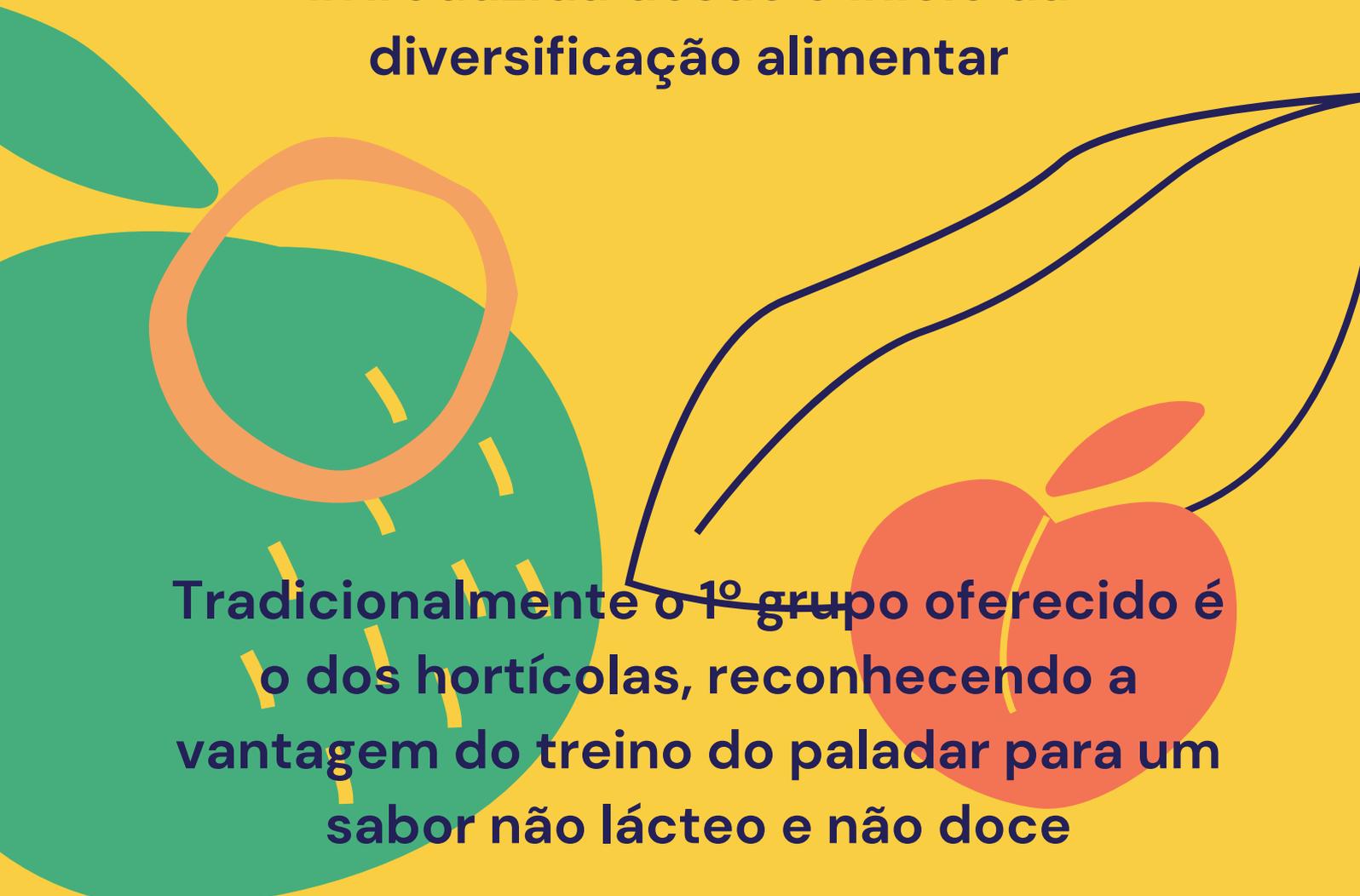


## **Alimentação do bebé**

# **INTRODUÇÃO DA FRUTA NA ALIMENTAÇÃO**

**A fruta pertence ao grupo dos hortofrutícolas, e como tal, pode ser introduzida desde o início da diversificação alimentar**



**Tradicionalmente o 1º grupo oferecido é o dos hortícolas, reconhecendo a vantagem do treino do paladar para um sabor não lácteo e não doce**

# QUANDO E COMO INTRODUIZIR A FRUTA?

Aguardar 2 a 3 dias após a introdução da sopa de legumes

Inicialmente deve ser oferecida moída, e preferencialmente crua (para não perder as vitaminas termolábeis)

A fruta não deve ser oferecida como uma refeição, mas sim como sobremesa das refeições principais ou integrando/complementando uma merenda

A partir dos 7-8 meses será importante aumentar a oferta de fruta menos moídos, para estimular o treino das texturas

## QUE FRUTAS E EM QUE QUANTIDADE?

A maçã, pêra e banana podem ser as primeiras a serem introduzidas

Progressivamente todas podem ser oferecidas, devendo haver alguma reserva durante o 1º ano de vida relativamente ao kiwi, maracujá e frutos vermelhos, por conterem grânulos libertadores de histamina e poderem mais facilmente estar associados a reações alérgicas