

Novos dentes, nova etapa!

Após os incisivos, os primeiros molares aparecem e permitem ao seu bebé triturar os alimentos.

Adaptar os menus

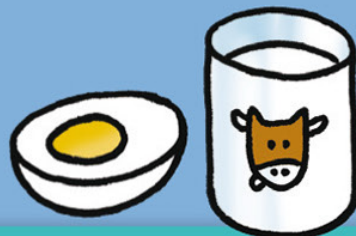
As necessidades nutricionais continuam ainda a ser muito elevadas entre os 12 e 24 meses.

- Prepare menus equilibrados.
- Respeite as quantidades adaptadas à idade do seu filho e os aportes nutricionais diários.



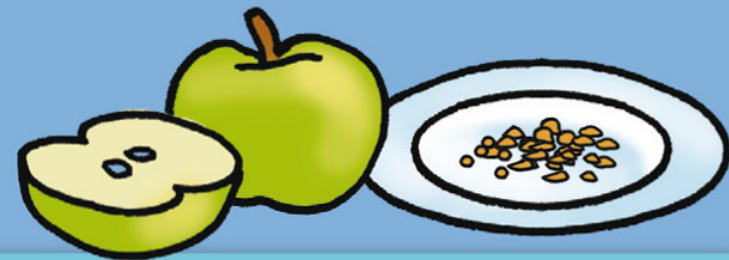
Que frutas e legumes propor?

Pode comer todas as frutas, a não ser que seja alérgico. A partir dos 12 meses, irá descobrir as verduras.



E no que toca às proteínas?

- Irá certamente gostar de ovos cozidos.
- A carne pode ser apresentada em pequenos pedaços, e o peixe cortado em filetes finos.
- Os laticínios continuam presentes!



Como apresentar-lhe o seu prato?

O seu bebé manifesta agora um interesse por alimentos mais consistentes, sólidos.

- Apresente-lhe alimentos esmagados e aos pedaços.
- Habitue-o a morder, por exemplo, numa maçã.



Continuar a diversificar

Essencialmente, a diversificação prepara o seu filho para aceitar, posteriormente, todos os alimentos que lhe propuser.

Viva a autonomia!

O seu filho manifesta o desejo de ser autónomo. Dê-lhe o prazer de pegar nos alimentos no prato com os dedos! Em seguida, será a vez da colher.

