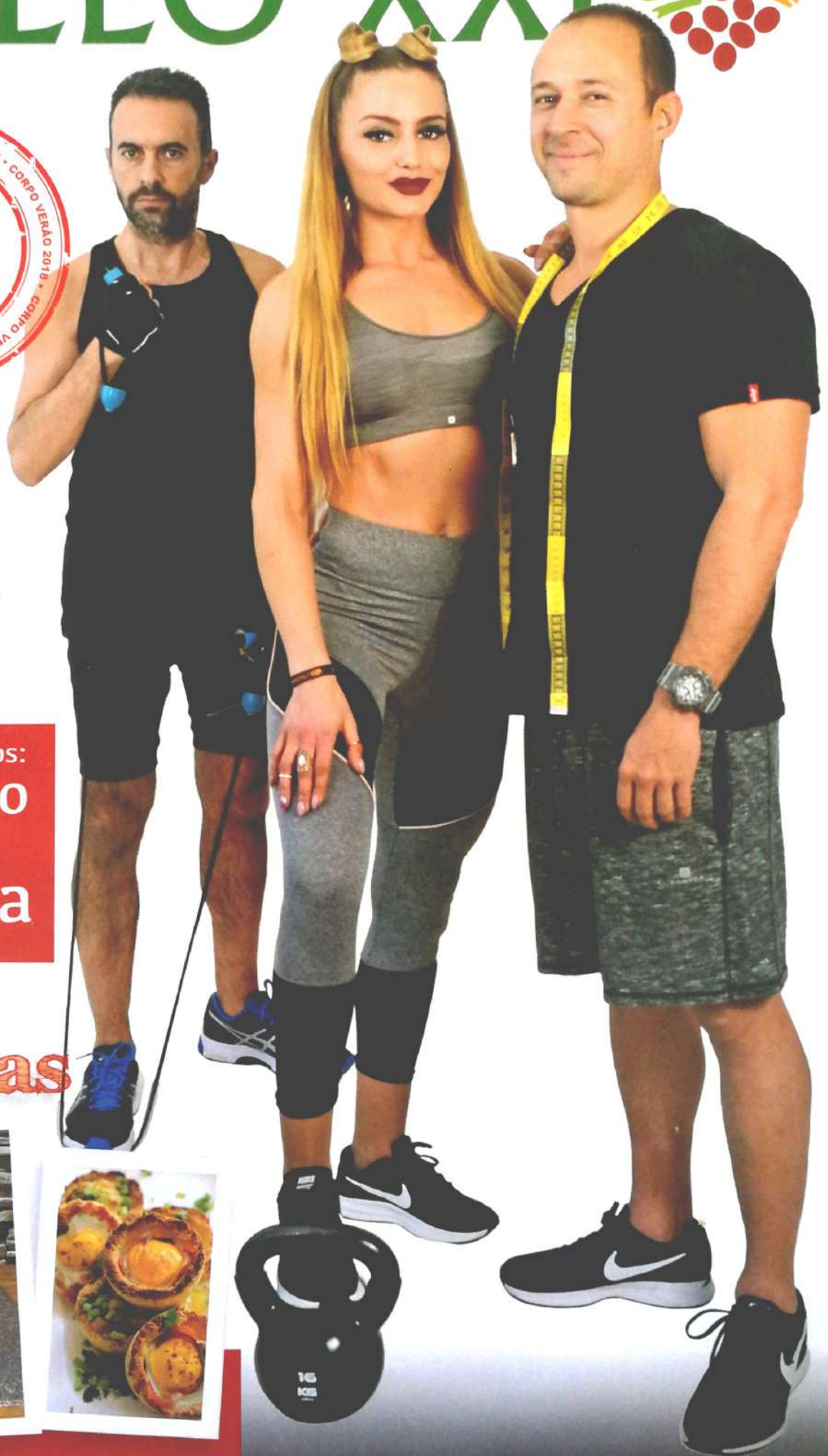




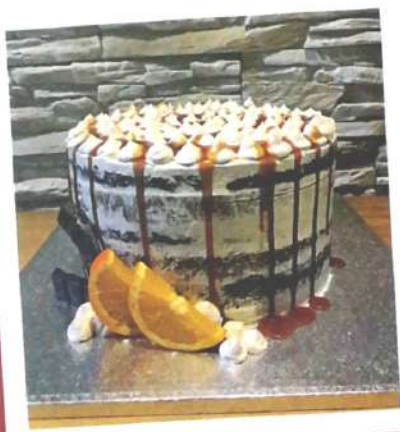
# PALEO XXI



Estratégias para  
**Perder  
Peso** até ao  
**Verão**

Dr. António Marcos:  
**Dieta paleo  
ou dieta  
genética**

As nossas  
**Receitas**





# Preparar os Alimentos para Baby Led Weaning

Se com os artigos anteriores decidiu que queria fazer a introdução alimentar do seu filho segundo a abordagem Baby Led Weaning então provavelmente tem agora uma grande dúvida: "Como preparar os alimentos para o meu bebé?"



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

**N**as primeiras semanas de Baby Led Weaning os pedaços de comida oferecidos ao bebé deverão ter uma forma, um tamanho e uma textura que facilitem ao bebé agarrá-los e lidar com eles... O tamanho deverá estar adequado ao tamanho da sua mão e a textura deverá ser mole o suficiente para que consiga digerir o alimento sem se engasgar mas não tão mole que ele esmague o alimento antes de o conseguir levar à boca. Um bom truque será tentar esmagar o alimento com a sua língua contra o céu da boca. Se conseguir derreter o alimento ele estará na consistência correcta para oferecer ao seu bebé.

Inicialmente o bebé só conseguirá agarrar os alimentos com toda a sua mão utilizando a palma da mão e não os dedos e não conseguirá, de forma intencional, abrir a mão para aceder aos pedaços que ficaram lá dentro. Assim, os pedaços deverão ser suficientemente compridos, para que fiquem de fora do seu punho cerrado e suficientemente largos para que ele os consiga agarrar e fechar os dedos à sua volta. O ideal inicialmente será oferecer os alimentos no formato de palitos grossos, não valerá a pena oferecer alimentos pequenos pois numa fase

inicial o seu bebé não estará preparado para lidar com eles. De refeição para refeição o seu bebé vai evoluir nas suas capacidades e denotará que ele gosta de aprender a lidar com outras formas e texturas. Significa isto que juntamente com os palitos de legumes e frutas com que ele já saberá lidar poderá começar a oferecer outros alimentos como é o caso do arroz, da carne... desta forma possibilitará que ele explore não ficando frustrado pois tem também à disposição os alimentos e texturas que já conhece. Quanto maior for a experiência do seu bebé com diferentes formatos e texturas de alimentos que requerem uma forma de manipulação e mastigação diferentes mais rapidamente o seu bebé aprenderá a lidar com eles.

## Vegetais

A maioria dos vegetais deverá ser preparada em palitos grossos com cerca de 5cm de comprimento e 1 a 2 cm de largura é o caso das batatas, das cenouras, das courgettes... Os brócolos e as couve-flor ficam bem preparados em floretes com um pouco de talo para facilitar a pega, já o feijão-verde e os espargos basta que sejam um pouco aparados. Os vegetais podem ser cozinhados a vapor, cozidos, grelhados, assados, saiteados. O importante é que fiquem

firmes o suficiente para que o bebé os consiga agarrar sem os esmagar mas suficientemente moles/macios para que ele os consiga mastigar. Um bom truque para perceber se a consistência é a correcta é experimentar a esmagar os vegetais pressionando-os com a língua contra o céu da boca, se conseguir que eles se desfaçam desta forma estão na consistência correcta para dar ao seu bebé. Se pensar em ervilhas por exemplo estas devem ficar moles por forma a que o bebé as consiga esmagar com as mãos, quando pegar num punhado para levar à boca pois só com alguma experiência conseguirá apanhar individualmente as ervilhas. No caso dos vegetais para a salada, que costumamos comer em cru, podemos cortar os pepinos em palitos, os pimentos em tiras grossas, no caso da alface, deverá ser oferecido o caule com pouca folha à volta deste e no caso do tomate devemos cortar em quartos retirando pele e sementes pelo menos nos primeiros tempos.

## Fruta

A maioria da fruta será mais fácil se deixarmos parte da casca pois fica menos escorregadia. E não se preocupe com as cascas, observe o bebé e perceberá que rapidamente ele vai perceber quais as partes comestíveis e as não comestíveis. Por isso lave

bem a fruta (toda ela) e depois corte fatias de papaia, abacate, pêra, melão, ananás... e deixe um pedaço de casca para o seu bebé conseguir segurar a fruta sem ela escorregar. Os mirtilos devem ser oferecidos ligeiramente esmagados e as uvas devem ser oferecidas em quartos ou metades, depois de removidas as grainhas. Os morangos, framboesas e amoras podem ser oferecidos inteiros. No caso da banana corte-a ao meio, retire um pedaço de casca e ofereça-a assim.

Numa fase inicial não deverá oferecer a maçã crua mas sim ligeiramente amolecida a vapor, pois caso o bebé consiga arrancar um pedaço de maçã maior poderá ter risco de se engasgar.



## Carne e Peixe

Numa fase inicial da introdução alimentar, os bebés gostam de chupar ou roer a carne. Inicialmente, opte por oferecer croquetes ou hambúrgueres pois a carne picada será mais fácil para o bebé aprender e iniciar a comer a proteína. Poderá

depois passar a oferecer tiras grandes de carne ou então a carne no osso como por exemplo uma perna de frango (deverá ter atenção a separar a perna de frango pela cartilagem sem estilhaçar o osso, remova todas as cartilagens e ossos pequenos). A carne deverá ser cozinhada por forma a que fique tenra. Poderá optar por estufar a carne por exemplo).

No caso do peixe, poderá ser mais difícil de oferecer numa fase inicial, uma vez que para retirar as espinhas ficará com pedaços pequenos que enquanto o seu bebé não adquirir o movimento de pinça dificilmente os conseguirá agarrar. Uma sugestão será cozinhar uns lombinhos de peixe de pescada que por norma não possuem espinhas ou por exemplo rechear alguma

coisa que ele consiga agarrar ou fazer uns croquetes de peixe no forno por exemplo.

### Bebidas

Quando o seu bebé começar a participar nas refeições familiares, será uma boa ideia começar a oferecer-lhe água num pequeno copo (do tamanho de uma chávena de café expresso) que colocará no tabuleiro da cadeirinha dele, quando o sentar à mesa. Inicialmente o bebé vai querer brincar com a água, poderão ocorrer muitos "banhos" indesejados... mas o bebé vai aprender a identificar o copo e vai começar a ficar mais eficiente em pegar nele, dando a entender que quer beber água. Numa fase inicial poderá ajudá-lo a equilibrar o copo numa posição estável que lhe permita beber a água.

## Confie no Apetite do seu bebé

Na abordagem Baby Led Weaning é o bebé que decide que quantidade de alimentos precisa e não o cuidador. Tal como acontece connosco o apetite do bebé varia de dia para dia... em alguns dias vão comer muito noutros não vão comer nada... isso é normal, pense em quantas vezes também nós adultos ficamos sem apetite. Se lhe oferecer uma boa variedade de alimentos saudáveis a cada refeição e lhe continuar a disponibilizar o leite que ele quiser, o bebé estará bem nutrido.

Muito importante será não pressionar o bebé para comer mais pois o seu bebé é a única pessoa que sabe que quantidade de comida é suficiente.

Cada bebé demonstrará aos pais à sua maneira que já não necessita de mais alimento. De um modo geral os bebés tendem a afastar a comida quando não querem comer mais, mas se tiver dúvidas se o seu bebé já acabou realmente a refeição ofereça-lhe mais um pouco de um alimento com um sabor diferente e observe a sua reacção.

# Ideias simples para Lanches

Até por volta dos 9/10 meses o lanche ideal para o seu bebé será sempre o leite. À medida que o apetite do seu bebé se for desenvolvendo será ideal ter lanchinhos preparados para lhe oferecer quando ele demonstrar ter fome. Por norma os bebés comem várias vezes durante o dia. Panquecas, muffins, scones e fruta

são sempre excelentes opções para ter preparadas e lhe poder oferecer de forma rápida e simples. Os lanches são uma parte importante da dieta de um bebé, pense nelas como pequenas refeições... se elas forem nutritivas o suficiente não importa que estraguem o apetite para a próxima refeição principal.

Pense sempre simples, em alimentos de verdade. Deixe os processados de lado e dê ao seu bebé o que de melhor conseguir inserindo-o na alimentação da família. Um bebé na família é sempre uma óptima "desculpa" para colocar a família inteira a comer saudável!

## SCONES de Limão

## e Mirtilos

### INGREDIENTES

- 3 ovos
- Sumo de 1+1/2 limão (1/4 de chávena)
- Raspas de 2 limões
- 1/4 de chávena de bebida vegetal não adoçada (usei de amêndoas)
- sementes de meia vagem de baunilha
- 1/4 de chávena de adoçante líquido (mel, xarope de ácer ou xarope de tâmaras)
- 1/2 chávena de farinha de coco
- 1/2 chávena de farinha de araruta
- 1/2 colher de chá de fermento
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 chávena de mirtilos frescos

### PASSO A PASSO:

Num processador ou robot de cozinha misturar bem os 3 ovos, o sumo e as raspas de limão, a bebida vegetal o adoçante líquido e a baunilha. Juntar os outros ingredientes (exceto os mirtilos) e misturar.

Se a massa estiver muito líquida deixar repousar um pouco para que a farinha de coco absorva. Envolve os mirtilos na massa. Forme bolas de massa com as mãos e coloque sobre um tabuleiro forrado a papel vegetal.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 30 minutos.

