

# PALEO XXI



Perder peso  
com a sua  
cara-metade

Gravidez e o  
Estilo de Vida  
Paleo

Entrevista  
Dr.<sup>a</sup> Alexandra  
Vasconcelos

As nossas  
**Receitas**

para o seu dia dos  
**Namorados**





# Como Fazer um Baby-Led-Weaning

Para que o bebê faça um desmame tranquilo e natural é essencial o cuidador respeitar o ritmo do bebê, deixando-o decidir quando quer diminuir a quantidade de leite e aumentar a quantidade de alimentos sólidos ingeridos.



Por **Teresa Abreu**,  
CONSULTORA BLW E BLOGGER EM  
[HTTPS://HEALTHYBITESRECIPES.BLOGSPOT.COM](https://healthybitesrecipes.blogspot.com)

**S**e leu os artigos anteriores, já entendeu o conceito Baby Led Weaning (BLW) e já sabe quando está o bebê pronto para iniciar a alimentação complementar. É agora altura de perceber como pode ajudar o seu bebê a fazer um BLW. A tradução do conceito BLW para Português não faz grande sentido... seria qualquer coisa como "O Desmame orientado pelo bebê". Em BLW é o bebê que dirige o seu desmame, ele escolhe quando começa a comer sólidos e é também o bebê que por sua opção irá reduzir a quantidade de leite ingerida até deixar de mamar por completo fazendo o seu Baby Led Weaning ou o seu desmame natural.

## Então como deverá o cuidador "apoiar" e ajudar o seu bebê para que ele faça o seu BLW? Como iniciar este processo e o que deve esperar dele?

Se tem ou já teve um bebê, já reparou que o bebê é um ser naturalmente curioso, os bebês são por norma muito observadores e adoram ser incluídos em qualquer atividade de família. Quando



chega a esta altura em que despertam para os estímulos externos, por volta dos 5/6 meses é normalmente um indício que o seu bebê lhe está a dar de que estará pronto para participar nas refeições em família. No entanto, estar pronto para partilhar as refeições com a sua família não indica que esteja pronto para lidar com comida mas vai adorar perceber os movimentos, as cores, os cheiros e os ruídos de uma refeição enquanto brinca com uma colher, por exemplo.

Algumas refeições mais tarde o bebê dará sinais de querer manusear os alimentos. Nesta altura será essencial que o seu bebê se sente direito (com pouco ou nenhum apoio) para que consiga movimentar os seus braços e mãos facilmente, só assim terá a liberdade que necessita para manusear os alimentos e os poder levar até à boca. Quando começar a partilha de refeições com o seu bebê, os primeiros meses não vai ser mais do que uma brincadeira (com muita sujidade à mistura), no entanto esta é uma brincadeira de extrema importância pois será através dela que o seu bebê desenvolverá novas capacidades e aperfeiçoará a sua coordenação motora.

Não se preocupe com a quantidade de comida ingerida pelo seu bebê, é normal que no início ele ingira muito pouco ou que não queira mesmo comer nada nas primeiras refeições... O importante é que ele continue a ingerir leite (preferencialmente materno), pois é o leite que continuará a satisfazer a grande maioria das suas necessidades nutritivas. Muito importante nesta fase inicial será a escolha dos alimentos, é nesta altura que o seu bebê está a aprender qual o sabor dos alimentos, quais as suas cores, formatos e texturas por isso invista algum tempo (e muito amor) na preparação das refeições do seu bebê... são estas primeiras refeições que vão ditar os seus gostos e a sua forma de lidar com a comida.

.....

**“Não se preocupe com a quantidade de comida ingerida pelo seu bebê, é normal que no início ele ingira muito pouco...”**

.....



# A partilha das refeições

Na abordagem BLW não existem horários rígidos a seguir, quando for a "hora" da refeição devemos incluir o bebé sempre que possível, desta forma o bebé terá muitas oportunidades para explorar e experimentar os alimentos.

Durante os primeiros tempos de BLW as refeições não têm/nem devem coincidir com as horas em que o bebé tem fome, pois não será através das refeições que o bebé irá suprir as suas necessidades nutritivas, só passado algum tempo o bebé compreenderá a relação entre a ingestão de alimentos sólidos e a "barriga cheia". Assim, para conseguirmos que as primeiras refeições BLW sejam proveitosas, ou seja, para que o bebé tire o máximo de partido delas e esteja focado em absorver todas as novas sensações e explorar novas competências é desejável que ele não esteja cansado, sonolento ou com fome pois poderá ficar mais facilmente frustrado ou irritado.

No caso de o seu bebé ter rotinas muito estabelecidas, dormindo nos horários das refeições da família poderá ser interessante guardar parte da sua refeição para a partilhar com o seu bebé quando este estiver desperto e ir gradualmente tentando mudar as suas rotinas para o encaixar nas refeições de família ou ajustando os horários das refeições para que o seu bebé as possa integrar. Muito importante é que nunca deve deixar o seu bebé a comer sozinho. Quando não for possível que ele partilhe a refeição com toda a família certifique-se que alguém se consegue sentar à mesa e comer com ele: o facto de observar alguém a comer é também parte importante da sua aprendizagem.

**"Nunca deve deixar o seu bebé a comer sozinho... o facto de observar alguém a comer é também parte importante da sua aprendizagem."**

## E o leite? Quando vai deixar o bebé de mamar?

Até aos 12 meses a alimentação complementar é como o próprio nome indica: complementar, o leite continua a ser o alimento mais importante da dieta do bebé.

Os alimentos sólidos simplesmente não conseguem fornecer todos os nutrientes e aporte calórico de que os bebés necessitam no seu primeiro ano de vida, por isso: **NÃO TENTE SUBSTITUIR O LEITE!** Permita sim ao bebé que ele vá adicionando ao seu ritmo os alimentos sólidos à sua dieta, tornando-a a pouco e pouco mais variada.

O que deverá fazer é continuar a oferecer leite em livre demanda (materno de preferência mas também possível com artificial) e desta forma o seu bebé poderá decidir em que momento estará preparado para consumir menos leite.

De forma natural ele deverá diminuir a quantidade por volta dos 9 meses, pois por essa altura já deverá conseguir ingerir mais sólidos durante as refeições e por isso precisará de menos leite e começará a reduzir a ingestão de leite por iniciativa própria. Mas os 9 meses são meramente indicativos, alguns bebés não diminuem visivelmente a ingestão de leite até já terem ultrapassado, há muito, o seu primeiro aniversário. Dependerá também da disposição do bebé: em alguns dias quase recusam o leite, noutras dias não querem nada para além dele: não há regras, não há pressa... o bebé sabe quais são as suas necessidades: confie nele.

Por volta dos 18 meses o bebé já estará menos "dependente" do leite, no entanto se for um bebé amamentado poderá querer prolongar a amamentação por um ano ou mais...

# Como Oferecer comida?

A forma de oferecer a comida ao seu bebé é também muito importante. Deverá colocar os alimentos à sua frente e não na mão do bebé, dessa forma o bebé poderá escolher o alimento que quer agarrar em primeiro lugar e escolherá o que fazer com ele. Poderá escolher apenas um dos alimentos que lhe oferecer, poderá mexer em todos ou até poderá escolher não tocar em nenhum... não existem regras e cada bebé é um bebé.

Preferencialmente deverá oferecer os mesmos alimentos que o resto da família está a comer (desde que estes sejam adequados ao bebé, falarei nisto nos próximos artigos) para que o seu bebé se sinta verdadeiramente incluído na refeição e possa imitar os familiares (já ouviu falar em Liderança pelo exemplo?).

O mais provável, já sabe, é que o seu bebé brinque com a comida e a esfregue, esprema, a deixe cair ou a atire ao chão, que a cheire, a leve à boca isto tudo antes de decidir se quer efetivamente comer alguma coisa.

Evite inicialmente colocar comida em taças ou pratos pois eles são fontes de distração e vão desviar a atenção do bebé do que

é o principal: explorar os alimentos. Assim o ideal será colocar os alimentos no próprio tabuleiro da cadeira da papa. Também não deverá colocar muita comida à frente do bebé, coloque apenas 1 ou 2 pedaços de cada alimento e guarde alguma comida de reserva para lhe dar mais tarde. Não menos importante é a temperatura a que oferece os alimentos, ninguém gosta de comida fria mas não ofereça comida demasiado quente, prove sempre primeiro antes de oferecer ao bebé só assim saberá se a temperatura é a ideal e se a consistência é a indicada para o seu bebé. Ofereça uma grande variedade de sabores, complemente também os alimentos com especiarias, desta forma será mais provável que consiga fornecer ao seu bebé uma vasta gama de nutrientes e também que o incentive a querer sempre experimentar novos alimentos.

A integração de um bebé nas refeições em família é a oportunidade que espera para mudar o tipo de alimentação aí em casa fazendo com que toda a família passe a alimentar-se de forma bem mais saudável... vamos a isso? ▶



## INGREDIENTES:

### Para a Base:

- 1/3 de chávena de farinha de amêndoa
- 100 gramas de pasta de tâmaras
- 1/3 de chávena de coco ralado
- 3 colheres de sopa de óleo de coco derretido

### Para o Recheio:

- 1 + 1/3 de chávena de cajus ao natural (demolhados em água quente durante 1 hora)
- 2 bananas médias
- 1 chávena de óleo de coco à temperatura ambiente
- 1/3 de chávena de xarope de ácer
- 1 colher de chá de baunilha
- 300 gramas de frutos vermelhos descongelados
- 5 colheres de sopa de cacau



# Tarte

## de frutos VERMELHOS

### PASSO A PASSO:

#### Base:

Triture tudo e forre o fundo de uma forma de fundo amovível com a pasta. Reserve no frigorífico.

#### Recheio:

Triture todos os ingredientes exceto o cacau até obter um creme homogêneo e sem grânulos. Retire metade do creme do processador ou robot de cozinha e reserve, adicione o cacau à metade que ficou no processador e triture novamente. Retire a base do frio e coloque a camada do recheio de cacau e leve ao frigorífico 20 minutos, retire do frio e coloque a camada de recheio de frutos vermelhos e leve novamente ao frio (cerca de 3 horas). Antes de servir decore com frutos vermelhos a seu gosto. Bom Apetite!

