende



IDADE
SUGERIDA:
a partir de
6 meses

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de cebola ralada;
- meia colher (chá) de óleo de canola;
- 50g de peito de frango picado;
- 1 colher (sopa) de cenoura picada;
- 1 colher (sopa) de batata;
- 1 colher (sopa) de mandioquinha;
- 1 colher (sopa) de chuchu;
- 1 colher (sopa) de abobora picada;
- 3 colheres (sopa) macarrão argolinha;
- 1 xícara e meia (chá) de água.

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela pequena, aqueça o óleo e refogue cebola, junte o frango e deixe dourar.
- Acrescente os legumes e 1 xícara (chá) de água e cozinhe tampado em fogo baixo por cerca de 15 minutos.
- Com o restante da água, cozinhe o macarrão.
- Passe para um prato e amasse com garfo e sirva.

 **RENDIMENTO:**
1 porção.

 **TEMPO DE PRÉ-PREPARO:**
5 minutos

 **TEMPO TOTAL:**
20 minutos

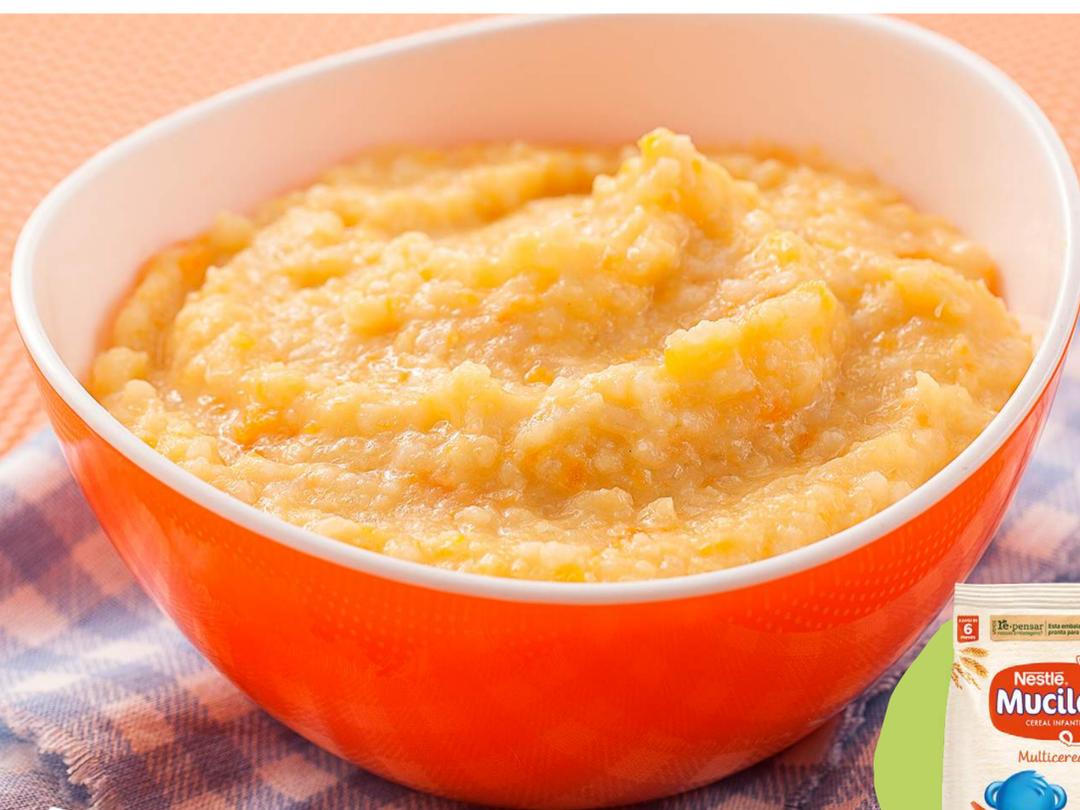
 **DICA:** Se preferir, pode excluir o macarrão e adicionar 1 colher de sopa de MUCILON® Multicereais.

Atenção alérgicos: sempre verifique a lista de alergênicos dos ingredientes utilizados.

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”

PAPINHA DE CENOURA E MANDIOQUINHA

Fotógrafo: Marcelo Resende



IDADE
SUGERIDA:
a partir de
6 meses

INGREDIENTES:

- meia colher (chá) de óleo de canola;
- 2 colheres (sopa) de cebola picada;
- 1 colher (sopa) de cenoura orgânica picada;
- 1 colher (sopa) de batata orgânica picada;
- 1 colher (sopa) de mandioquinha orgânica;
- 2 colheres (sopa) de arroz cru orgânico;
- 1 xícara e meia (chá) de água.

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela pequena, aqueça óleo e refogue a cebola e o frango até dourar.
- Acrescente os legumes, o arroz e a água e cozinhe tampado em fogo baixo por cerca de 15 minutos.
- Em um processador, bata todos os ingredientes e sirva.

 **RENDIMENTO:**
1 porção.

 **TEMPO DE PRÉ-PREPARO:**
5 minutos

 **TEMPO TOTAL:**
20 minutos

DICA:

Se preferir, pode excluir o arroz e adicionar 1 colher de sopa de MUCILON® Multicereais.

Atenção alérgicos: sempre verifique a lista de alergênicos dos ingredientes utilizados.

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”

PAPINHA DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO E LEGUMES

Fotógrafo: Marcelo Resende



IDADE
SUGERIDA:
a partir de
6 meses



Ingredientes:

- Meia colher (chá) óleo de canola;
- 2 colheres (sopa) cebola orgânica picada;
- 50g de carne vermelha (sugestão Patinho) moída;
- 1 colher (sopa) de cenoura orgânica picada;
- 1 colher (sopa) de batata orgânica,
- 2 colheres (sopa) de feijão orgânico;
- 2 colheres (sopa) de arroz orgânico cru.



Modo de Preparo:

- Em uma panela pequena, aqueça óleo e refogue cebola, junte a carne e deixe dourar.
- Acrescente os legumes e 1 xícara (chá) de água e cozinhe tampado em fogo baixo por cerca de 15 minutos.
- Com o restante da água, cozinhe o arroz.
- Passe para um prato e amasse com garfo e sirva.



Rendimento:

1 porção.



TEMPO DE PRÉ-PREPARO:

5 minutos



Tempo total:

20 minutos



Dica:

Se preferir, pode excluir o arroz.

Atenção alérgicos: sempre verifique a lista de alergênicos dos ingredientes utilizados.

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”

PAPINHA DE CARNE, LEGUMES E MANDIOQUINHA

Fotógrafo: Marcelo Resende



IDADE
SUGERIDA:
a partir de
6 meses

INGREDIENTES:

- meia colher (chá) de óleo de canola;
- 1 colher(sopa) de cebola;
- 50g de carne vermelha (sugestão Patinho) moída;
- 2 colheres (sopa) batata picada;
- 1 colher (sopa) de cenoura picada;
- 1 colher(sopa) de arroz cru;
- 1 colher (sopa) mandioquinha.

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela pequena, aqueça óleo e refogue cebola, junte a carne moída e deixe dourar.
- Acrescente os legumes, o arroz e a mandioquinha e cozinhe tampado em fogo baixo por cerca de 15 minutos.
- Passe para um prato e amasse com garfo e sirva

RENDIMENTO:

1 porção.

TEMPO DE PRÉ-PREPARO:

5 minutos

TEMPO TOTAL:

20 minutos

DICA:

Pode substituir a carne moída por peito de frango desfiado.

Atenção alérgicos: sempre verifique a lista de alergênicos dos ingredientes utilizados.

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”

PAPINHA DE FRUTAS SORTIDAS

Fotógrafo: Marcelo Resende



IDADE
SUGERIDA:
a partir de
6 meses

INGREDIENTES:

- 1 fatia de mamão papaya;
- 1 fatia e meia de maçã vermelha sem casca;
- 2 colheres (sopa) de suco de laranja lima;
- meia colher (chá) de suco de limão.

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente, amasse todos os ingredientes e sirva.

 **RENDIMENTO:**
1 porção.

 **TEMPO DE PRÉ-PREPARO:**
5 minutos

 **TEMPO TOTAL:**
5 minutos

Atenção alérgicos: sempre verifique a lista de alergênicos dos ingredientes utilizados.

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”

 **VOLTAR AO ÍNDICE**

PAPINHA DE BANANA E AVEIA

Fotógrafo: Marcelo Resende



IDADE
SUGERIDA:
a partir de
6 meses

INGREDIENTES:

- 1 banana prata madura;
- 2 colheres (sopa) de aveia;
- Meia colher (chá) de suco de limão.

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente, amasse a banana junto a aveia e o suco de limão. Misture bem e sirva.

RENDIMENTO:

1 porção.

TEMPO DE PRÉ-PREPARO:

5 minutos

TEMPO TOTAL:

5 minutos

DICA:

Se preferir, pode excluir o arroz e adicionar 1 colher de sopa de MUCILON® Multicereais.

Atenção alérgicos: sempre verifique a lista de alergênicos dos ingredientes utilizados.

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”

PURÊZINHO DE BETERRABA

Fotógrafo: Marcelo Resende



INGREDIENTES:

- Meia beterraba sem casca, cozida e amassada;
- 3 colheres (sopa) água;
- 2 colheres (sopa) de leite em pó recomendado pelo seu Pediatra ou nutricionista.

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela pequena, junte a beterraba amassada deixando alguns pedacinhos, a água e o leite. Sirva.

 **RENDIMENTO:**
1 porção.

 **TEMPO DE PRÉ-PREPARO:**
5 minutos

 **TEMPO TOTAL:**
10 minutos

Atenção alérgicos: sempre verifique a lista de alergênicos dos ingredientes utilizados.

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”

 **VOLTAR AO ÍNDICE**

CREMINHO DE COCO COM MUCILON® E BAUNILHA

Fotógrafo: Marcelo Resende



IDADE
SUGERIDA:
a partir de
10 meses

INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de milho-verde;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 colher (sopa) de coco fresco ralado;
- 3 colheres (sopa) de MUCILON® Aveia, Trigo e Leite;
- 1 pitada de canela em pó.

MODO DE PREPARO:

- Em um liquidificador, bata o milho com a água. Passe por uma peneira, apertando bem.
- Despeje em uma panela e acrescente o coco. Leve ao fogo, mexendo até engrossar.
- Coloque em um recipiente, acrescente o MUCILON® e polvilhe a canela em pó. Sirva.

 **RENDIMENTO:**
1 porção.

 **TEMPO DE PRÉ-PREPARO:**
15 minutos

 **TEMPO TOTAL:**
20 minutos

Atenção alérgicos: sempre verifique a lista de alergênicos dos ingredientes utilizados.

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”

 **VOLTAR AO ÍNDICE**

LEGUMES REFOGADOS

Fotógrafo: Marcelo Resende



IDADE
SUGERIDA:
a partir de
6 meses

INGREDIENTES:

- meia colher (chá) de azeite;
- 2 colheres (sopa) de cebola picada;
- 2 colheres (sopa) abobrinha em cubinhos;
- 2 colheres (sopa) chuchu em cubinhos;
- 2 colheres (sopa) de cenoura em cubinhos;
- meia xícara (chá) de água.

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, coloque o azeite refogue a cebola junto o restante dos ingredientes e deixem refogar bem, junte a água abaixe o fogo e tampe a panela. Cozinhe por cerca de 15 minutos ou até estarem bem amolecidos.
- Sirva.

RENDIMENTO:

1 porção.

TEMPO DE PRÉ-PREPARO:

5 minutos

TEMPO TOTAL:

20 minutos

Atenção alérgicos: sempre verifique a lista de alergênicos dos ingredientes utilizados.

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”

SALADINHA DE FRUTAS

Fotógrafo: Marcelo Resende



IDADE
SUGERIDA:
a partir de
6 meses

INGREDIENTES:

- 2 unidades de morangos picados em cubos pequenos;
- 1 fatia de manga pequena cortada em cubos pequenos;
- 5 uvas-verdes sem semente cortada em pequenos pedaços;
- 1 fatia de mamão sem semente cortado em cubos pequenos.

MODO DE PREPARO:

- Em um bowl, coloque todas as frutas picadas em pedaços pequenos.

 **RENDIMENTO:**
1 porção.

 **TEMPO DE PRÉ-PREPARO:**
5 minutos

 **TEMPO TOTAL:**
5 minutos

DICA:

- Se recomendado pelo nutricionista ou pediatra, pode polvilhar leite em pó por cima das frutas.
- Se quiser você pode acionar 1 colher de sopa de MUCILON® Multicereais na salada de frutas da sua criança maior de 6 meses.

Atenção Alérgicos: Sempre verifique a lista de alergênicos dos ingredientes utilizados.

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”

TORTINHA DE LEGUMES E MUCILON®

Foto: JRG Comunicação



IDADE
SUGERIDA:
a partir de
8 meses

INGREDIENTES:

- 2 ovos;
- meia xícara (chá) de leite recomendado pelo seu nutricionista ou pediatra;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- meia xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de MUCILON® Multicereais;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- meia xícara (chá) de abobrinha ralada;
- meia xícara (chá) de brócolis aferventado picado;
- 4 tomatinhos cerejas picados;
- 6 folhas de manjericão;
- meia mandioquinha picada em cubos pequenos;
- meia batata ralada.

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente, junte os ovos, o leite, o óleo, a farinha de trigo, o MUCILON® Multicereais e o fermento.
- Misture bem até ficar homogêneo e junte a abobrinha, os brócolis, os tomatinhos, o manjericão, a mandioquinha e a batata ralada. Misture bem e reserve.
- Coloque a massa em forminhas em formato de coração, ou a que você preferir, untada e enfarinhada e leve ao forno por 20 minutos a 180°C.

 **RENDIMENTO:**
20 porções.

 **TEMPO DE PRÉ-PREPARO:**
30 minutos

 **TEMPO TOTAL:**
30 minutos

Atenção alérgicos: sempre verifique a lista de alergênicos dos ingredientes utilizados.

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”

COOKIE DE BANANA E MULTICEREAIS

Fotógrafo: Marcelo Resende



INGREDIENTES:

- 1 banana amassada;
- meia xícara (chá) de MUCILON® Multicereais
- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) de água.

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente, misture todos os ingredientes.
- Enrole a massa em formato de bolinhas ou de formas divertidas (boneco, árvore, anjinho, flor) e coloque a uma assadeira antiaderente untada com 1 colher (chá) de manteiga.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos. Espere amornar e sirva ao bebê.

 **RENDIMENTO:**
4 porções
(12 biscoitinhos).

 **TEMPO DE PRÉ-PREPARO:**
5 minutos

 **TEMPO TOTAL:**
20 minutos

Atenção alérgicos: sempre verifique a lista de alergênicos dos ingredientes utilizados.

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”

 **VOLTAR AO ÍNDICE**



RECEITINHAS Baby & me

EXEMPLO DE UM CARDÁPIO COM RECEITINHAS BABY&ME



SEGUNDA:

Almoço: Papinha de Carne, Arroz, Feijão e Legumes (a partir de 6 meses).

Lanchinho: Saladinha de Frutas. (a partir de 6 meses).

TERÇA:

Almoço: Purêzinho de Beterraba. (a partir de 6 meses).

Lanchinho: MUCILON® Meu Primeiro Lanchinho (a partir de 8 meses).



“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”



RECEITINHAS

Baby & me



QUARTA:

Almoço: Legumes Refogados (a partir de 6 meses).

Lanchinho: Cookie de Banana e MUCILON® Multicereais (a partir de 8 meses).

QUINTA:

Almoço: Papinha de Frango, Legumes e Macarrão (a partir de 6 meses).

Lanchinho: MUCILON® Meu Primeiro Lanchinho (a partir de 8 meses).



SEXTA:

Almoço: Papinha de Cenoura e Mandioquinha (a partir de 6 meses).

Lanchinho: Creminho de Coco com MUCILON® e Baunilha (a partir de 8 meses).

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”



RECEITINHAS Baby & me

CONHEÇA O PORTFÓLIO DE MUCILON®

Imagens ilustrativas



CONTÊM GLÚTEN

MUCILON® Cereal Infantil:

Nutrição adequada para o seu filho, com o sabor do mingau que ele adora.

Indicação etária: a partir de 6 meses.

MUCILON® é um cereal infantil rico em nutrientes que contribuem para a Imunidade e Desenvolvimento Cerebral. Vitaminas A, C, D, E, B6, B9 (ácido fólico), ferro e zinco contribuem com a imunidade. O ferro e o zinco ajudam nos processos responsáveis pelo desenvolvimento adequado do cérebro.



CONTÊM GLÚTEN

MUCILON® Seleção da Natureza:

Inspirado no que há de melhor: com Quinoa e Zero adição de açúcares¹ e com probiótico que pode contribuir para a saúde do intestino do seu bebê.

Indicação etária: a partir de 6 meses.

MUCILON® Meu Primeiro Lanchinho:

É um lanchinho assado sem adição de sal e açúcares², fonte de vitamina B1, ferro e zinco

Indicação etária: a partir de 8 meses.



CONTÊM GLÚTEN

¹CONTÊM AÇÚCARES PRÓPRIOS DOS INGREDIENTES. ESTE NÃO É UM ALIMENTO BAIXO OU REDUZIDO EM VALOR ENERGÉTICO.

²ESTE NÃO É UM ALIMENTO BAIXO OU REDUZIDO EM VALOR ENERGÉTICO.

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”



RECEITINHAS Baby & me

**PARA MAIORES INFORMAÇÕES,
ACESSE:**

 WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR 

Referências Bibliográficas:

1. Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. Departamento Científico de Nutrologia, 4a. ed. São Paulo, 2018. 2. Fewtrell M; Bronsky J, Campoy C, et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. JPGN. 2017;64:119–32. 3. World Health Organization. Guiding principles for feeding nonbreastfed children 6-24 months of age. 2005; 1-4. 4. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2 ed. Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 5. FAO/WHO. Human Vitamin and Mineral Requirements, 2001. 6. Calder PC, Kew S. The immune system: a target for functional foods? Br. J. Nutr. 2002; 88:S165-S176. 7. EFSA Journal 2009;7(9):1215,1221,1226,1229. 8. EFSA Journal 2010;8(2):1468. 9. EFSA Journal 2013;11(7):3334. 10. EFSA Journal 2014;12(5):3653. 11. EFSA Journal 2015;13(5):4096. 12. Nobrega MA, Pennacchio LA. JPhysiol. 2004; 13. ILSI, 2009-2014; 2016-2018. 14. ILSI, 2019; FAO/WHO, 2001.

LEMBRE-SE:

AS DICAS NÃO SUBSTITUEM UMA AVALIAÇÃO POR PROFISSIONAL DE SAÚDE.
NÃO DEIXE DE CONSULTAR O PEDIATRA E/OU NUTRICIONISTA DO SEU FILHO PARA
OBTER ORIENTAÇÕES INDIVIDUALIZADAS

“O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS”

 VOLTAR AO ÍNDICE