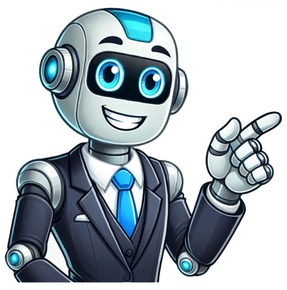
Click Here



O que pode comer um bebe de 9 meses

O conteúdo deste site tem um caráter exclusivamente informativo e de entretenimento, não constituindo um parecer médico, de saúde, segurança ou assessoria jurídica. A informação fornecida pode, apesar de todos os esforços desenvolvidos, não estar atualizada. Se precisar de aconselhamento específico, deverá recorrer a um profissional devidamente qualificado. Leia os nossos termos e condições e política de privacidade para mais informação. Publicado em 31 de mar. de 2025 Atualizado em 31 de mar. de 2025 Quando chegamos ao 9º mês de vida do nosso pequeno herói, é natural que surgam preocupações sobre a alimentação saudável do bebê. O que devemos oferecer para garantir a nutrição adequada e evitar problemas alimentares? Neste guia prática, vamos explorar os alimentos saudáveis que o bebê pode começar a comer aos 9 meses e dar dicas práticas para que você, como pai ou mãe, possa ajudar em seu desenvolvimento.A esta idade, os bebês precisam de uma variedade de alimentos para atender às suas necessidades nutricionais. Certo! Além disso, é fundamental introduzir os alimentos de forma gradual e sob orientação médica para evitar reações adversas. Neste artigo, vamos compartilhar com você os principais alimentos saudáveis para o seu bebê e como introduzir a alimentação complementar de forma segura e eficaz.Como introduzir a alimentação complementar com segurançaQuando decidimos introduzir a alimentação complementar em nosso bebê, medidas simples podem ajudar a evitar problemas alimentares. Antes de começar, é importante lembrar que cada criança é única e pode apresentar respostas diferentes aos novos alimentos. No entanto, ao seguir alguns passos básicos, podemos aumentar as chances de sucesso e minimizar os riscos de reações adversas.Inicie com pequenas porções de alimentos novos. Se for possível, ofereça apenas uma colherada dos alimentos para evitar sobrecarga.Dê o tempo necessário para que o bebê se acostume com cada novo alimento. Dê ao menos 3-4 dias de intervalo entre a introdução de um novo alimento e outro.Monitore a reação do bebê. Se apresentar sinais de desconforto ou intolerância, não hesite em buscar ajuda de um profissional de saúde caso tenha dúvidas.Cumpra rigorosamente as Recomendações Nutricionais para o Lactente. Cada nutriente deve ser balanceado e específico para a idade do seu filhoAlimentos saudáveis para bebês de 9 mesesA alimentação complementar aos 9 meses representa um importante passo no desenvolvimento da capacidade digestiva e imunológica do seu bebê. Nesta etapa, é fundamental fornecer uma variedade de alimentos para garantir uma nutrição equilibrada. Aqui estão alguns dos principais alimentos saudáveis para o seu filho:FrutasBabá (melão): um dos primeiros frutos naturais que podemos oferecer aos nossos bebês. É rico em vitamina C e o beta.Caroteno que se converte ao consumir-se em vitamina A é útil à resposta imunológica;Maçã: perfeita para a introdução dos frutas feitas na casa;Pêra: uma fruta rica em água, fósforo e potássio, que é ótima para o seu bebê.LegumesAbobrinha: uma opção deliciosa e versátil para a alimentação do seu filho;Cenoura: é cruciais para um bom repouso noturno e resistência à doenças causadas por vírus respiratórios;Espinafre: Uma fonte de betalaína - derivado da amônia.Proteínas e laticíniosQueijo cottage: rico em cálcio, fornecendo ao seus bebê saúdera calcificação dos dentes;Frango cozido: é rica em vitamina E. Esta vitamina é facilmente absorvida e por sua capacidade protetora dos danos ao sistema nervoso central;Iogurte natural: espécie de iogurte caseiro sem uso de aditivos.Alimentos cereaisArroz cozido: Além de ser alimento-padrão se oferece grande amilase enzima que ajuda o queijo de leite;Aveia cozida: rica em fibras; evitando constipação.Bebês com alergia.O momento de introdução alimentos vai ser o de com maior influência nos bebês. Seu nutricionista poderá informar sempre se há por intermédio de estudos que mostrem um maior risco de surgemem das alergia. No caso de hipocolágeno.Conselhos praticos para uma alimentação saudávelPreparação de alimentosCozinhe alimentos de forma adequada para garantir a digestibilidade de nutrientes.Escolha opções frescas e orgânicas sempre que possível.Reduza a quantidade de sal e açúcar na cozinha para evitar a sobrecarga de sódio e açúcar no seu bebê.Compartilhamento de alimentosApresente alimentos simples e fáceis de mastigar, como purês e macarrões.Ofereça pequenas porções de alimentos novos aos famílias enquanto você próprio fizer o teste.Exceções nutricionaisAtendendo requerimentos de evitando exclusão do seu repertório;Alimentos e bebidas para bebês de 9 mesesLeite materno ou leite esterilizado;Água de sopa;Suco de abacate;Ferro de toucinho/ queijo;Creme de leite.ConclusãoOferecer a alimentação saudável do bebê aos 9 meses é uma grande responsabilidade, mas com o guia prático mostrado acima, você pode ajudar a garantir que o seu infant está alendrindo como se espera de uma nutrocnção adequada. Lembre-se de introduzir alimentos de forma gradual e sob orientação médica para evitar problemas alimentares. Cerque-se de conhecimento e faça sempre seu acompanhamento com um nutricionista nutricolegista caso que o exija.Dicas adicionaisPratique com os alimentos com seu bebê. Isso pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade da situação.Lembre-se de que cada criança é única, e a relação da sua em sua alimentação pode variar.Questões frequentes sobre alimentação complementar aos 9 mesesQuais são os alimentos adequados para serem introduzidos nos bebês de 9 meses?Frutas como babá (melão), maçã e pêra;Legumes como abobrinha, cenoura e espinafre;Proteínas e laticínios como queijo cottage, frango cozido e iogurte natural;Alimentos cereais como arroz cozido e aveia cozida;Qual é o melhor tempo para introduzir a alimentação complementar nos bebês?A partir dos 8 meses e meia de vida, quando o bebê começar a demonstrar interesse nos alimentos e começar a mastigar e tragar.Qual é a importância do introdução de alimentos aos bebês?A introdução de alimentos aos bebês é fundamental para garantir uma nutrição equilibrada e evitar problemas alimentares, como desnutrição ou alergia. A fase dos 9 meses é um momento crucial no desenvolvimento alimentar do bebê, por isso trouxemos um cardápio para bebê de 9 meses. À medida que seu bebê vai crescendo, é essencial oferecer uma variedade de alimentos saudáveis e equilibrados. Desta forma, vamos explorar algumas ideias de cardápio para bebê de 9 meses neste artigo. Quando pensamos em um cardápio para bebê de 9 meses , é importante pensar que ele ainda está na fase de Introdução Alimentar. Porém, já está maior, demanda uma quantidade de comida maior e já pode comer alimentos com consistência maior ao invés de apenas pastoso. É preciso pensar que o leite materno ou a fórmula ainda é a principal fonte alimentar do seu bebê, mas para evitar seletividade alimentar e também ajudá-lo a conhecer mais sobre os alimentos, é importante oferecer varidade de alimentos para ele conhecer mais sobre texturas e sabores. Incluir alimentos azedos e amargos também é importante para criar o paladar do seu bebê. Por isso não fique com pena rs É muito importante ele ter contato com esses alimentos. Aqui estão algumas sugestões para um cardápio para bebê de 9 meses no café da manhã: Purê de Frutas e Aveia: Combine maçã, pêra ou banana com aveia bem cozida para uma refeição nutritiva e fácil de digerir. Iogurte Natural com Frutas: Ofereça iogurte natural sem açúcar misturado com frutas amassadas, como morango ou manga ou banana. Pão Integral com Abacate: Um pedacinho de pão integral com abacate amassado pode ser uma boa opção para introduzir novas texturas. Para o almoço, a dieta do bebê de 9 meses deve incluir uma combinação de proteínas, vegetais e carboidratos: Purê de Frango com Batata-doce: Cozinhe frango e batata-doce, até que contenham bem macios, e depois mistura aos vegetais cozidos para uma refeição rica em proteínas, vitaminas e minerais. Arroz com Leguminosas e um tipo de carne: Prepare arroz com grão de bico, lentilha ou ervilhas bem cozidas e amassadas, acrescente alguma fonte de carne e vegetais para uma refeição completa. Sopa de Legumes: Uma sopa de legumes variados, como batata, cenoura e espinafre, pode ser nutritiva e fácil para o bebê comer em dias que estiver doentinho, por exemplo. Os lanches são uma parte importante do cardápio para bebês de 9 meses . Eles devem ser leves e nutritivos: Biscoitos de Aveia Caseiros: Biscoitos feitos com aveia e purê de frutas podem ser uma opção saudável e prática. Palitinhos de Vegetais Cozidos: Cenouras e abobrinhas cozidas e cortadas em formato de palito. Frutas Cortadas: Ofereça frutas macias e cortadas em pedaços pequenos, como maçã, pera ou banana. Aqui pode oferecer frutas como limão, maracujá e kiwi também. O jantar deve ser uma refeição leve, mas nutritiva. Algumas sugestões para um cardápio para bebê de 9 meses incluem: Purê de Batata e Cenoura com frango desfiado: Um purê suave de batata e cenoura pode ser uma excelente opção de janta rica em vitaminas e minerais. Omelete de Espinafre: Uma pequena omelete de espinafre é uma boa fonte de proteína e ferro. Quinoa com Legumes: Quinoa bem cozida com pequenos pedaços de legumes cozidos. Varie os Ingredientes: Mantenha o cardápio variado para garantir um maior aporte nutricional para o seu bebê. Fique Atenta às Texturas: Ofereça alimentos em diferentes texturas para ajudar o bebê a desenvolver suas habilidades de mastigação e deglutição. Consulte o Pediatra: Sempre consulte o pediatra antes de introduzir novos alimentos ou fazer mudanças significativas na dieta do bebê. Um cardápio para bebê de 9 meses pode parecer desafiador, mas com planejamento e conhecimento você pode oferecer uma dieta balanceada e nutritiva para seu filho. As ideias apresentadas aqui são baseadas em recomendações científicas e você também pode prepará-las para você. Aproveite esta fase para variar a alimentação da família em casa também. Lembre-se de ajustar o cardápio de acordo com as necessidades e preferências do seu filho e de manter uma comunicação aberta com a sua rede de apoio. Se você gostou dessas dicas e quer saber mais sobre nutrição infantil, continue acompanhando o Mamãe Nutrir e compartilhe com outras mamães que também priorizam a nutrição dos seus filhos. Por último e não menos importante. Caso você já queira opções de cardápio para bebês de 10 meses, confira no link abaixo: Ideias de Cardápio para Bebê de 10 meses Foto: istock.com / SHSPhotographyO leite ainda é uma importante parte da nutrição da criança entre 9 meses e 1 ano. Contudo, até o fim do primeiro ano de vida, os alimentos sólidos passarão a ser uma parcela mais significativa da dieta do seu filho, que fará refeições no almoço e no jantar, além das mamadas da manhã e da noite e dos lanchinhos com fruta no meio da manhã e da tarde. O bebê já pode comer praticamente a mesma comida que o resto da família, desde que a comida seja caseira, picada adequadamente e equilibre alimentos dos quatro grupos: legumes e verduras, proteínas, cereais ou tubérculos e feijões. Leve em conta também que a proporção oferecida a uma criança pequena é muito menor que a de um adulto, não ultrapassando quatro a cinco colheres de sopa. É importante observar e respeitar a fome do seu bebê. Nessa fase, o bebê já consegue engolir melhor os alimentos, tem mais dentes (na maioria das vezes) e não conta mais com aquele reflexo de pôr a língua para fora. Outra grande diferença é na habilidade de se alimentar sozinho. Aos 9 meses, os bebês já tentam usar a colher, embora sem muito sucesso. Mas isso vai rapidamente mudar, e aos 10 meses seu filho por vezes conseguirá acertar a colher na boca. Auxilie o desenvolvimento dele ao deixá-lo "ajudar" você a segurar a colher ou ter uma colher própria enquanto você usa outra. A criança também pode pegar os alimentos com as mãos, e você pode experimentar dar alguns alimentos inteiros. Exemplos de cardápio para bebês que já comem sólidos Os exemplos de pratos a seguir são tirados do "Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos", elaborado pelo Ministério da Saúde: Arroz, feijão, carne de panela com agrião e purê de abóbora Macarrão, feijão, frango com tomate e cenoura Mexidinho de arroz com ovo e espinafre Tutu de feijão, couve refogada e ovo cozido picado Bebê consegue mastigar direito? Embora os dentes molares só apareçam entre 1 ano e meio e 2, você provavelmente vai se surpreender com a habilidade do bebê para mastigar comida com a gengiva. Pode ser que ele demonstre adorar ficar chupando alimentos mais duros -- mas preste sempre atenção ao momento em que eles acabam dissolvendo, para a criança não engasgar. Tenha também cuidado com alimentos pequenos e arredondados como uvas, que devem ser oferecidas um pouco mais tarde, e sempre cortadas ao meio ou em quatro. Você pode experimentar dar ao seu filho um bife para chupar, pão italiano e outros alimentos mais sólidos para ele massagear a gengiva e ao mesmo tempo desenvolver a independência. Fique por perto para ele não engasgar se algum pedaço maior se soltar. Ele vai gostar de manipular a comida sozinho. Lembre ainda de só introduzir um alimento novo por vez e esperar dois ou três dias antes do próximo, assim você tem certeza de que a novidade não causou nenhum tipo de alergia ou indisposição. É normal o bebê não querer comer nada? Não se desespere se um belo dia seu filho resolver fazer "greve" de comida ou comer pouquíssimo. Muitas crianças não se alimentam de maneira uniforme. Um dia comem bastante, outro dia não comem quase nada. Quando isso acontecer, procure não demonstrar muita ansiedade e não insista demais. Resista à tentação de fazer aviãozinho, chantagem com doces ou vídeos, só dar leite etc. A criança provavelmente vai compensar aquele dia nos próximos e a saúde dela não vai ficar prejudicada. Concentre-se em sempre ter uma oferta de alimentos saudáveis e variados nas refeições que oferecer ao bebê. Mas não deixe de comentar na consulta médica de rotina se achar que a alimentação do seu filho realmente não está adequada ou se ele não demonstra ter a energia esperada para essa idade. Veja outras dicas para lidar com crianças difíceis para comer e conheça quais são os alimentos perigosos para esta idadeSimNãoA equipe do BabyCenter é formada por experientes editores e jornalistas que trabalham para criar conteúdo claro, informativo e com embasamento científico sobre gravidez e criação de filhos. O conteúdo deste site tem um caráter exclusivamente informativo e de entretenimento, não constituindo um parecer médico, de saúde, segurança ou assessoria jurídica. A informação fornecida pode, apesar de todos os esforços desenvolvidos, não estar atualizada. Se precisar de aconselhamento específico, deverá recorrer a um profissional devidamente qualificado. Leia os nossos termos e condições e política de privacidade para mais informação. Sugestões para alimentar correctamente o seu filho dos 9 aos 12 meses:Aos 9 meses a maioria das crianças já tolera o leite gordo, mas muitos pediatras recomendam continuar com leites adaptados até aos 15 ou 18 meses. O consumo diário de leite ou derivados (iogurte, queijo) deve ser de 400-500 ml. Pode-se começar a dar queijo fresco pouco gordo, (tipo "Burgos" ou requeijão), petit-suisse desnatado ou outros queijos desnatados.A criança deve consumir diariamente todo o tipo de legumes e cereais, alimentos bem tolerados e necessários pelo seu teor energético e vitamínico. A partir dos 10-11 meses ofereça-lhe Ã noite, em dias alternados, puré de legumes (com queijo, gema de ovo cozida ou peixe, frango, etc.) ou caldo com sêmola de trigo ou arroz ou tapioca de milho, em vez de papa de leite e cereais.A textura dos alimentos deve ser mais grossa, esmagando os legumes com o garfo, em vez de triturá-los. Ofereça Ã criança pequenas quantidades de alimentos cortados em pedaços, moles e de ingestão fácil (maçã, pêra, bolachas, peixe ou frango) junto com os alimentos triturados, para favorecer a aprendizagem da mastigação.Alimentos novos a partir dos 9 meses:Pode iniciar a introdução de produtos lácteos desnatados e de consistência mole, como o queijo fresco, (tipo "Burgos" ou requeijão), petit-suisse desnatado ou outros queijos similares.Também pode introduzir o peixe branco (30-50 g) e aos 15 dias a gema de ovo (cozida, uma por semana) alternando com carnes magras (vitela, frango, 30-60 g) para completar o consumo diário de proteínas.A introdução de novos alimentos deve praticar-se como um jogo. A hora da refeição deve ser agradável para a mãe e para a criança.O que devemos evitar?Deixá-lo sozinho enquanto leva alimentos ou outros objectos pequenos Ã boca: O SEU FILHO PODERIA ENTALAR-SE E ASPIRÃ-LOS PARA O PULMÃƒO. ISTO Ã VÃLIDO TAMBÃM PARA TODOS OS ALIMENTOS QUE SÃƒO DE CONSISTÃŠNCIA DEMASIADO SÃ“LIDA OU DE FORMA PEQUENA E ARREDONDADA (frutos secos, azeitonas, caramelos...).A clara de ovo, morangos e outros alimentos capazes de produzir alergia alimentar não devem ser dados antes de um ano de idade. Isso é particularmente importante se a criança ou os seus familiares directos tiverem antecedentes de alergia.Evite forçar a criança. A introdução de novos alimentos deve praticar-se como um jogo. A hora da comida deve ser agradável para a mãe e para a criança. Quando seu bebê tiver 9 meses de idade, ele já deve estar comendo alimentos sólidos, além do leite materno ou da fórmula, há alguns meses.Decidir que alimentos alimentar seu pequeno pode ser esmagador, especialmente quando você já está muito provavelmente ocupado com babyproofing e absorvendo todos os novos e excitantes marcos.Este artigo fornece uma visão geral de alguns dos melhores alimentos para seu bebê de 9 meses, assim como quais alimentos são melhor evitados para que você possa ajudar seu bebê a obter todos os nutrientes que ele precisa.ÍndiceQuais são os melhores alimentos para uma criança de 9 meses?Mesmo que sua criança de 9 meses esteja comendo alimentos, sua principal fonte de nutrição deve continuar a vir tanto do leite materno quanto da fórmula. Qualquer alimento adicional pode ser considerado complementar até que seu bebê faça 1.Alguns pais escolhem começar com alimentos purê quando iniciam os sólidos. Ao mesmo tempo, outros podem optar por uma abordagem de desmame liderado por bebês, que envolve oferecer alimentos em sua forma sólida, com ênfase em permitir que os bebês se alimentem.Se seu bebê come purês, a Academia Americana de Pediatria (AAP) recomenda começar a oferecer alimentos com texturas variadas e alguns alimentos mais sólidos que ajudam o bebê a aprender a mastigar por volta dos 8 meses de idade.Alguns alimentos excelentes para oferecer a seu bebê de 9 meses incluem:Frutas: bananas, pêras macias, pêssegos, melancia, melão, melão, morangosVegetables: brócolis macios, cenoura, feijão verde, batata doceProteína: ovos, carne moída ou cozida, tofu, feijão esmagado, peixe com baixo mercúrioGorduras saudáveis: Abacate, peixe, azeite, manteiga de nozesAlimentos contendo ferro: Ovos, carnes, peixes, cereais fortificados com ferro, pão integral ou massasNutrientes essenciais para seu bebêOferecer uma variedade de alimentos irá fornecer ao seu bebê uma variedade de nutrientes importantes, alguns dos quais são especialmente importantes para o crescimento e desenvolvimento saudável.Sugerido para você: 12 alimentos saudáveis e práticos para crianças de 1 anoA vitamina D desempenha um papel importante na saúde óssea e pode ajudar a construir sistemas imunológicos fortes em bebês, embora seja necessária mais pesquisa sobre estes últimos.As fórmulas infantis são normalmente fortificadas com vitamina D. Ainda assim, recomenda-se frequentemente que os bebês amamentados tomem um suplemento de 400 UI de vitamina D diariamente para seu primeiro ano de vida.Porque os bebês experimentam um crescimento tão rápido no primeiro ano correm um risco elevado de deficiência de ferro, o que pode levar a sérios resultados de saúde.A suplementação de ferro pode ser necessária após os primeiros 6 meses. Mesmo assim, pode não ser necessário se seu bebê estiver recebendo regularmente fontes suficientes de alimentos ricos em ferro ou fórmula para beber, que normalmente é fortificada com ferro.As gorduras saudáveis, particularmente os ácidos graxos ômega-3, também são importantes para bebês e crianças pequenas. Eles ajudam a promover o desenvolvimento e a função do cérebro, dos olhos e da saúde imunológica.Sumário: Oferecer ao seu bebê uma variedade de alimentos irá fornecer-lhes uma variedade de nutrientes importantes, mas tenha em mente que sua principal fonte de nutrição ainda deve ser o leite materno ou a fórmula nesta idade.Alimentos a evitarEmbora a maioria dos alimentos seja OK para bebês se forem preparados e cortados adequadamente, alguns alimentos devem ser evitados no primeiro ano. Alguns alimentos podem causar intoxicação alimentar em bebês pequenos, e outros são considerados como asfixiantes.Sugerido para você: 28 lanches saudáveis que seus filhos vão adorarAqui estão alguns alimentos importantes para evitar alimentar sua criança de 9 meses:melcarne crua ou mal cozida, peixe ou ovospeixes contendo altas quantidades de mercúrio, como tubarão, espadarte e espadarteadição de açúcaressal e alimentos com alto teor de sódioalimentos não pasteurizadosriscos potenciais de asfixia como uvas inteiras, nozes inteiras, frutas cruas e vegetaisVocê deve ter ouvido dizer que bebês com menos de 1 ano não devem beber leite de vaca. Eles ainda devem beber fórmula ou leite materno para atender às suas necessidades nutricionais.Eles podem misturar leite em alimentos como farinha de aveia ou smoothies, mas você também pode usar leite materno ou leite em pó.Os bebês não devem receber adição de açúcar, que pode substituir opções mais nutritivas. Além disso, muito sódio pode prejudicar seus rins em desenvolvimento, por isso é melhor limitar sua ingestão de sal.Sumário: É importante evitar certos alimentos no primeiro ano de vida porque eles podem causar intoxicação alimentar ou sufocação ou podem não ser as melhores escolhas para seus corpos em desenvolvimento.Quantas calorias são necessárias para uma criança de 9 meses por dia?Uma criança de 9 meses precisa de 750-900 calorias por dia, e cerca de 400-500 devem continuar a vir do leite materno ou da fórmula.Você não precisa rastrear a ingestão de calorias de seu bebê, mas você pode se perguntar o quanto oferecer a cada refeição e lanche.Os bebês comem quando têm fome e param quando estão cheios, assim você pode deixá-los decidir o quanto querem comer.Seu bebê provavelmente mostrará sinais de estar cheio, como virar a cabeça para longe de você ou empurrar a comida, e sinais de que está com fome, como abrir a boca para comer ou ficar excitado.Sugerido para você: 5 alimentos para limitar ou evitar durante a amamentaçãoSumário: Um bebê de 9 meses de idade precisa de cerca de 750-900 calorias diariamente. Não se esqueça de manter o leite materno ou o leite em pó regularmente para ajudá-los a satisfazer suas necessidades, e deixe seu bebê decidir quando estão cheios nas refeições.É normal que o apetite de seu pequeno varie dia a dia. Lembre-se, o leite materno ou a fórmula deve continuar sendo a principal fonte de nutrição para o primeiro ano de vida, e os bebês devem receber cerca de 24 onças (720 mL) de qualquer uma delas diariamente.Você também deve oferecer água com refeições nesta idade para incentivar a hidratação adequada e ajudar a lavar os alimentos sólidos. Os bebês devem receber cerca de 4-8 onças (0,5-1 xícara) de água diariamente nesta idade.Quanto a outras bebidas, a AAP recomenda que, nesta idade, se mantenha fiel à água e ao leite materno ou à fórmula, evitando bebidas adoçadas com açúcar e outras bebidas até os 2 anos de idade. O leite de vaca ou leite de soja pode ser introduzido após 12 meses.Aqui está um menu de exemplo para uma criança de 9 meses, incluindo três refeições, lanches e leite materno ou fórmula:Leite materno ou fórmula6 onças (177,4 mL)Café da manhã2-4 onças (59,1-118,3 mL) de cereal fortificado de ferro preparadouma banana ou outra fruta (você pode tentar cortá-la ou amassá-la e misturá-la no cereal, também)cerca de uma colher de chá de manteiga de noz mexida no cerealLanche (opcional)Uma das seguintes opções:frutas macias (ou cozidas)iogurte de leite integral, simplesbolachas de dentiçãoLeite materno ou fórmula6 onças (177,4 mL)Almoçoovo mexidobrócolis macios cozidostorrada de trigo integral com purê de abacate (tente cortá-lo em tiras para facilitar a auto-alimentação)Lanche (opcional)Uma das seguintes opções:queijo em cubosqueijo cottage de leite integralfrutas macias (ou cozidas)Leite materno ou fórmula6 onças (177,4 mL)Jantarfrango desfiado de cozimento suave (o fogão lento é ótimo para isso)ervilhas esmagadascunhas de batata doce assadafrutas macias (ou cozidas)Leite materno ou fórmula6 onças (177,4 mL)Sumário: Acima está um menu de amostra para um bebê de 9 meses de idade. Lembre-se, os bebês avisarão quando estiverem cheios e podem não comer tudo o que é oferecido. É importante continuar a oferecer pelo menos 24 onças (720 mL) de leite materno ou fórmula diariamente.Refeições rápidas e idéias para lanchesAlimentar seu pequeno pode ser assustador, mas há maneiras de mantê-lo simples, para que você não tenha que gastar muito tempo cozinhando e preparando.Sugerido para você: Planejamento de refeições para perder peso: dicas, receitas e muito maisAqui estão algumas idéias rápidas de refeições e lanches para sua criança de 9 meses:Idéias rápidas e fáceis para o café da manhãovos mexidos, ou uma omelete vegetariana com frutas macias, e torradas de trigo integral cobertas com abacate esmagadoTorradas francesas feitas com um ovo e um polvilho de canela, cobertas com iogurte de leite integral simples e molho de maçã sem adição de açúcariogurte de leite comum, integral ou queijo cottage de leite integral misturado com frutas macias e Cheerioscereais fortificados com ferro misturados com manteiga de nozes e frutas esmagadasIdéias rápidas e fáceis para almoçar ou jantaralmôndegas com purê de batata e feijão verde cozido molefrango desfiado com ervilhas e milho esmagadosmassa penne de trigo integral com molho de marinara com baixo teor de sódiopeixe escalfado com cunhas de batata-doce e brócolis e cenouras maciastofu em cubos com feijão verde cozido e grão-de-bico esmagadoIdéias rápidas e fáceis de lancharalimentos de dedo mole, como espargos, couve-flor, brócolis, cenouras ou batatastorradas ou bolachas com abacate esmagadofrutas macias ou cozidas como bananas, pêssegos maduros, morangos, ou pêras cozidasqueijo em cubosiogurte de leite integral simplesqueijo cottage de leite integralovos cozidosSumário: Alimentar sua criança de 9 meses pode ser avassalador e demorado. Ter algumas idéias no bolso de trás para refeições rápidas e fáceis é uma boa idéia.Dicas para alimentar sua criança de 9 mesesPreparação da refeiçãoA preparação das refeições é uma ótima maneira de economizar tempo e se preparar para uma semana mais fácil. Se você puder, tente planejar algumas refeições e cozinhar com antecedência para que você possa reaquecer as coisas durante a semana em vez de cozinhar diariamente.Quando seu pequeno tem 9 meses, eles podem comer muito do que você está comendo. Quando você preparar uma refeição para você ou para o resto da família, veja o que você pode fazer para que ela seja amigável ao bebê. Aqui estão algumas dicas:Sugerido para você: Criando seus filhos de forma veganaDeixe o sal de fora até que você porcione primeiro o sal que seu pequeno está ajudando.Corte os alimentos em tamanhos seguros para que seu bebê possa consumir.Se você estiver usando um condimento picante ou com alto teor de sódio, reserve um pouco de alimento para seu bebê antes de adicioná-lo.Verifique você mesmo a textura da refeição para garantir que ela seja macia o suficiente para seu bebê. Beliscar os alimentos entre os dedos é uma ótima maneira de ver se eles podem esborrachá-los com as gengivas.Para reduzir o risco de asfixia, corte alimentos pequenos o suficiente para que eles possam agarrar e morder, mas não tão pequenos que possam engoli-los inteiros. Algumas frutas e vegetais crus, como maçãs e cenouras, também apresentam riscos de asfixia porque são muito difíceis de morder.Segurança alimentarÉ importante preparar os alimentos de sua pequena criatura utilizando práticas de cozimento seguras para reduzir o risco de doenças de origem alimentar.Lave suas mãos e troque as tábuas de corte ao manusear carne crua para evitar a contaminação cruzada. Cozinhe carnes, peixes e ovos a temperaturas seguras - 62,8-73,9°C (145-165°F) - dependendo do alimento.Certifique-se de refrigerar os alimentos logo após terminá-los para conservá-los. Também é boa prática acrescentar uma data às sobras, para que você saiba quando jogá-las fora. A maioria dos alimentos dura alguns dias na geladeira ou 1-2 meses no freezer.AlergêniosQuando seu filho atingir esta idade, talvez você já tenha começado a introduzir alguns alergênicos comuns, como manteiga de amendoim, ovos e peixe. Se ainda não o fez, agora é um ótimo momento, pois introduzindo-os mais cedo pode ajudar a prevenir uma alergia.É uma boa idéia introduzir alergênicos um de cada vez e esperar alguns dias para que você possa monitorar seu bebê para qualquer possível reação.Os sinais de uma reação alérgica incluem:sibilo ou tosseinchaço nos lábios ou na gargantaum nariz escorrendopele com prurido ou erupção cutâneadiarréia, vômitos ou outros sinais de perturbação no estômagoChame seu pediatra se notar qualquer sinal de reação alérgica leve, como uma erupção cutânea ou dor de estômago. Chame o 911 se os sintomas forem mais graves, como por exemplo, se você suspeitar de anafilaxia, que geralmente envolve sibilância, urticária, baba e sonolência.Sugerido para você: Dieta de alimentos macios: Alimentos para comer e alimentos para evitarAlimentos embaladosOferecer alimentos embalados ao seu bebê pode ser uma maneira conveniente de alimentá-lo quando você tem pouco tempo. Recomendamos oferecer uma variedade de alimentos inteiros sempre que possível, mas ter alguns itens embalados na despensa pode vir a calhar.Ao comprar alimentos embalados, procure alimentos com baixo teor de sódio, adição de açúcares, aditivos e conservantes. Além disso, certifique-se de que não contenham nenhum alimento que deva ser evitado no primeiro ano, como o mel.Finalmente, lembre-se de que a hora das refeições deve ser uma experiência divertida, de baixa pressão. Tente não forçar seu bebê a comer mais se ele estiver mostrando sinais de estar cheio. Se eles recusarem a comida, você pode tentar oferecê-la novamente em outra ocasião.A exposição repetida a novos alimentos e a manutenção de um ambiente de baixo estresse têm promovido a aceitação dos alimentos entre os pequenos.Sumário: O manuseio, preparação e armazenamento adequado de alimentos para seu bebê ajudará a prevenir asfixia e possíveis doenças transmitidas pelos alimentos. Faça o melhor para manter as refeições divertidas e descontraídas, e deixe seu bebê decidir quanto comer.SumárioCom tantas mudanças e desafios emocionantes que vêm com a parentalidade, pensar e preparar refeições e lanches saudáveis para seu bebê de 9 meses pode se sentir esmagador.Planejando e tendo algumas idéias de refeições, você pode juntar um prato saudável e equilibrado para seu pequeno em menos tempo.Preparar alguns alimentos com antecedência e tornar sua própria refeição amigável ajudará a economizar tempo e o estresse de preparar mais de uma refeição.Embora os jovens de 9 meses possam comer a maioria dos alimentos, alguns alimentos devem ser evitados, incluindo mel, sal, açúcares adicionados e alimentos mal cozidos ou não pasteurizados.O manuseio, cozimento e armazenamento adequados dos alimentos de seu bebê diminuirão significativamente o risco de que ele sofra de uma doença de origem alimentar. Certifique-se de cortar os alimentos de seu bebê em formas seguras e oferecer texturas apropriadas para reduzir o risco de asfixia.Sugerido para você: Plano de refeições de musculação: O que comer, o que evitar Agora que entendemos as mudanças dessa fase, vamos explorar o que o bebê de 9 meses pode comer.O bebê de 9 meses já pode consumir uma grande variedade de alimentos naturais e minimamente processados. Aqui estão os grupos alimentares recomendados:Verduras e legumes: Abobrinha, chuchu, batata-doce, cenoura, beterraba, brócolis, couve, espinafre, abóbora.Frutas: Banana, mamão, maçã cozida, pera madura, manga, abacate, morango, melão, goiaba.Cereais e tubérculos: Arroz, aveia, quinoa, batata, inhame, milho, cuscuz.Leguminosas: Feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico.Proteínas: Frango cozido e desfiado, carne moída, peixe sem espinhos, ovo bem cozido.Gorduras saudáveis: Azeite de oliva, óleo de coco, abacate, castanhas bem trituradas.Os alimentos devem ser oferecidos de forma segura, respeitando o método de introdução alimentar escolhido (BLW ou tradicional).Para garantir que a introdução alimentar ocorra de maneira segura, siga algumas recomendações essenciais: Ofereça os alimentos em cortes menores, pois o bebê já consegue segurar pedaços menores e treinar a mastigação. Varie as texturas para estimular o desenvolvimento motor oral. Supervisione sempre as refeições para evitar engasgos. Evite distrações, como televisão ou brinquedos durante as refeições. Respeite o apetite do bebê e não force a alimentação.Agora que já sabemos o que o bebê de 9 meses pode comer, vamos falar sobre os alimentos que devem ser evitados.Mesmo com uma alimentação mais variada, alguns alimentos ainda não são recomendados nesta fase: Açúcar, mel e doces: O consumo deve ser evitado até os 2 anos. Sal em excesso: Os rins do bebê ainda não estão preparados para processar grandes quantidades de sódio. Leite de vaca integral: Pode prejudicar a absorção de ferro. Alimentos ultraprocessados: Contêm conservantes e aditivos prejudiciais à saúde. Castanhas inteiras e frutas secas duras: Representam alto risco de engasgo.A alimentação do bebê deve ser baseada em alimentos naturais, minimamente processados e preparados sem temperos industrializados.Se você quer tornar essa fase mais tranquila e proveitosa, siga essas dicas: Ofereça os alimentos no formato adequado para evitar engasgos. Respeite o tempo e o ritmo do bebê. Coma junto com o bebê para incentivá-lo a se interessar pelos alimentos. Evite telas ou distrações durante as refeições. Mantenha a paciência e continue oferecendo os alimentos mesmo após recusas iniciais.Agora que você já sabe o que o bebê de 9 meses pode comer, é hora de continuar oferecendo uma alimentação variada e equilibrada. Essa é uma fase de aprendizado e descobertas, e cada bebê tem o seu próprio ritmo. O mais importante é garantir que ele tenha experiências alimentares positivas e seguras.Se você deseja um plano alimentar personalizado para o seu bebê, procure um nutricionista especializado. A alimentação do bebê dos 9 aos 12 meses de idade ainda deve priorizar o leite materno, ou a fórmula infantil, que devem ser oferecidos no café da manhã, nos lanches da manhã e da tarde, e antes de dormir. Encontre um Pediatra perto de você! Parceria com Buscar Médico No entanto, a comida passa a fornecer mais nutrientes que o bebê precisa para se desenvolver nesta fase, sendo importante também oferecer uma papa de fruta nos lanches da manhã e da tarde, e uma papa principal no almoço e no jantar. Dos 9 aos 12 meses é importante ficar atento aos sinais de fome e de saciedade do bebê, assim como é necessário prestar atenção na quantidade de comida que ele come. Além disso, é importante incentivar o bebê a pegar os alimentos com as mãos e a levar a colher com alimento até a boca. Veja mais sobre a alimentação do bebê dos 0 aos 12 meses. A alimentação do bebê deve ser feita de acordo com a idade: 1. Dos 9 aos 11 meses A alimentação do bebê dos 9 aos 11 meses deve ser composta por 6 refeições diárias e as preparações devem passar gradativamente para as mesmas consumidas pela família, como nos exemplos a seguir: Café da manhã: leite materno, ou fórmula infantil; Lanche da manhã e da tarde: papa de ½ porção de fruta fresca + leite materno, ou fórmula infantil; Almoço e jantar: papa principal, preparada com 1 colher de sopa de cereais, como arroz e milho, ou tubérculos, como cará e batata doce + 1 colher de sopa de vegetais, como chuchu, abobrinha e vagem + 1 colher de sopa de leguminosas, como lentilha + 1 colher de sopa de proteína, como carne ou ovo; Antes de dormir: leite materno, ou fórmula infantil. Além disso, pode-se oferecer 1 pedaço pequeno de fruta no almoço e no jantar, para ajudar a melhorar a absorção do ferro das papas principais. Veja algumas receitas de papas para bebês a partir dos 9 meses. É importante que os alimentos sejam servidos picados, amassados e as carnes desfiadas, e servidos separadamente no prato, para que se estimule o contato com os diferentes sabores e texturas, além de ajudar a desenvolver a mastigação do bebê. Ingestão de água: a ingestão de água recomendada pela Sociedade Brasileira de Pediatria para o bebê dos 9 aos 11 meses é de 800 ml por dia, considerando a água presente no leite materno ou usada no preparo da fórmula infantil, a água das sopas e ensopados e a água pura, que deve ser oferecida, em copos ou xícaras, nos intervalos das refeições. 2. A partir dos 12 meses A alimentação a partir dos 12 meses deve ser a mesma que o resto da família. Além disso, nesta fase o bebê pode consumir uma quantidade um pouco maior de alimentos e mais frutas ao longo do dia. O bebê a partir dos 12 meses também faz 6 refeições por dia, como explicado no exemplo a seguir: Café da manhã: papa de ½ porção de fruta fresca + leite materno, ou 200 ml de leite de vaca integral, ou fórmula infantil; Lanche da manhã e da tarde: papa de ½ porção de fruta fresca + leite materno, ou 200 ml de leite de vaca integral, ou fórmula infantil; Almoço e jantar: refeição preparada com 1 colher de sopa de cereais, como arroz e quinoa, ou tubérculos, como inhame e batata doce + 2 colheres de sopa de vegetais, como chuchu, tomate e espinafre + 2 colheres de sopa de leguminosas, como feijão fradinho + 1 colher de sopa de proteína, como carne, peixe ou ovo; Antes de dormir: leite materno, ou 200 ml de leite de vaca integral, ou fórmula infantil. O bebê com 12 meses ainda precisa do leite materno, que deve ser oferecido junto com as papas de frutas e sob livre demanda, que é quando o bebê quiser mamar. Já o leite de vaca integral é recomendado para os bebês a partir dos 12 meses que não mamam no peito, por ser uma bebida rica em cálcio, um mineral importante para a formação dos ossos e dentes. Mas deve-se oferecer somente o total de 600 ml de leite de vaca por dia, pois o cálcio em excesso pode atrapalhar a absorção de ferro da alimentação, um mineral importante para evitar anemia. No entanto, em situações como intolerâncias e alergias, por exemplo, o consumo de leite de vaca não é indicado. Por isso, antes de oferecer esse tipo de leite para o bebê, é recomendado conversar com o pediatra. Ingestão de água: é recomendado que se dê em torno de 1300 ml de água por dia para o bebê a partir dos 12 meses, incluindo a água do leite materno, a água usada em preparações como sopas e ensopados, e a água pura, que deve ser oferecida entre as refeições e em um copo ou xícara. O que o bebê não deve comer Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, o bebê não deve comer alimentos industrializados, como chocolates, salsichas, sorvetes, biscoitos, sucos de caixinha ou em pó, refrigerantes, pizza ou molhos prontos, como ketchup e maionese. Além disso, também não é recomendado usar sal ou açúcar na preparação das refeições de crianças até os 2 anos de idade. Veja outros alimentos que o bebê não pode comer até os 2 anos de idade. Dos 9 aos 12 meses de idade, o paladar do bebê ainda está em desenvolvimento, por isso a ingestão de alimentos ricos em gordura, açúcar ou sal pode contribuir para um hábito alimentar ruim, causando obesidade ou outros problemas de saúde durante a infância ou adolescência. Receitas para o bebê dos 9 aos 12 meses Seguem abaixo 2 sugestões de receita para alimentação do bebê dos 9 aos 12 meses: 1. Arroz com feijão e peixe desfiado Ingredientes: 3 colheres de sopa de feijão cozido; 2 colheres de sopa de arroz cru; 1 posta de peixe cru; 2 colheres de chá de cebola ralada; 1 colher de chá de alho picado; 2 colheres de café de azeite; 1 colher de chá de salsa fresca; 2 xícaras e meia de água. Modo de preparo: Aquecer 1 colher de café de azeite em uma panela e refogar o alho e cebola por 2 minutos. Adicionar o arroz, refogar por mais 2 minutos e colocar 2 xícaras de água. Deixar o arroz cozinhar até que os grãos estejam macios e reservar. Aquecer uma panela, colocando 1 colher de café de azeite e 1 colher de chá de cebola ralada e refogar por 2 minutos. Adicionar o peixe e ½ xícara de água e cozinhar por 15 minutos. Adicionar a salsa fresca, misturando bem ao peixe. No prato, colocar separadamente, o feijão cozido, o peixe desfiado e o arroz e amassar com o garfo, servindo esta porção com 2 colheres de vegetais cozidos. 2. Cozido para criança Ingredientes: 3 colheres de sopa de patinho, coxão mole ou músculo; 3 rodelas de banana da terra; 1 colher de sopa de cenoura picada; 1 colher de sopa de batata doce picada; 1 colher de sopa de batata inglesa picada; 1 colher de sopa de repolho branco; 1 colher de chá de cheiro verde; 1 colher de chá de alho;   1 colher de chá de cebola picada 1 colher de chá de azeite; 2 xícaras e meia de chá de água. Modo de preparo: Em uma panela, aquecer o azeite e refogar o alho por 2 minutos. Adicionar a carne e refogar por mais 4 minutos. Acrescentar a água e deixar cozinhar até que a carne fique macia. Descascar e cortar em cubos a batata, a batata doce, a cenoura, o repolho e a cebola. Colocar na panela, junto com a carne, cada um dos vegetais, deixando cozinhar por mais 15 a 20 minutos. Ao final, adicionar a banana em rodelas e o cheiro verde. Em um prato, colocar 1 colher de sopa de batata, 1 colher de sopa de batata doce, 1 colher de sopa de banana cozida, 2 colheres de sopa de cenoura com repolho e amassar ou picar e m pedaços pequenos esses vegetais. Adicionar 1 colher de sopa da carne e desfiar. É importante que todos os alimentos fiquem separados no prato para que o bebê possa reconhecer as diferentes texturas e sabores. Veja com a nossa nutricionista o que fazer para que a criança coma melhor: O bebê com 9 meses tem mais força e, geralmente, já consegue se sentar sem apoio e tenta engatinhar ou ficar de pé quando apoia em algum objeto. Nesta fase, o bebê também tem melhor capacidade visual, sendo capaz de acompanhar bem os movimentos de objetos e pessoas. Encontre um Pediatra perto de você! Parceria com Buscar Médico Com 9 meses, além do aleitamento materno, ou fórmula infantil, a alimentação do bebê deve incluir alimentos naturais e saudáveis, que devem ser oferecidos na forma de uma papa de frutas frescas no lanche da manhã e da tarde e uma papa “salgada”, no almoço e no jantar. Conheça outras dicas para a alimentação do bebê com 9 meses. Cada bebê é único e possui seu próprio ritmo de crescimento, desenvolvimento e sono. No entanto, em caso de dúvidas ou suspeita de alguma alteração no desenvolvimento do bebê, é recomendado consultar um pediatra para uma avaliação. Peso do bebê A tabela a seguir indica o intervalo de peso ideal do bebê com 9 meses, assim como outros parâmetro importantes como altura, perímetro cefálico e ganho de peso mensal, de acordo com a Organização Mundial de Saúde: Caso o bebê apresente valores acima ou abaixo dos intervalos indicados, é aconselhado consultar um pediatra para avaliar o desenvolvimento da criança. Desenvolvimento do bebê O bebê com 9 meses já tem mais força, conseguindo mudar para a posição sentada sozinho, mantê-la sem apoio e puxar objetos ao seu alcance na tentativa de ficar de pé. Bebês nessa idade também estão começando a engatinhar. Nesta fase, o bebê acompanha bem objetos e pessoas se movimentando e demonstra interesse e vontade de interagir, emitindo diferentes sons para chamar a atenção, como “mamama” ou ”bababa”. Também entende quando dizem “não” e reconhece o próprio nome. Para ajudar no desenvolvimento, pode-se apontar para diferentes objetos, chamando a atenção do bebê para eles e descrevendo-os, sendo importante também conversar com o bebê e organizar um espaço amplo e seguro para que ele possa se movimentar e explorar. Confira outras dicas que também podem ajudar no desenvolvimento do bebê: Quando vacinar o bebê O bebê com 9 meses precisará tomar somente a primeira dose da vacina contra febre amarela. Conheça todas as vacinas recomendadas para o bebê. Alimentação do bebê De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, o leite materno ainda é importante para o bebê com 9 meses, mas não deve substituir a alimentação por meio das papas. Já quando a amamentação não é recomendada, a fórmula infantil deve ser oferecida de acordo com as orientações do pediatra. As papas são a principal fonte de nutrientes para o bebê com 9 meses, devendo ser oferecidas papas de frutas frescas nos lanches da manhã e da tarde, e papas salgadas, preparadas com cereais, tubérculos, vegetais, leguminosas, e proteínas, no almoço e no jantar. Leia também: Alimentação do bebê dos 9 aos 12 meses tuasaude.com/alimentacao-do-bebe Aos 9 meses, o bebê normalmente consegue aceitar alimentos cortados ou levemente amassados e, para estimular o reconhecimento dos sabores e texturas, o ideal é oferecê-los separados no prato. Como o paladar ainda está em desenvolvimento, não são indicados alimentos ricos em gordura e açúcar, como chocolate, sorvete, biscoito, sucos industrializados ou molhos prontos. Além de contribuir para um hábito alimentar ruim, também favorecem a obesidade ou outros problemas de saúde no futuro. É importante também que o bebê consuma 800 ml de água filtrada ou fervida por dia considerando a água do leite materno, ou usada no preparo da fórmula infantil, a água usada em sopas e caldos e a água pura oferecida ao longo do dia. Saiba como dar água para o bebê com 9 meses. Sono do bebê A duração do sono do bebê com 9 meses varia de acordo com cada criança, No entanto, o sono do bebê nesta fase dura em torno de 14 horas por dia, incluindo o sono da noite, que deve durar entre 9 a 11 horas, e até 3 sonecas ao longo do dia, com duração de até 1 hora cada. Leia também: Quantas horas o bebê precisa dormir por idade (0 a 3 anos) tuasaude.com/quantas-horas-os-bebes-precisam-dormir Alguns bebês podem ter dificuldades para dormir à noite, sendo recomendadas medidas como diminuir o barulho e a iluminação da casa e evitar a exposição do bebê a telas, como TV ou celular, para ajudá-lo a relaxar e dormir melhor. Brincadeiras e atividades As brincadeiras e atividades ajudam a estimular a curiosidade, a coordenação motora, o conhecimento do espaço ao redor, a linguagem, a visão, a audição e o tato do bebê. Algumas brincadeiras para estimular o bebê incluem brincar de esconder e mostrar o rosto e de e esconde-esconde. Outra brincadeira que diverte e estimula o desenvolvimento do bebê, é retirar e colocar uma bolinha em uma caixa de papelão aberta, deixando o bebê observar e, depois, tentar fazer o mesmo. Conheça outras brincadeiras sugeridas para o bebê com 9 meses.