


Consistência dos Alimentos

 Idade	 Consistência
6 meses	Alimentos bem amassados com garfo e não devem ser liquidificados e nem peneirados. As carnes devem ser bem cozidas e servidas picadas em pedaços pequenos (compatíveis para a idade) ou desfiadas. Se a comida estiver um pouco seca, adicione um pouco do caldo do cozimento dos legumes, dos feijões ou das carnes. Alimentos crus, como frutas e alguns legumes podem ser raspados ou amassados.
7 a 8 meses	Evoluir a consistência para alimentos menos amassados do que antes ou bem picados.
9 a 11 meses	A criança já pode receber alimentos picados na consistência geral (da família), podendo oferecer as carnes desfiadas.
1 a 2 anos	Alimentos em pedaços maiores na consistência geral (da família).
>2 anos	Alimentação geral (da família).

Elaborada pelas Nutricionistas da **Secretaria Municipal de Educação de Araçatuba**