

Incisivos, primeiros molares, caninos? Tudo muda!

A dentição de leite está quase completa. O seu bebé cresceu. Pode rasgar, moer, despedaçar, mastigar. As coisas mudam na cozinha!



A paleta de proteínas alarga-se

Sempre cortados aos pedaços, ou triturados se não forem suficientemente moles, a carne, peixe e outras proteínas podem agora ser variadas. Aproveite!



Frutos, legumes, laticínios

Atenção a eventuais alergias. O seu bebé vai descobrir as verduras. Todas as frutas estão autorizadas. Irá apreciar os seus iogurtes caseiros!



Variar os prazeres

A diversificação continua. Ofereça-lhe o prazer de descobrir ou redescobrir sabores cozinhados sob diversas formas, respeitando os aportes nutricionais diários.



Os feculentos

Pode agora cozinhar as féculas sob todas as suas formas.

Como para os crescidos? Ainda não!

Partilhem o momento da refeição todos juntos à volta da mesa. Em contrapartida, o seu bebé ainda não pode comer como uma criança que tem todos os seus dentes e, sobretudo, experiência!
Tenha alguma paciência.



Propor novos sabores continua a ser um teste a ultrapassar. Entre os 18 e os 24 meses, o seu bebé torna-se cada vez mais autónomo e afirma-se mais. Não está, portanto, a salvo da recusa de determinados alimentos.

Paciência!