

o teu primeiro livro de RECEITAS



Parabéns! O seu bebé vai iniciar as papas! Neste livrinho pode encontrar a alimentação mais adequada para a idade, os alimentos permitidos, esclarecer algumas dúvidas e tirar receitas para as pequenas refeições! Pretendemos assim, ajuda-lo a fazer as melhores escolhas para a alimentação do seu filho, esperando passar uma informação útil e ser pertinente em cada uma das fases!

O início dos alimentos - 4/6 Meses

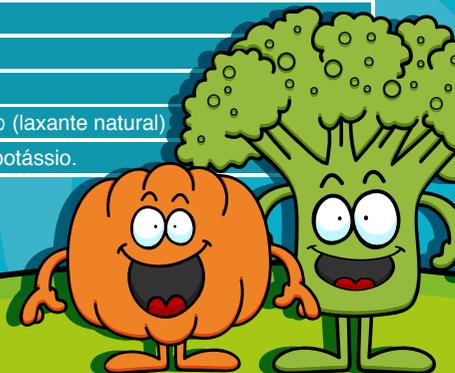
A diversificação alimentar depende das escolhas dos pais e dos profissionais de saúde que acompanham o bebé. Se o seu filho está a ser alimentado com leite materno, a introdução de alimentos só começa a ser ponderada aos 6 meses. No caso do bebé estar a ser alimentado com leite adaptado, a alimentação variada começa aos 4 meses.

Em qualquer uma das situações, as primeiras refeições a ser introduzidas devem passar pelos purés de legumes, preferidos dada a sua variedade nutritiva e o baixo custo, ou pelas farinhas de cereais sem glúten.

Se optar pelo puré de legumes, comece por preferir alimentos simples! À medida que os dias passam, vá introduzindo novas hortaliças, de forma a habituar o gosto e a despistar possíveis alergias do bebé. É recomendado um espaçamento de 3 a 6 dias entre cada legume novo.

Veja na tabela os alimentos indicados nesta etapa e o seu poder nutricional!

Alimentos autorizados	Interesse Nutricional
Batata	Hidratos de carbono, vitamina B e C
Cenoura ou Pastinaga	Vitamina A
Abóbora	Vitamina C, ferro, cálcio e magnésio
Alface	Vitamina A, B1, B2 e C, cálcio, ferro, fósforo, magnésio, sódio e potássio
Brócolos	Cálcio, magnésio e vitaminas K, B e C
Curgete	Vitaminas B1, B2, B3 e B5, enxofre, fósforo, magnésio e ferro
Feijão-verde	Vitamina C e ácido fólico
Couve-flor	Ácido fólico, vitamina C e fósforo
Maçã	Vitaminas B e C e fibras
Pêra	Ácido fólico, vitamina C, ferro e iodo (laxante natural)
Banana	Hidratos de carbono, vitamina B e potássio.



A única gordura a ser adicionada ao puré, deve ser uma colher de chá de azeite em cru depois de pronto!

Opte sempre pela introdução dos alimentos com uma colher! É normal que o bebé deite a comida para fora, reacção que não está relacionada ao mau sabor da comida, no entanto, ele apresenta um reflexo natural que o faz ter esta atitude. Tenha este dado em atenção e não adicione sal nem açúcar à papa!

Muitos pais têm dúvidas quanto à consistência da comida, no entanto, basta que inicialmente tenha em conta a densidade do leite, e gradualmente ir espessando a refeição de forma a adaptar o seu bebé aos novos alimentos. Não torne a refeição demasiado aguada nem demasiado espessa.

Inicialmente, só uma das refeições do dia é que vai ser de puré! Aos 4 meses, o bebé ainda não tem necessidade de fazer mais do que isso! As restantes refeições devem ser mantidas como até então: com leite materno, ou com leite adaptado, se for o caso.

Nos primeiros dias, é normal que sinta mais dificuldade, se achar que o bebé fica com fome, principalmente quando mais de metade da papa foi desperdiçada, complete a refeição com leite.

Comece por ter paciência e carinho! São dois ingredientes essenciais!

Aos 5 meses acrescenta mais uma refeição de papa! Ou seja, duas refeições vão passar a ser alimentares, preferencialmente a da hora do almoço e a da hora do jantar! Uma delas pode ser feita à base da farinha sem glúten e a outra de puré de legumes, acompanhada de fruta à sobremesa.

Dê uma espreitadela às sugestivas receitas que seguidamente lhe são apresentadas:

Creme de curgete com batata-doce e maçã

Ingredientes:

150gr de batata-doce
100gr de maçã
150gr de curgete

Modo de Preparação:

Descasque a batata e a maçã, e corte-as em pequenos pedaços. Lave a curgete, com a casca, e corte-a em pequenos pedaços. Leve os ingredientes a ferver durante cerca de 30 minutos. Triture o preparado. Sirva morno

Creme de abóbora com pastinaga

Ingredientes:

150gr de abóbora
150gr de pastinaga
150gr de batata

Modo de Preparação:

Descasque a abóbora, a pastinaga e a batata, e corte-as aos pedacinhos. Leve os legumes a cozer cerca de 30 minutos. Triture o preparado. Sirva morno

Puré de feijão verde

Ingredientes:

- 1 Batata pequena (cerca de 50gr)
- 100gr Feijão-verde extra fino
- 1 Colher-medida de pó do leite infantil do bebé
- 30ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Modo de Preparação:

Descasque, lave e corte a batata em cubinhos. Lave e arranje o feijão-verde. Numa panela com água a ferver, coza a batata e o feijão-verde durante cerca de 20 minutos. Escorra a água em excesso. No liquidificador, misture a batata e o feijão-verde cozidos com o leite infantil previamente preparado. Sirva morno

Sugestão:

Pode substituir o feijão-verde por brócolos e terá um delicioso Creme de Brócolos!

Creme de alface

Ingredientes:

- 1 Batata (cerca de 100gr)
- 130gr Alface
- 3 Colheres-medida de pó do leite infantil do bebé
- 90ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Modo de Preparação:

Lave as folhas de alface em água com um pouco de vinagre e enxágue cuidadosamente. Corte os talos e pique a alface aproveitando apenas a parte verde das folhas. Descasque, lave e corte a batata em cubinhos. Numa panela com água a ferver, coza as folhas de alface e a batata durante cerca de 15 minutos e escorra. No liquidificador, misture as folhas de alface e a batata cozida com o leite infantil previamente preparado. Sirva morno

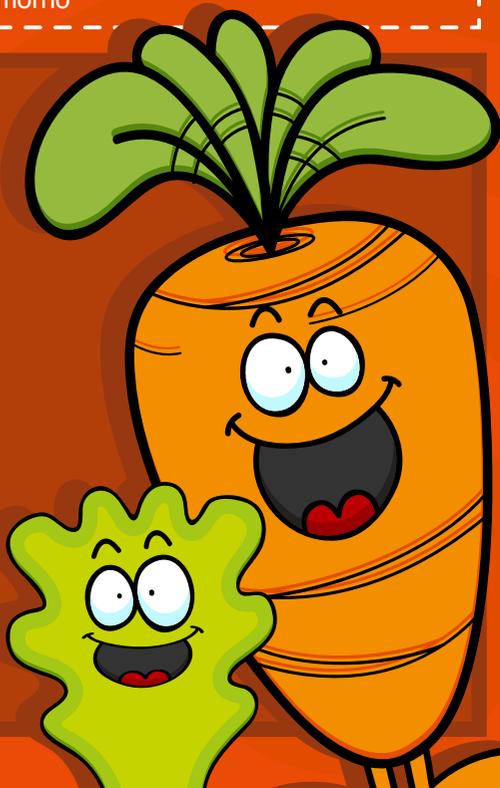
Puré de cenoura

Ingredientes:

- 1 Batata pequena (cerca de 60g)
- 1 Cenoura (cerca de 100g)
- 1 Colher-medida de pó leite infantil do bebé
- 30ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Modo de Preparação:

Descasque, lave e corte a batata e a cenoura. Coza os pedaços de batata e cenoura numa panela com água, durante cerca de 20 minutos, Escorra a água em excesso. No liquidificador, misture a batata e a cenoura cozida com o leite infantil previamente preparado. Servir morno



Puré de legumes

Ingredientes:

130gr de cenoura
1 Alho francês
(só a parte branca, cerca de 15g)
20gr Ervilhas frescas
1 Batata pequena (cerca de 80g)
1 Nabo pequeno
500ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Modo de Preparação:

Descasque, lave e corte a batata e o nabo em pedaços pequenos. Lave o alho francês e parta ao meio. Numa caçarola com água, coza a batata, o nabo, as ervilhas, a cenoura e o alho francês durante cerca de 15 minutos. Triture os vegetais juntamente com a água da cozedura. Verifique a temperatura e deixe o seu bebé deliciar-se!

Batido de pêra, maçã e banana

Ingredientes:

¼ Banana
1 Maçã
1 Pêra
2 Colheres-medida de pó do leite infantil do bebé
60ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Modo de Preparação:

Coza a maçã e a pêra e corte em pedacinhos. Prepare 60ml de leite habitual do bebé. Descasque e corte a banana em pequenas rodelas. No liquidificador, misture os pedaços de banana, os pedaços da maçã e da pêra cozida e o leite infantil previamente preparado. Sirva morno ou frio

Creme de banana

Ingredientes:

1 Banana (120g)
1 Colher-medida de pó do leite infantil do bebé
30ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Modo de Preparação:

Prepare 30ml de leite habitual do bebé. Descasque e corte a banana em pequenas rodelas. No liquidificador, misture os pedaços de banana com o leite infantil do bebé previamente preparado. Sirva de imediato

Papelote de frutos no forno

Ingredientes:

2 Bananas
1 Maçã
Leite do bebé q.b.

Modo de Preparação:

Descasque as bananas e a maçã corte-as em pedacinhos. Coloque a fruta num pirex pequeno e tape com papel de alumínio. Leve ao forno quente cerca de 20 minutos. Triture ou esmague até obter um creme homogéneo. Adicione um pouco de leite do bebé para dar a textura pretendida. Sirva morno ou frio

Tome nota: O puré de legumes pode ser conservado no frigorífico até 48 horas! Não trás qualquer problema desde que seja armazenado em embalagens individuais de plástico ou vidro, devidamente fechadas. Estas embalagens só devem ser colocadas no frio depois do puré ter arrefecido.

Chegou a carne! – 6/8 meses

Quando o seu bebé já estiver adaptado ao puré de legumes, deve iniciar a introdução da carne. Convém que nas primeiras refeições, opte por cozer a carne magra, sem gorduras nem peles, com os legumes e retira-la no final. Com isto conseguirá uma transição adequada para esta nova etapa.

Passada esta fase, a carne deve ser igualmente cozida, desprovida de gorduras e peles, triturada e dada junta com o puré de legumes. Tome nota ao seguimento da introdução das carnes: comece pelo frango ou borrego, posteriormente o peru, coelho ou vitela, e por último a carne de vaca. Tenha em conta que por dia, um bebé de 6/7 meses só deve ingerir cerca de 10 a 15 gramas de carne.

É nesta fase que é recomendada a introdução de papas de cereais com glúten. Segue-se a tabela com os alimentos sugeridos nesta etapa e os nutrientes que os constituem.

Alimentos autorizados	Interesse Nutricional
Cebola	Vitamina C e do complexo B
Nabo	Ácido fólico e potássio
Agrião	Vitaminas C e E
Alho Francês	Vitamina A e E
Arroz	Vitaminas B e zinco
Frango	Vitamina A, B3 e B6
Borrego	Proteínas, ferro e zinco
Coelho	Proteínas e selénio
Vitela	Proteínas, ferro e zinco



Borrego com pêra

Ingredientes:

100gr de borrego limpo
2 Peras
1 Chuchu

Modo de Preparação:

Coza a carne do borrego até ficar bem tenra. Retire a carne do caldo e reserve-a. Descasque as peras e o chuchu e corte-os em pequenos pedaços. Leve a cozer no caldo coado do borrego. Depois de tudo cozido, triture os diversos alimentos. Sirva junto ou separado conforme o gosto do bebé

Entre os 6 e os 7 meses deve manter a indicação anterior: até cinco refeições por dia, sendo uma delas de puré e a outra de papa, as restantes refeições devem manter-se de leite materno ou adaptado, conforme o caso.

Aos 8 meses já ocorre outra alteração! Apesar dos alimentos permitidos serem os mesmos, o seu bebé passará a fazer uma refeição de papa e, duas de puré de legumes com carne e sobremesa de fruta, que devem ser feitas ao almoço e ao jantar. Nas outras duas refeições, mantenha o leite.

Creme de arroz com alho francês

Ingredientes:

- 100gr de batata
- 50gr de nabo
- 150gr de alho francês
- 50gr de arroz
- 1 ramo pequenino de hortelã
- Azeite q.b.

Modo de Preparação:

Descasque a batata e o nabo e corte-os em pequenos pedaços. Arranje o alho francês, aproveite apenas a parte branca e corte-o em rodelas. Leve a cozer, e quando levantar fervura, adicione o arroz e a hortelã. Deixe cozer cerca de 30 minutos. Triture cuidadosamente e adicione uma colher de chá de azeite. Sirva morno

Puré de legumes com vitela

Ingredientes:

- 1/2 Batata (cerca de 50g)
- 130g Feijão-verde
- 1/2 Cenoura (cerca de 50g)
- 15-20g Lombo de vitela

Modo de Preparação:

Descasque, lave e corte a batata e a cenoura em cubinhos. Lave e arranje o feijão-verde. Numa panela com água a ferver, coza a batata, a cenoura e o feijão-verde durante cerca de 15 minutos. Junte a vitela cortada em cubinhos e coza mais 3/5 minutos, escorra a água em excesso. Com a varinha mágica triture os vegetais cozidos com a vitela. Servir morno ao bebé

Picadinho de frango com banana assada

Ingredientes:

- 1 Banana
- 50gr de peito de frango
- ½ Dente de alho
- 1 Colher (chá) de coentros picados
- 1 Colher (sopa) de iogurte natural
- 1 Colher (chá) de azeite

Modo de Preparação:

Asse a banana inteira no forno do fogão durante cerca de 15 minutos (até a casca ficar escurecida). Salteie o peito de frango cortado em tiras finas no azeite e adicione o alho picado e os coentros. Deixe cozinhar bem a carne e triture-a cuidadosamente. Faça um golpe na casca da banana no sentido do comprimento e disponha a carne sobre a polpa assada da banana. Regue com uma colherada de iogurte natural e sirva morno

Puré de cenoura com frango

Ingredientes:

- 15 a 20g Peito de frango
- 130g Cenouras

Modo de Preparação:

Descasque, lave e corte a cenoura em cubinhos. Numa panela com água a ferver cozinhe a cenoura durante cerca de 15, escorra a água em excesso. Leve o frango ao microondas em folha de alumínio, a 900W, durante cerca de 35 segundos. No liquidificador, misture o peito de frango com as cenouras previamente cozidas. Sirva morno

Nova delicia chamada Peixinho – 9 meses

Nesta fase a comida do seu bebé vai ficar mais variada! Frutos que anteriormente não deviam ser introduzidos, passam agora a fazer mais sentido na alimentação diária, como é o caso dos frutos secos. É também altura de iniciar os iogurtes e o queijo (Atenção: não devem ser dados queijos frescos aromatizados, sobremesas lácteas, gelados ou natas). A diversidade vai passar também pelas proteínas, apostando nos peixes brancos e na gema do ovo.

Alimentos autorizados	Interesse Nutricional
Peixe	Vitaminas A, D e B, fósforo, iodo, potássio e cálcio
Gema de ovo	Proteínas, vitaminas A, D e B
Uvas	Potássio, cálcio, sódio, magnésio, ferro, vitaminas A, B e C
Manga	Vitaminas B e C, cálcio, potássio e cobre
Pêssego	Vitaminas A, B1, B2 e C, e potássio
Laranja	Vitamina C, ácidos cítricos e sais minerais
Melão/Meloa	Vitaminas A, C e água
Iogurte	Proteínas, glícidos, lípidos, vitaminas e sais minerais
Espinafres	Sais minerais e vitaminas A, B, C, D e P

Quando falamos em peixe, devemos preferir o branco como foi dito anteriormente, englobando-se pescada, espada, maruca, cherne, linguado e pargo. A quantidade de peixe não deve exceder as 20 gramas, coza-o juntamente com o puré de legumes.

A gema deve ser introduzida lentamente: na primeira toma deve colocar apenas $\frac{1}{4}$ da gema, seguido de $\frac{1}{2}$ na segunda refeição, $\frac{3}{4}$ na terceira, e só colocar a gema inteira à quarta vez que o bebé esteja a comer este alimento.

Aos 9 e 10 meses a distribuição das refeições mantém-se, no entanto, o puré deve ser acompanhado de carne ou peixe ou ovo, não esquecendo, no final, a sobremesa de fruta.



Puré de alface com maruca

Ingredientes:

- 20gr Maruca fresca
- 1 Batata
- 100gr Folhas de alfices

Modo de Preparação:

Lave as folhas de alface em água com um pouco de vinagre e enxágue cuidadosamente. Lave, descasque e corte a batata em cubinhos. Numa panela com água a ferver, coza os cubos de batata e as folhas de alface durante cerca de 15 minutos. Junte a maruca e coza mais 5 minutos, escorra a água em excesso. Triture a batata, alface e a maruca com a ajuda da varinha mágica. Sirva morno

Sugestão:

Escolha as folhas de alface mais perto do centro, pois são mais tenras e menos fibrosas.

Aveludado de linguado

Ingredientes:

- 15gr Filete de linguado
- 1 Batata (cerca de 100g)
- 2 Colheres-medida de pó do leite infantil do bebé
- 60ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

Modo de Preparação:

Descasque, lave e corte a batata em quatro. Leve a cozer numa panela com água durante cerca de 15 minutos. Junte o linguado e coza mais 4 minutos, escorra a água em excesso. No liquidificador, misture a batata e o linguado cozido com o leite infantil previamente preparado. Sirva morno

Açorda de coentros com gema de ovo

Ingredientes:

- 1 Carcaça de mistura
- 1 Colher (chá) de azeite
- ½ Dente de alho
- 3 Pés de coentros
- 1 Gema de ovo

Modo de Preparação:

Ferva cerca de 1 dl de água e demolhe o pão partido em pedaços. Pise o alho com os coentros, previamente picados. Numa tigela coloque o azeite, envolva a massa de alho e coentros e o pão bem desfeito com um garfo. Envolve bem e leva a lume brando. Adicione a gema de ovo e volte a envolver cuidadosamente. Deixe cozer. Sirva morno

Pescada com ameixa

Ingredientes:

- 100gr de pescada limpa
- 150gr de batata-doce
- 100gr de ameixas
- 50gr de cebola
- 1 Dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- Tomilho e orégãos frescos picados

Modo de Preparação:

Coza a pescada e a batata num pouco de água. Aloure a cebola e o alho picado no azeite e adicione as ameixas descascadas e descaroçadas. Regue com um pouco de caldo da cozedura da pescada e da batata e deixe apurar. Desfaça a batata com um garfo e junte-a ao creme de ameixas. Envolve e deixe tomar o gosto. Sirva a pescada desfiada com o creme por cima e perfume com o tomilho e os orégãos

Já não sou um feijãozinho – 10/11 meses

Aos 10 meses devem ser introduzidas as leguminosas (todos os vegetais que crescem em vagem). De forma a facilitar a sua entrada na alimentação e conseqüentemente no organismo, a leguminosa deve ser triturada e colocada gradualmente em pequenas quantidades na sopa. À medida do tempo, estas podem ser colocadas inteiras tanto na sopa como em refeições de prato.

Vitela de ervilhas e coentros

Ingredientes:

- 150gr de vitela limpa
- 1 Dente de alho
- 50gr de cebola
- 1 Colher (sobremesa) de azeite
- 100gr de ervilhas
- 1 Colher (chá) de coentros picados
- ½ iogurte natural

Modo de Preparação:

Coza a carne e reserve-a. Aloure a cebola e o dente de alho picados miudamente no azeite aquecido. Junte as ervilhas e os coentros. Deixe apurar por uns minutos. Regue as ervilhas com um pouco do caldo onde cozeu a carne e deixe acabar de cozer. Pique a carne até esta ficar bem desfeita e junte-a às ervilhas (pode servir em separado). Junte o iogurte ao preparado. Sirva morno

Peru com rebentos de feijão mungo e hortelã

Ingredientes:

- 100gr de peito de peru
- 150gr de batata
- 50gr de cebola
- 1 Dente de alho
- 100gr de cenoura
- 100gr de feijão mungo
- 2 Folhas de hortelã
- Azeite q.b.

Modo de Preparação:

Corte a carne em pequenos pedaços e leve-a a cozer cerca de 15 minutos. Descasque a batata, a cebola, o dente de alho e a cenoura, corte tudo em pedaços pequenos e junte à carne. Lave os rebentos de feijão e as folhas de hortelã, junte à panela e deixe cozer. Depois de tudo bem cozido, elimine a hortelã e regue com o azeite. Triture ou esmague o preparado. Sirva Morno

Rissoto de vegetais e peru

Ingredientes:

- 30gr Peru
- 40gr Arroz
- 1 Cenoura
- 1/2 Tomate
- 1 Colher de chá de cebola finamente picada
- 400ml Água mineral ou de nascente adequada para bebês
- 1 Colher de chá de azeite

Modo de Preparação:

Descasque, lave e pique finamente a cenoura. Lave o tomate, tire-lhe a pele e as sementes e pique finamente. Parta o peru em pedacinhos pequenos. Aqueça o azeite numa frigideira pequena e aloure os pedaços de peru e de cebola, junte a cenoura e o tomate picados. Adicione em seguida a água e o arroz. Tape e cozinhe em lume brando durante cerca de 25 minutos, mexendo de vez em quando e juntando mais água se necessário. Sirva morno

Já sou grande!!! - 12 meses

Ao ano vão ocorrer novas mudanças! No caso de existir alergia a algum alimento na família do seu filho, esse alimento só deve ser experimentado nesta altura. A carne de porco e a clara do ovo também só devem pertencer à classe alimentar do bebé nesta fase.

Nesta etapa só deve dar ao seu bebé quatro a cinco refeições por dia, de forma a que o padrão alimentar se aproxime do realizado pela família. Mantenha as duas refeições do almoço e do jantar com o preconizado até então, e uma terceira de farinha de cereais. As restantes continuam a ser de leite, que mediante a opinião do profissional que o acompanha, pode passar a ser de vaca.

Lentilhas com fiambre

Ingredientes:

- 50gr Lentilhas cruas
- 1/2 Fatia de Fiambre
- 1/4 Cenoura
- 1/4 Cebola pequena
- 500ml de água mineral ou de nascente, adequada para bebés
- 5 Folhas de salsa
- 1 Raminho de tomilho

Modo de Preparação:

Escolha e lave as lentilhas. Lave, descasque e corte a cenoura em cubos. Parta a cebola ao meio e lave a salsa. Coloque todos os ingredientes - exceto o fiambre - numa caçarola com a água. Leve a lume forte até levantar fervura, depois reduza a intensidade do lume e deixe cozinhar cerca de 30 minutos em lume brando. Corte o fiambre em pedacinhos. Retire o tomilho e leve ao liquidificador. Sirva num prato e junte o fiambre. Verifique a temperatura antes de servir este prato ao seu bebé!

Mini arroz chau-chau

Ingredientes:

- 15gr Arroz cru
- 20gr Ervilhas frescas
- 10gr Fiambre
- (cerca de 1/4 de uma fatia)
- 1/2 Ovo
- 1/3 Cenoura (cerca de 30g)
- Azeite qb para a frigideira

Modo de Preparação:

Corte o fiambre em pedacinhos. Lave, descasque e corte a cenoura em fatias finas. Numa caçarola com água a ferver, coza o arroz, as ervilhas e as fatias de cenoura durante cerca de 20 minutos, escorra a água em excesso. Numa tigela, bata o ovo. Numa frigideira com um pouco de azeite, faça uma omeleta com o ovo e corte em fatias finas. Numa tigela, misture o arroz, a cenoura, as ervilhas, a omeleta e o fiambre. Sirva morno.



Pequeno cuscuz de vegetais

Ingredientes:

40gr Peito de frango
30gr Sêmola fina de trigo
1/2 Cenoura (cerca de 35g)
1/2 Curgete (cerca de 80g)
400ml de água mineral ou de nascente adequada para bebês

Modo de Preparação:

Lave, descasque e corte a cenoura em fatias muito finas. Lave e corte a curgete em fatias muito finas, sem lhe tirar a casca. Ferva a água numa caçarola, junte os vegetais e coza cerca de 10 minutos. Polvilhe com a sêmola e deixe cozinhar mais 8 minutos. Cozinhe o frango embrulhado em papel vegetal no microondas, a 900W, durante cerca de 45 segundos, e desfaça-a em pequenos pedacinhos. Junte o frango ao cuscuz de vegetais. Misture e sirva, verificando a temperatura antes de dar ao seu bebé!

Beringela com peito de peru

Ingredientes:

2 Beringelas pequenas
120gr de peito de peru
1 Dente de alho
50gr de cebola
4 colheres de sopa de farinha de arroz
1 colher de sopa de azeite

Modo de Preparação:

Lave a beringelas, seque-as e corte-as a meio de forma a obter duas rodela grossas em cada uma delas. Leve-as a assar durante cerca de 20 minutos até ficarem macias (mas não secas). Coza o peito de peru em água, retire-o do caldo e reserve. Retire o interior das rodela das beringelas com ajuda de uma colher de chá e pique juntamente com o peito de peru, a farinha de arroz e um pouco de caldo onde o peru foi cozido de forma a obter um creme homogêneo. Adicione o creme à cebola e envolva para que lhe tome o gosto. Distribua o creme pelos aros da beringela e ao forno durante uns minutinhos. Sirva morno



Elaborado por:

Ana Rita Dias Pinto

Aluna do Mestrado em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediatria

Ensino Clínico de Enfermagem de Saúde Infantil - USF Nascente

Escola Superior de Enfermagem do Porto

Janeiro de 2014

Sob a orientação da enfermeira especialista de saúde infantil e pediatria Susana Vilabril

Design: Nuno Amorim