



5 607727 160908



PALEO XXI

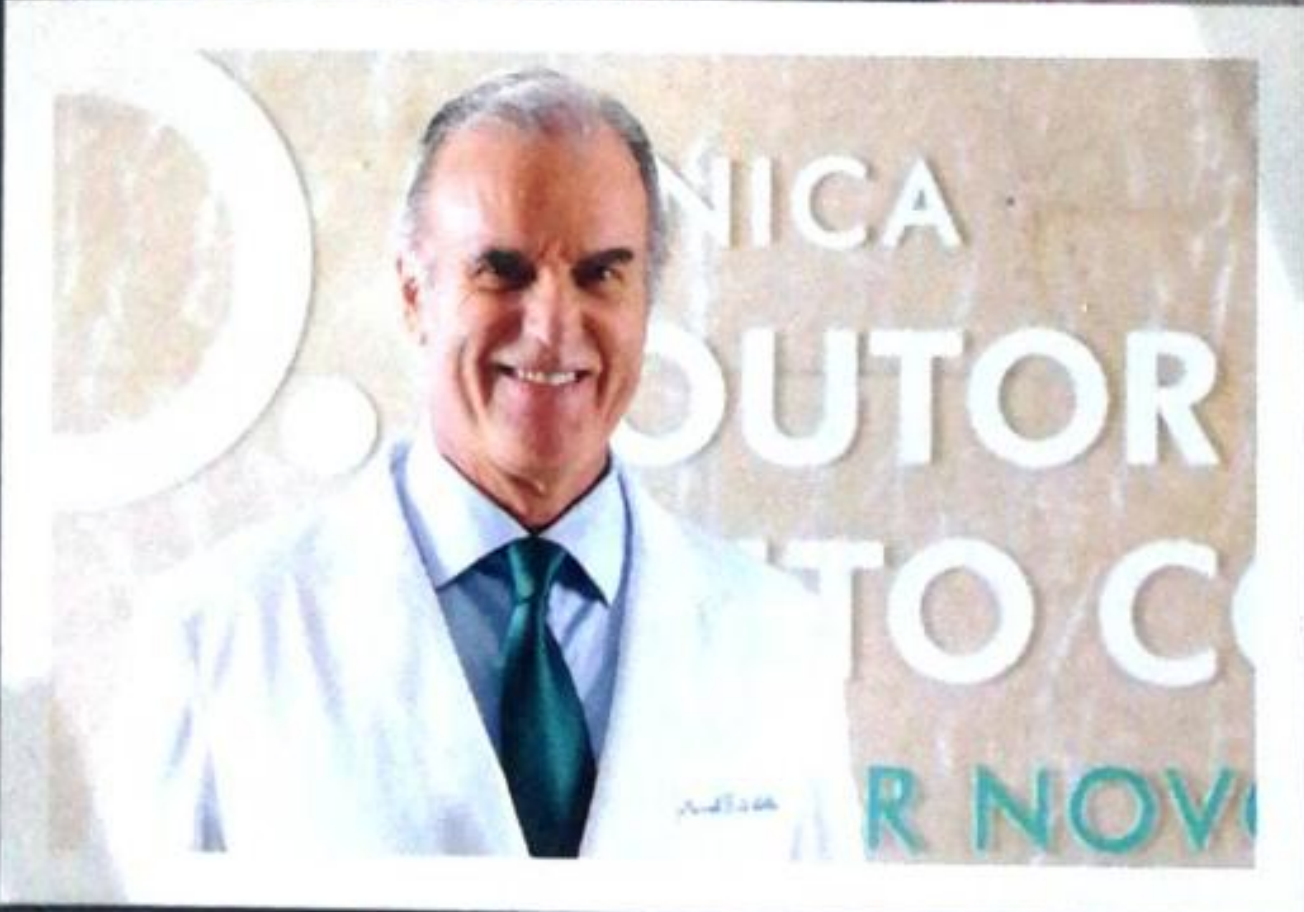


● Alimentação Paleo – pode travar o Cancro?

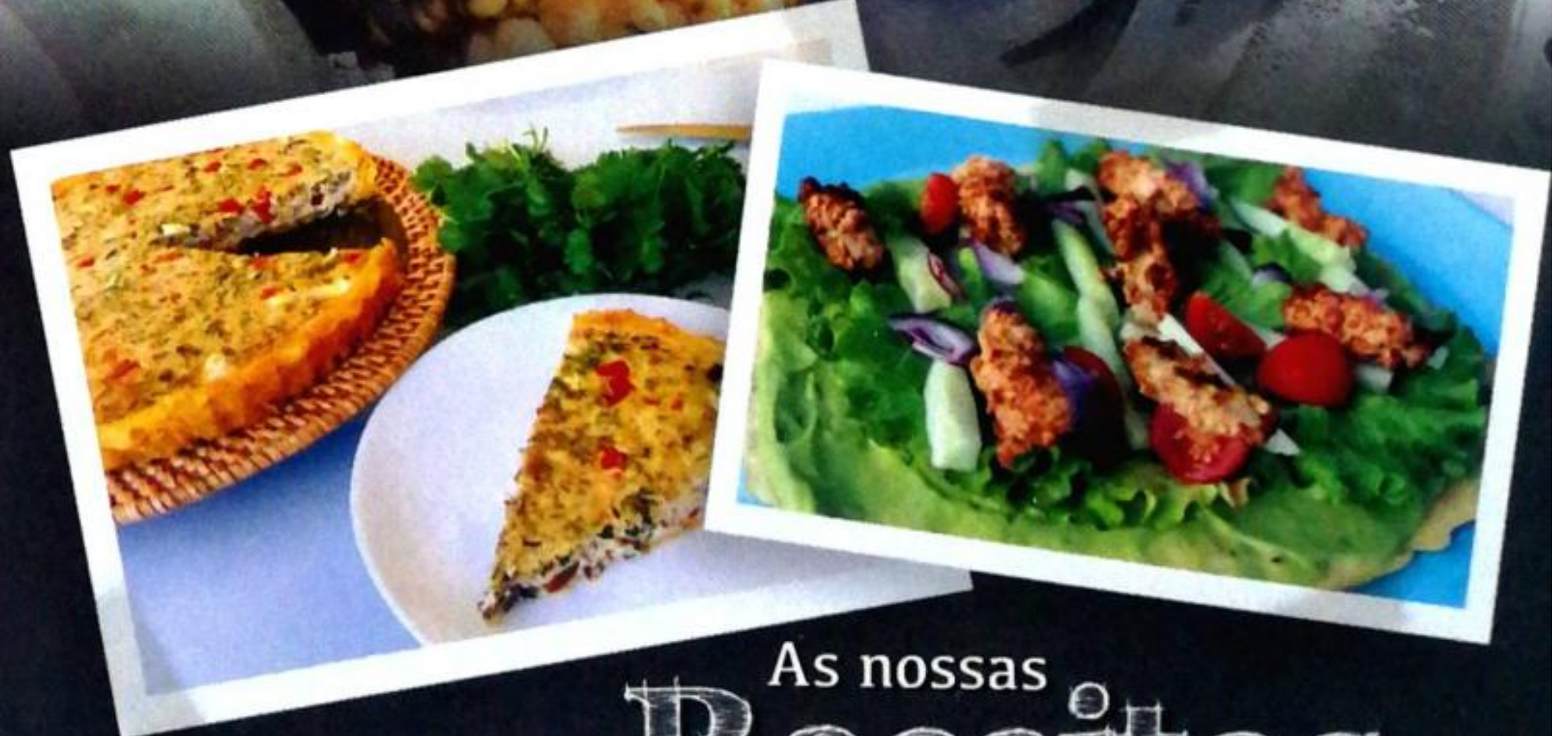
● Dúvidas frequentes com a Dra. Ana Pabla

● Descobrir o Baby-Led-Weaning

ENTREVISTA



Manuel Pinto Coelho



As nossas Receitas

Descobrir o Baby-Led-Weaning

É desde pequeno que começam as descobertas e com a comida não deve ser diferente! O contacto com os alimentos, as suas texturas, cores e sabores originais leva-nos de volta às nossas origens!



Por **Teresa Abreu**,
BLOGGER: HEALTHYBI-
TESRECIPES.BLOGSPOT.PT

O meu bebé já tem 6 meses... e agora?

O que dou de comer ao meu filho?

Como dar comida saudável ao meu filho?

Como iniciar a introdução alimentar do meu filho seguindo a filosofia Paleo?

Se já fez estas perguntas a si próprio, esta pode ser a resposta (não é a única resposta mas é uma das respostas possíveis).

Com o Baby-Led Weaning (BLW) é possível conciliar a alimentação da família com a introdução alimentar de um bebé... O Segredo? Alimentação saudável para toda a família.

E o que é isto do BLW?

BLW é nada mais nada menos do que comer com o seu bebé, ao mesmo tempo, na mesma mesa, os mesmos alimentos, não sendo necessário fazer "comida para bebés".

Ao bebé é permitido alimentar-se sozinho, explorando os alimentos com as suas mãos e boca, conhecendo desta forma os seus sabores, as suas cores e as suas texturas. Desta forma, o bebé disfruta das refeições em família desde o primeiro contacto com os alimentos sólidos fazendo uma introdução alimentar agradável e ao seu ritmo e não ao ritmo imposto por uma colher.

Princípios básicos do BLW

Os princípios básicos do BLW assentam na forma de desenvolvimento e das competências adquiridas pelo bebé no seu primeiro ano de vida.

Na maioria das crianças a capacidade de se alimentarem de forma autónoma surge por volta dos 6 meses, idade em que a Organização Mundial de Saúde recomenda que se dê início aos alimentos sólidos.

Este conceito de partilha da refeição da família não é novo, muitos bebés observam e demonstram natural interesse pelo que os outros comem. Quantos bebés não apanham os seus pais distraídos e roubam um qualquer alimento dos seus pratos?

O conceito do BLW é esse mesmo: partilhar os alimentos, sem dramas à mesa, tornando as refeições mais fáceis e agradáveis para todos e desenvolvendo a capacidade

de mastigação do bebé desde cedo, o que não aconteceria se oferecesse ao bebé alimentos triturados. Assim vai familiarizar desde cedo o seu bebé com comida de verdade e com a verdadeira forma, cor, sabor e textura dos alimentos. Quer algo mais natural (Paleo) que isto?

Então, como funciona o conceito BLW?

Não podemos esperar que na primeira vez que sentarmos o bebé à mesa e lhe oferecermos comida, o bebé coma uma refeição e fique saciado. Nos primeiros tempos do BLW não é a quantidade

de comida que verdadeiramente interessa. No início, o bebé está focado em explorar os alimentos, começa a manipulá-los, aprende o seu aspeto, percebe as suas cores e explora qual a sensação tátil de cada um. Após este início começará





TERESA ABBREU



O conceito do BLW passa por partilhar os alimentos, sem dramas a mesa

PIXBAY

Quais os Benefícios do BLW?

- A introdução alimentar ser mais fácil, mais divertida e sem dramas existem outros benefícios, principalmente para o desenvolvimento do bebé:
- Cada bebé inicia os alimentos sólidos quando está preparado, ou seja, no momento certo para o seu corpo, garantindo que não faz um desmame precoce.
- Os bebés conhecem desde cedo comida de verdade, pois exploram os alimentos familiarizando-se com a sua cor, a sua textura, o seu sabor e o seu cheiro.
- Cada bebé come a quantidade que necessita estabelecendo uma relação saudável com a comida e bons hábitos alimentares para toda a vida (que poderão ajudar a evitar casos de obesidade e outros distúrbios alimentares).
- Ajuda a desenvolver as capacidades de coordenação e destreza do bebé: a coordenação entre a mão e o olho, o movimento de pinça com os dedos, a capacidade de mastigação por exemplo.
- Diminui substancialmente as brigas à mesa, pois desde cedo as crianças habitam-se a comer de tudo o que lhes oferecemos e futuramente não recusam os tão temidos "verdes".
- Para os pais o BLW é um descanso: BLW significa refeições mais descontraídas, sem truques para persuadir o bebé a comer alimentos saudáveis. Não existe necessidade de confeccionar comida especial para o bebé e comer fora torna-se muito mais fácil.
- Se tem um bebé o BLW é a "desculpa" perfeita para colocar toda a família a comer saudável... sente a sua família à mesa prepare uma refeição com comida de verdade, sem alimentos processados e cimentem os laços familiares.

a usar a boca para descobrir o sabor e a textura de cada alimento podendo até não ingerir a comida, não se preocupe o leite (de preferência materno) ainda é a fonte de saciedade do seu bebé e vai fornecer todos os nutrientes de que ele precisa. Quando o seu bebé estiver preparado ele vai começar a ingerir os alimentos que lhe oferece.

Tal como o gatinhar, o andar, o falar e outros aspetos do desenvolvimento do bebé também para comer cada bebé tem o seu tempo.

Ainda que a maioria dos bebés, como já foi referido, esteja preparado aos 6 meses para iniciar a intro-

dução dos sólidos, tal pode não ser verdade para todos os bebés que pode dar sinais de estarem preparados para iniciar apenas aos 8 meses por exemplo. Dê tempo ao seu bebé, sente-o à mesa com a família e ofereça-lhe alguns alimentos. Não o alimente, não o pressione, quando ele estiver preparado começará a manipular os alimentos e a levá-los à boca. Não se esqueça que no BLW quem comanda a alimentação é o bebé... é ele que decide o que come, que quantidade come e a que velocidade é que ingere os alimentos. Sempre que quiser, o bebé continua a beber leite e vai ser ele que decide quando reduzir a quantidade de leite ingerida fazendo um Baby-Led Weaning, ou seja um desmame orientado por ele próprio.



Mini Polpetti de Vitela

com LEGUMES no Forno

PASSO A PASSO

Triturar a cebola roxa juntamente com os coentros e juntar à carne picada. Temperar com noz-moscada, alho em pó e pimenta e misturar tudo. Formar pequenas bolinhas, com cerca de 30 gramas cada. Num tabuleiro de cerâmica, colocar um fio de azeite e molho de tomate caseiro a cobrir o fundo. Colocar as Polpetti no tabuleiro e reservar. Preparar os legumes: cortar as courgettes, a batata-doce e a abóbora em tiras generosas, para que depois o seu bebé consiga agarrar e levar à boca. Temperar os legumes com alho em pó, azeite e orégãos a seu gosto e dispor num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal, sem sobrepor. Levar os dois tabuleiros ao forno pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 20 minutos (note que os legumes podem precisar de mais tempo). Verifique a textura: os legumes devem estar moles o suficiente para o seu bebé conseguir comer, mas firmes o suficiente para que ele não os esmague com as mãos antes de conseguir levar à boca. Bom apetite!

Por: Teresa Abreu

INGREDIENTES
2 adultos e 2 crianças

Para as Polpetti

- 600g de carne de vitela picada
- 1 cebola roxa pequena
- 1 raminho de coentros
- 1 colher de chá de noz moscada
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de pimenta moída (mistura 5 pimentas)
- Azeite
- Molho de tomate caseiro

Para os Legumes

- 1 courgette verde
- 1 courgette redonda amarela
- 1 batata doce média
- ¼ de abóbora Hokaido
- Azeite
- Alho em pó
- Orégãos

