

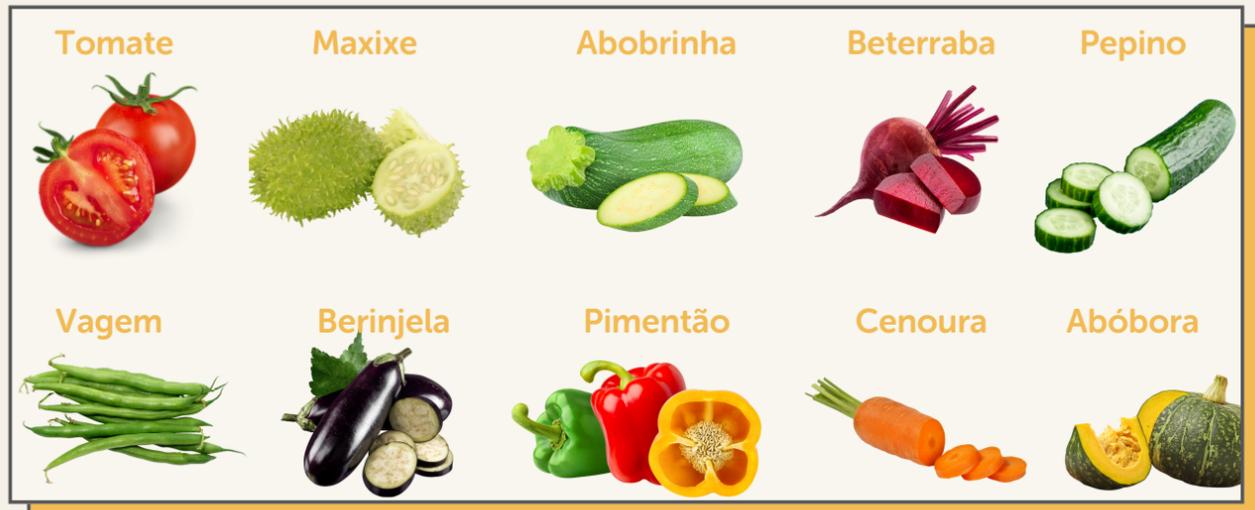
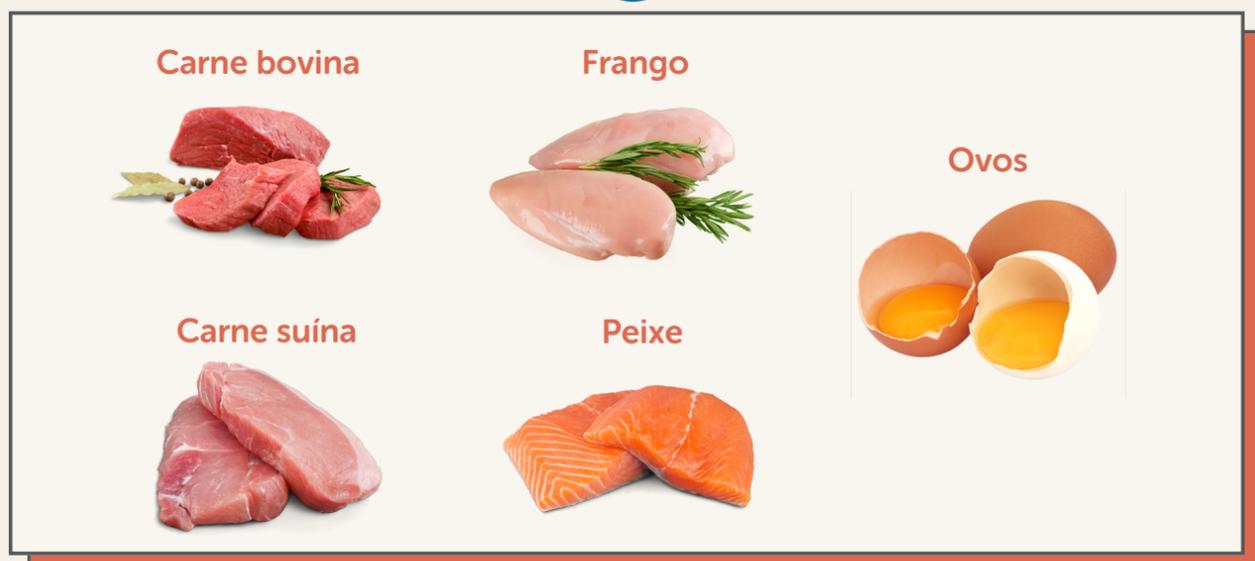
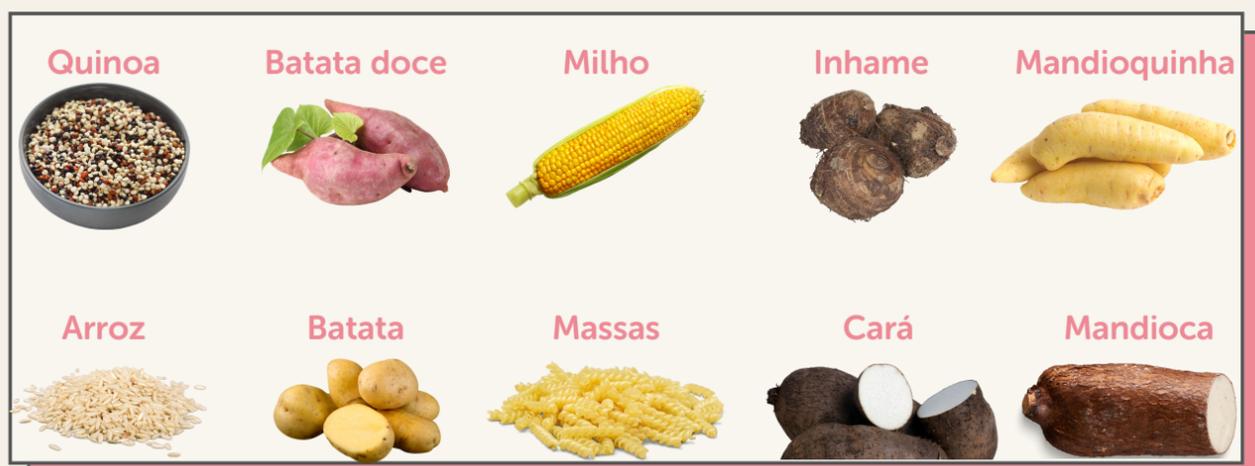


Como montar o PRATO DO BEBÊ

na introdução alimentar

Cada quadro abaixo representa um grupo de alimento. São eles: **cereais e tubérculos**, **leguminosas**, **carnes**, **legumes** e **verduras**.

O ideal é que o prato do bebê contenha um alimento de cada um dos 5 grupos alimentares abaixo e que não sejam misturados no pratinho.



Após os 12 meses incluir outras verduras cruas como alface, rúcula, agrião.