100 primeiros alimentos

Marque cada alimento quando o bebê experimentar. Pinte uma bolinha a cada vez que oferecer — alimentos novos costumam precisar de várias tentativas.

Nome do bebê _____

Começamos em _____

☐ experimentou ○○○ oferecido 1 · 2 · 3 vezes (leite) alergênico comum

Legumes e verduras 22

- ☐ Abobrinha ○○○
- ☐ Batata-doce ○○○
- ☐ Cenoura ○○○
- ☐ Abóbora-manteiga ○○○
- ☐ Abóbora ○○○
- ☐ Brócolis ○○○
- ☐ Couve-flor ○○○
- ☐ Vagem ○○○
- ☐ Ervilha ○○○
- ☐ Espinafre ○○○
- ☐ Couve kale ○○○
- ☐ Beterraba ○○○
- ☐ Batata ○○○
- ☐ Pastinaca ○○○
- ☐ Pepino ○○○
- ☐ Pimentão ○○○
- ☐ Tomate ○○○
- ☐ Berinjela ○○○
- ☐ Aspargos ○○○
- ☐ Milho ○○○
- ☐ Cogumelos ○○○
- ☐ Repolho ○○○

Frutas 20

- ☐ Abacate ○○○
- ☐ Banana ○○○
- ☐ Maçã ○○○
- ☐ Pera ○○○
- ☐ Pêssego ○○○
- ☐ Damasco ○○○
- ☐ Ameixa ○○○
- ☐ Manga ○○○
- ☐ Mamão ○○○
- ☐ Mirtilo ○○○
- ☐ Morango ○○○
- ☐ Framboesa ○○○
- ☐ Kiwi ○○○
- ☐ Melão ○○○
- ☐ Melancia ○○○
- ☐ Laranja ○○○
- ☐ Uva ○○○
- ☐ Cereja ○○○
- ☐ Abacaxi ○○○
- ☐ Ameixa seca ○○○

Cereais 12

- ☐ Aveia ○○○
- ☐ Arroz ○○○
- ☐ Quinoa ○○○
- ☐ Cevada ○○○
- ☐ Painço ○○○
- ☐ Trigo-sarraceno ○○○
- ☐ Macarrão (trigo) ○○○
- ☐ Pão (trigo) ○○○
- ☐ Cuscuz (trigo) ○○○
- ☐ Polenta ○○○
- ☐ Amaranto ○○○
- ☐ Mingau de trigo (trigo) ○○○

Carnes e aves 8

- ☐ Frango ○○○
- ☐ Peru ○○○
- ☐ Carne bovina ○○○
- ☐ Cordeiro ○○○
- ☐ Carne suína ○○○
- ☐ Fígado ○○○
- ☐ Pato ○○○
- ☐ Coelho ○○○

Peixes e frutos do mar 7

- ☐ Salmão (peixe) ○○○
- ☐ Bacalhau (peixe) ○○○
- ☐ Sardinha (peixe) ○○○
- ☐ Truta (peixe) ○○○
- ☐ Polaca (peixe) ○○○
- ☐ Camarão (crustáceos) ○○○
- ☐ Caranguejo (crustáceos) ○○○

Leguminosas 8

- ☐ Lentilha ○○○
- ☐ Grão-de-bico ○○○
- ☐ Feijão-preto ○○○
- ☐ Feijão-vermelho ○○○
- ☐ Feijão-branco ○○○
- ☐ Tofu (soja) ○○○
- ☐ Edamame (soja) ○○○
- ☐ Homus (gergelim) ○○○

Laticínios 6

- ☐ Iogurte natural (leite) ○○○
- ☐ Queijo (leite) ○○○
- ☐ Queijo cottage (leite) ○○○
- ☐ Manteiga (leite) ○○○
- ☐ Kefir (leite) ○○○
- ☐ Ricota (leite) ○○○

Ovos, castanhas e sementes 7

- ☐ Ovo (ovo) ○○○
- ☐ Pasta de amendoim (amendoim) ○○○
- ☐ Pasta de amêndoa (castanhas) ○○○
- ☐ Pasta de caju (castanhas) ○○○
- ☐ Tahine (gergelim) ○○○
- ☐ Sementes de chia ○○○
- ☐ Sementes de cânhamo ○○○

Ervas e temperos 10

- ☐ Canela ○○○
- ☐ Cominho ○○○
- ☐ Alho ○○○
- ☐ Gengibre ○○○
- ☐ Manjericão ○○○
- ☐ Endro ○○○
- ☐ Salsinha ○○○
- ☐ Hortelã ○○○
- ☐ Páprica ○○○
- ☐ Cúrcuma ○○○

Mel e leite de vaca como bebida principal não são recomendados antes dos 12 meses. Castanhas inteiras, uvas inteiras e outros alimentos pequenos e redondos oferecem risco de engasgo — prepare sempre a comida de forma adequada à idade. Esta lista serve só para registro e não é orientação médica: converse com o pediatra sobre quando e como começar a introdução alimentar e os alergênicos.

Pudding: diário da introdução alimentar
Registre alimentos, reações e alergênicos no celular.
Grátis na App Store
apps.apple.com/app/id6789296295