



DIETA VEGETARIANA PARA BEBÊS

As necessidades nutricionais são muito elevadas durante a primeira infância e, portanto, é preciso estar atento à alimentação e à necessidade de suplementação dos bebês, para evitar deficiências que podem causar sérios problemas de saúde para toda a vida. É fundamental que consulte o pediatra e nutricionista do seu bebê para evitar deficiências de vitaminas e minerais, e garantir que os alimentos sejam introduzidos no momento correto e nas quantidades recomendadas.

6 meses

Água. Introdução de verduras e legumes, frutas, cereais, raízes, tubérculos, cogumelos e leguminosas (incluindo soja). Cereais, grãos e sementes de acordo com a consistência.



0-6 meses

Aleitamento materno exclusivo ou fórmula infantil quando não for possível amamentar.



Ovos para crianças ovovegetarianas.



Sal, azeite de oliva e outros óleos vegetais na quantidade mínima necessária nas preparações culinárias.



12 meses

Mesma alimentação da família; Tofu ou outras proteínas vegetais (shoyu, missô e PTS devem ser evitados)

24 meses

Bebidas vegetais, mel e açucares.



O aleitamento materno exclusivo (sem a inclusão de outros alimentos e líquidos) e em livre demanda até os **6 meses**.* O aleitamento materno deve ser mantido, preferencialmente, **até os 24 meses**.

*Na impossibilidade de aleitamento materno podem ser utilizadas as fórmulas infantis, nem o leite de vaca e nem as bebidas vegetais (industrializados ou preparadas em casa) devem ser oferecidos antes dos 2 anos de idade.