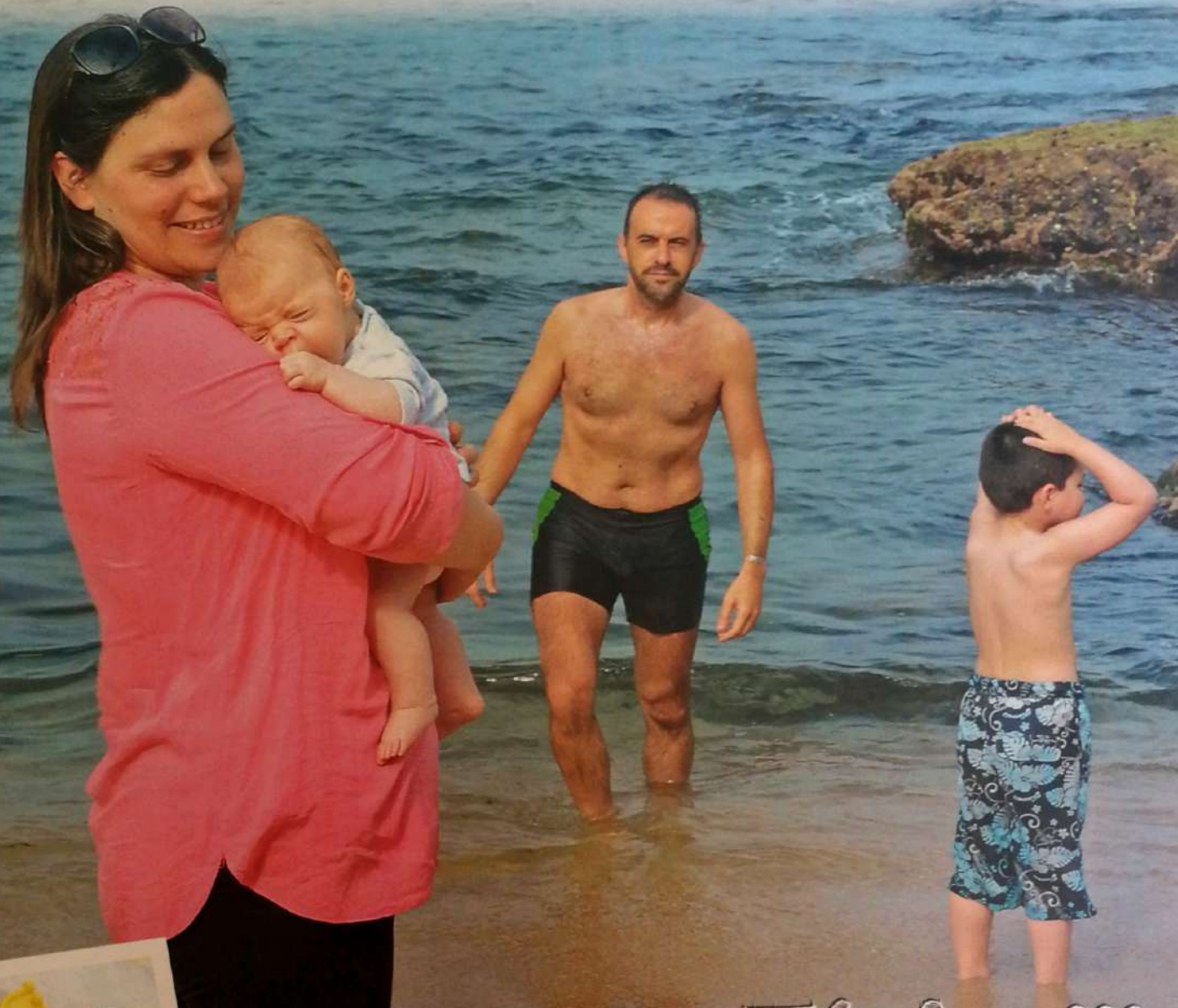




5 607727 160908

PALEO XXI



As nossas
Receitas
para um
Verão Paleo

Férias!!!

Crianças Felizes
no regresso
às aulas

Diabetes

e... um **NOVO**
desafio!

O que comer?

A abordagem Baby Led Weaning está inteiramente relacionada com a partilha de comida saudável entre a família e o bebé... ou seja a grande maioria dos alimentos que são bons para si, são também bons para o seu bebé.



Por **Teresa Abreu**,
CONSULTORA BLW E BLOGGER
EM [HTTPS://WWW.HEALTHYBITES.PT](https://www.healthybites.pt)

O ideal será oferecer a toda a família (bebé incluído) uma dieta variada e equilibrada, composta por alimentos frescos e saudáveis evitando para toda a família os poucos alimentos que os bebés não devem comer. Se o seu bebé se habituar desde cedo a sabores, cores e texturas variados provenientes de bons alimentos estará no bom caminho para desenvolver o gosto por refeições nutritivas que o ajudarão a fazer escolhas alimentares sensatas e conscientes quando for mais velho.

Dieta saudável para toda a família

Uma dieta saudável para toda a família é uma dieta que garanta todos os nutrientes necessários nas proporções certas e dará a todos (crianças e adultos) um bom aporte energético para enfrentar o dia-a-dia. Não se preocupe com o equilíbrio de ingredientes nos primeiros tempos em que o seu bebé comer sólidos pois o leite que ele ingere contém todos os nutrientes que ele necessita sendo os primeiros tempos uma adaptação do seu bebé aos novos alimentos.

Outro ponto importante a salientar é que se não existirem alergias na família, não há necessidade de introduzir os alimentos um de cada vez como tem sido aconselhado aos pais e também não haverá necessidade de esperar para introduzir alimentos potencialmente mais alergénicos. Sendo assim, acabaram as listas de alimentos restritas em que a cada idade se aconselhava a introdução de um novo alimento.

Segundo as Guidelines mais recentes da European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition (ESPGHAN), se não existirem alergias familiares conhecidas podemos oferecer de tudo desde os 6 meses do bebé, uma vez que aos seis meses de idade, os sistemas digestivo e imunológico dos bebés estão preparados para lidar com uma grande variedade de alimentos e não são conhecidos benefícios (antes pelo contrário) de esperar para introduzir por exemplo os frutos vermelhos apenas depois dos 12 meses ou o ovo apenas depois dos 9 meses. Sabe-se hoje, que o facto de se introduzirem

alimentos potencialmente alergénicos mais cedo é até benéfico pois os bebés estarão numa "janela imunológica" o que vai fazer com que venham a ter menos alergias alimentares no futuro.

Grupos Alimentares

As frutas e os vegetais fornecem vitaminas e minerais importantes. Tente oferecer frutas e vegetais com cores diferentes pois cada cor simboliza nutrientes diferentes. Alimentos ricos em amido fornecem energia e muitos deles também contêm proteínas e algumas vitaminas e minerais importantes.

Os alimentos ricos em proteína são muito importantes para o crescimento. Carne, peixe e ovos são alimentos muito bons para os bebés.

As gorduras fornecem energia de forma concentrada e são importantes para o funcionamento saudável do cérebro entre outras coisas.

Necessidades especiais dos bebés

As crianças necessitam de mais gordura e cálcio do que os adultos. Os peixes gordos são por exemplo uma boa fonte de gordura e cálcio tal como as manteigas de frutos secos e as sementes de sésamo.

O ferro e o zinco são os primeiros nutrientes que os bebés começam a necessitar para além dos fornecidos pelo leite materno, será então uma boa ideia começar a oferecer alimentos ricos nestes nutrientes logo a partir dos 6 meses como por exemplo a carne de vaca, o peixe e os ovos. Cerca dos 9 meses o seu bebé já começará a comer maiores quantidades e nessa altura certifique-se que lhe oferece em todas as refeições alimentos de todos os grupos para garantir que ele ingere uma boa variedade de nutrientes. Se o seu bebé não comer algum dos alimentos oferecidos, não se preocupe pois se lhe continuar a oferecer refeições variadas ele acabará por equilibrar a dieta.

Uma dieta saudável para toda a família é uma dieta que garanta todos os nutrientes necessários nas proporções certas e dará a todos (crianças e adultos) um bom aporte energético para enfrentar o dia-a-dia.



Alimentos a evitar

Ainda que o bebê possa partilhar a maioria dos alimentos com a família é necessário ter cuidado com alguns ingredientes que são prejudiciais ao bebê:

- **Sal**

Os rins imaturos de um bebê não conseguem ainda estar prontos para uma ingestão excessiva ou exagerada de sal, podendo-lhe causar problemas de saúde. Neste sentido deverá suprimir o sal da sua alimentação tanto quanto possível nos primeiros 12 meses, e depois disso ir acrescentando gradualmente.

- **Açúcar**

O açúcar proporciona somente calorias vazias, não possuindo qualquer nutriente essencial e levando ao aparecimento de cáries dentárias. Não existe qualquer necessidade de adoçar as comidas do seu bebê. Sabia que, se ele não conhecer o sabor doce não vai sentir falta dele... Uma boa opção será sempre a fruta... Um verdadeiro doce Saudável.

- **Aditivos**

Evitar todos eles... tanto quanto possível... tanto na dieta do seu bebê como na dos adultos. Não existem aditivos alimentares saudáveis.

- **Alimentos Processados**

Alimentos prontos a comer, são normalmente altamente processados e contêm grandes quantidades de sal, açúcar, aditivos, gorduras hidrogenadas e muito poucos nutrientes.

- **Mel**

Os bebês não devem ingerir mel até terem uma idade superior a pelo menos 1 ano, pois pode ocorrer uma infeção designada por "botulismo".

Por isso já sabe, prepare refeições nutricionalmente interessantes para toda a família e habitue desde sempre o seu bebê ao sabor, cor e textura dos alimentos de verdade... Bebês que comem de tudo desde cedo vão pela certa ser adultos mais conscientes e sensatos na hora de fazer as suas escolhas alimentares.



BOLACHAS de Manteiga de Amêndoa e Tâmaras



INGREDIENTES

- 1 chávena de manteiga de amêndoa
- 1 chávena de tâmaras descaroadas
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 ovo

PASSO A PASSO:

Num processador misturar todos os ingredientes. Molhe as mãos e forme pequenas bolas de massa, achate as bolinhas com ajuda de um garfo molhado. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 10 minutos.