



120 ITENS PARA MARCAR · PÁGINA 1 / 3

Meus primeiros sabores

40 itens por página · Três oportunidades de provar

Nome _____

Período _____

Marque a próxima caixinha cada vez que seu bebê provar aquele alimento.

1, 2 e 3 contam as vezes que provou. As páginas não são etapas por idade nem metas a cumprir.

Legumes e verduras

Alimento	1	2	3
Abobrinha	☐	☐	☐
Brócolis	☐	☐	☐
Couve-flor	☐	☐	☐
Cenoura	☐	☐	☐
Chuchu	☐	☐	☐
Abóbora	☐	☐	☐
Ervilha	☐	☐	☐
Vagem	☐	☐	☐
Batata	☐	☐	☐
Couve	☐	☐	☐

Frutas

Alimento	1	2	3
Maçã	☐	☐	☐
Pera	☐	☐	☐
Banana	☐	☐	☐
Mamão	☐	☐	☐
Manga	☐	☐	☐
Abacate	☐	☐	☐
Morango	☐	☐	☐
Melão	☐	☐	☐
Melancia	☐	☐	☐
Goiaba	☐	☐	☐

Cereais e raízes

Alimento	1	2	3
Aveia	☐	☐	☐
Arroz	☐	☐	☐
Milho	☐	☐	☐
Macarrão	☐	☐	☐
Polenta	☐	☐	☐
Cuscuz de milho	☐	☐	☐
Mandioca	☐	☐	☐
Inhame	☐	☐	☐
Mandioquinha	☐	☐	☐
Batata-doce	☐	☐	☐

Carnes, peixes e ovo

Alimento	1	2	3
Ovo	☐	☐	☐
Frango	☐	☐	☐
Carne bovina	☐	☐	☐
Carne suína	☐	☐	☐
Cordeiro	☐	☐	☐
Sardinha	☐	☐	☐
Tilápia	☐	☐	☐
Salmão	☐	☐	☐
Truta	☐	☐	☐
Pescada	☐	☐	☐

Cozinhe bem carnes, peixes e ovo. Retire ossos, espinhas e caroços; ajuste a textura ao seu bebê.

As caixinhas não são um teste de alergia. Adapte alimentos e preparo às habilidades do seu bebê.

Fontes: Ministério da Saúde · Preparo seguro: NHS Best Start in Life



Nerumi

Para iPhone na App Store

Acompanhe isso e muito mais no Nerumi.

nerumi.app

Conheça o app





120 ITENS PARA MARCAR · PÁGINA 2 / 3

Meus primeiros sabores

40 itens por página · Três oportunidades de provar

Nome _____

Período _____

Marque a próxima caixinha cada vez que seu bebê provar aquele alimento.

1, 2 e 3 contam as vezes que provou. As páginas não são etapas por idade nem metas a cumprir.

Legumes e verduras

Alimento	1	2	3
Beterraba	☐	☐	☐
Berinjela	☐	☐	☐
Quiabo	☐	☐	☐
Repolho	☐	☐	☐
Repolho roxo	☐	☐	☐
Alho-poró	☐	☐	☐
Pepino	☐	☐	☐
Tomate	☐	☐	☐
Pimentão	☐	☐	☐
Espinafre	☐	☐	☐

Frutas

Alimento	1	2	3
Abacaxi	☐	☐	☐
Laranja	☐	☐	☐
Tangerina	☐	☐	☐
Pêssego	☐	☐	☐
Ameixa	☐	☐	☐
Kiwi	☐	☐	☐
Caju	☐	☐	☐
Acerola	☐	☐	☐
Maracujá	☐	☐	☐
Jabuticaba	☐	☐	☐

Feijões e outros grãos

Alimento	1	2	3
Feijão-carioca	☐	☐	☐
Feijão-preto	☐	☐	☐
Feijão-fradinho	☐	☐	☐
Feijão-branco	☐	☐	☐
Feijão-vermelho	☐	☐	☐
Feijão-rajado	☐	☐	☐
Lentilha	☐	☐	☐
Grão-de-bico	☐	☐	☐
Ervilha seca	☐	☐	☐
Fava	☐	☐	☐

Castanhas e sementes*

Alimento	1	2	3
Amendoim*	☐	☐	☐
Castanha-de-caju*	☐	☐	☐
Castanha-do-pará*	☐	☐	☐
Amêndoa*	☐	☐	☐
Noz*	☐	☐	☐
Avelã*	☐	☐	☐
Gergelim*	☐	☐	☐
Linhaça*	☐	☐	☐
Semente de abóbora*	☐	☐	☐
Semente de girassol*	☐	☐	☐

* Castanhas e sementes: bem moídas e misturadas à comida, nunca inteiras ou em pedaços.

Cozinhe feijões e outros grãos até ficarem macios. Amasse com um garfo quando necessário.

As caixinhas não são um teste de alergia. Adapte alimentos e preparo às habilidades do seu bebê.

Fontes: Ministério da Saúde · Preparo seguro: NHS Best Start in Life



Nerumi

Para iPhone na App Store

Acompanhe isso e muito mais no Nerumi.

nerumi.app

Conheça o app





120 ITENS PARA MARCAR · PÁGINA 3 / 3

Meus primeiros sabores

40 itens por página · Três oportunidades de provar

Nome _____

Período _____

Marque a próxima caixinha cada vez que seu bebê provar aquele alimento.

1, 2 e 3 contam as vezes que provou. As páginas não são etapas por idade nem metas a cumprir.

Outras verduras

Alimento	1	2	3
Agrião	☐	☐	☐
Rúcula	☐	☐	☐
Escarola	☐	☐	☐
Chicória	☐	☐	☐
Acelga	☐	☐	☐
Alface	☐	☐	☐
Nabo	☐	☐	☐
Rabanete	☐	☐	☐
Aspargo	☐	☐	☐
Alcachofra	☐	☐	☐

Mais frutas

Alimento	1	2	3
Uva	☐	☐	☐
Cereja	☐	☐	☐
Amora	☐	☐	☐
Framboesa	☐	☐	☐
Mirtilo	☐	☐	☐
Caqui	☐	☐	☐
Figo	☐	☐	☐
Pitaya	☐	☐	☐
Nectarina	☐	☐	☐
Damasco fresco	☐	☐	☐

Outros ingredientes

Alimento	1	2	3
Arroz integral	☐	☐	☐
Macarrão integral	☐	☐	☐
Quinoa	☐	☐	☐
Trigo para quibe	☐	☐	☐
Cevada	☐	☐	☐
Centeio	☐	☐	☐
Cará	☐	☐	☐
Farinha de aveia	☐	☐	☐
Azeite de oliva	☐	☐	☐
Óleo de canola	☐	☐	☐

Temperos naturais**

Alimento	1	2	3
Salsinha**	☐	☐	☐
Cebolinha**	☐	☐	☐
Coentro**	☐	☐	☐
Manjeriço**	☐	☐	☐
Hortelã**	☐	☐	☐
Orégano**	☐	☐	☐
Alecrim**	☐	☐	☐
Cominho**	☐	☐	☐
Alho**	☐	☐	☐
Cebola**	☐	☐	☐

** Use os temperos em uma preparação. Retire caroços e sementes duras das frutas.

Corte frutas pequenas e redondas em quatro, no comprimento; reduza mais se necessário.

As caixinhas não são um teste de alergia. Adapte alimentos e preparo às habilidades do seu bebê.

Fontes: Ministério da Saúde · Preparo seguro: NHS Best Start in Life



Nerumi

Para iPhone na App Store

Acompanhe isso e muito mais no Nerumi.

nerumi.app

Conheça o app

