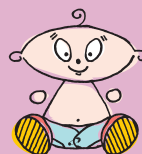




Orientações
para o preparo
da papinha.



VIDA
NOVA

Olha o aviãozinho...

As primeiras refeições são muito importantes para o bebê. Quando começa a comer outros alimentos além do leite materno, ele descobre novos sabores, texturas, cheiros, consistências e aprende a mastigar, desenvolvendo, assim, a fala. Essa importante experiência não é tão fácil para a criança, motivo pelo qual, inicialmente, ela tende a rejeitar as primeiras ofertas de alimentos, pois tudo é novo.

Sendo assim, essa transição deve ser lenta. É preciso ser paciente e perseverante nesse momento. Por consequência dessa recusa, manter a amamentação é fundamental para suprir as calorias totais da dieta do bebê e, assim que ele for se habituando com a nova alimentação, uma diminuição da amamentação poderá acontecer, sem danos à saúde do bebê.

É de suma importância salientar que o Ministério da Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade, devendo ser mantido em caráter complementar até os 2 anos.



Os primeiros passos para uma alimentação saudável.

1. Comece pelas frutas.

A primeira novidade na alimentação do bebê são os sucos naturais de frutas. Dê preferência às cítricas, como laranja, limão e acerola, que são ricas em vitamina C. Misture as frutas e bata o suco com cenoura ou tomate, por exemplo. Os líquidos devem ser oferecidos entre as mamadas da manhã. Se o bebê mama às 8h e às 11h, dê o suco por volta das 9h30. A bebida pode ser servida, preferencialmente, em uma colher, um copinho ou, em último caso, em uma mamadeira. A quantidade é bem pequena - cerca de 20 ou 30 mililitros - e varia de acordo com o tamanho e peso do bebê.

Atenção: não se preocupe se o bebê fizer cara feia ou recusar o líquido. Muitas vezes, a criança só vai aceitar o novo alimento depois da décima tentativa. Assim, se ela não beber o suco hoje, tente novamente no dia seguinte.



2. A vez da papinha doce.



Cerca de 10 a 15 dias depois de incluir o suco na vida do seu filho, já é hora de acrescentar um lanche no cardápio, antes da mamada da tarde. Aí, não tem segredo. Banana amassada, maçã raspada, mamão etc. O ideal é apresentar um alimento de cada vez e, só depois, misturá-los. Dessa maneira, ele aprende a diferenciar os sabores.

Aviso: procure respeitar a vontade e o apetite do bebê. Não insista mais de três vezes se ele virar o rosto, e deixe que ele interaja com os alimentos.

3. O primeiro almoço.

Um mês de papinhas doce e a criança está pronta para degustar sabores salgados. Prefira uma receita básica e nutritiva de almoço que entrará na rotina do bebê, por volta do meio-dia, e deverá conter:

- 50 ou 100 gramas de carne, frango ou fígado desfiados e refogados em óleo vegetal (preferencialmente canola, milho, girassol ou azeite);
- Temperos leves como alho, cebola, cebolinha, salsinha e uma pitada de sal;

Nas primeiras refeições escolha um tipo de alimento, como legumes ou tubérculos. Faça a introdução de novas opções de maneira gradual, oferecendo apenas um alimento novo a cada refeição. Posteriormente, acrescente dois ou três novos tipos. O ideal é misturar um vegetal, um tubérculo e um legume. Exemplo:

Cereais ou tubérculos	Leguminosas	Hortaliças
milho, macarrão, batata, mandioca, inhame, cará.	soja, ervilha, grão de bico.	Verduras: agrião, alface, taioba, espinafre, couve, acelga, almeirão.
		Legumes: cenoura, beterraba, abóbora, chuchu, vagem, berinjela, cenoura amarela, abobrinha, quiabo.

Lembrete: logo após o almoço, evite amamentar o bebê. Nesse momento, o leite prejudica a absorção do ferro de alimentos como a carne.

4. Hora do jantar.

Esperre entre duas e quatro semanas para preparar o primeiro jantar do bebê. Ele será praticamente igual ao almoço, mas agora a criança pode também comer grãos como arroz, feijão e lentilha. Ao fim de todo esse percurso, seu filho deverá mamar três vezes ao dia (de manhã, à tarde e à noite), além de fazer as refeições citadas anteriormente.

Algumas dicas importantes:

- Antes de preparar a papinha, lave bem as mãos e os alimentos como frutas, verduras, vegetais, legumes e tubérculos.
- Os alimentos devem ser bem cozidos. Nesse cozimento deve sobrar pouca água na panela, ou seja, os alimentos devem ser cozidos apenas em água suficiente para amaciá-los.
- Amasse os alimentos com o garfo. Não bata no liquidificador, triture-os ou passe-os na peneira para não perder as fibras.
- A carne acrescentada à papinha deve ser desfiada.
- Varie a papinha trocando os alimentos, introduzindo um novo alimento por vez e observe se a criança irá apresentar alguma reação alérgica.
- Aos 8 meses, introduza gema de ovo bem cozida no almoço. Inicialmente 1/4 e aumente dentro da tolerância, oferecendo 2 vezes por semana.



Papinhas para almoço e jantar.

- Misture até 3 tipos de legumes a 3 tipos de folhas, sendo a mistura das cores importantes, colocando sempre uma clara e uma escura;
- Coloque, no mínimo, um tipo de proteína: carne, grãos ou ovo;
- Coloque sempre um tipo de carboidrato, e na refeição do almoço coloque dois.



Receitas

Papa de frango, escarola e batata

Ingredientes:

- ½ filé de frango, picado ou desfiado.
- 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva.
- 1 colher (chá) de cebola.
- 1 batata grande, picada.
- ½ folha de escarola, picada em tirinhas.
- ½ colher (café) de sal.

Modo de fazer: em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola picada e o frango. Acrescente a batata, a escarola e o sal. Cubra com água. Tampe e cozinhe até que os ingredientes fiquem bem cozidos e com pouco caldo. Amasse com um garfo e ofereça à criança.

Substituições: a escarola pode ser substituída por beterraba ou abóbora.

Papa de peixe, batata, couve

Ingredientes:

- ½ filé de peixe em pedaços (escolher de preferência filés sem espinha e/ou sempre retirar todas as espinhas com cuidado).
- 1 colher (sobremesa) de óleo.
- 1 colher (chá) de cebola ralada.
- 1 batata média picada.
- ½ colher (café) de sal.
- 1 folha de couve picada.
- 1 colher (chá) de salsinha picada.

Modo de fazer: em uma panela, aqueça o óleo e refogue o peixe e a cebola. Acrescente a batata, o sal e a água, para cobrir a mistura. Tampe e cozinhe até que a batata esteja macia e haja um pouco de caldo. Junte a couve e a salsinha e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Retire do fogo, amasse com um garfo e ofereça à criança.

Substituições: a couve pode ser substituída por almeirão, mostarda, catalônia, folha de beterraba, radicchio ou chicória.

Papa de feijão, abóbora e macarrão

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de feijão.
- 1 colher (sobremesa) de óleo.
- 1 colher (chá) de cebola ralada.
- 1 pedaço pequeno de abóbora, picadinho.
- ½ colher (sopa) de macarrão.
- ½ colher (café) sal.

Modo de fazer: cozinhe e refogue o feijão e a cebola ralada com o óleo. Acrescente a abóbora e um copo e meio de água. Quando ferver, junte o macarrão e o sal. Cozinhe até que os ingredientes estejam macios e sem água. Amasse e ofereça à criança.

Substituições: a abóbora pode ser substituída por chuchu, abobrinha, vagem, quiabo ou brócolis.

Papa de arroz, cenoura e ovos

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de arroz cru, lavado.
- 1 colher (sobremesa) de óleo.
- 1 colher (chá) de cebola picada.
- ½ cenoura grande, ralada.
- ½ colher (café) de sal.
- 1 ovo inteiro, se a criança tiver mais se 10 meses de idade. Caso contrário, use apenas a gema.

Modo de fazer: em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o arroz, a cenoura e o sal. Cubra com água e cozinhe até que o arroz esteja macio. Retire do fogo, junte o ovo, amasse e ofereça para a criança.

Papa de fubá, carne, almeirão e tomate

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de carne moída.
- 1 colher (sobremesa) de óleo.
- 1 colher chá de cebola ralada.
- 4 colheres (sopa) de fubá.
- 2 colheres de almeirão picado.
- ½ tomate sem pele e sem semente picadinho.
- ½ colher (café) de sal.

Modo de fazer: em uma panela, refogue a cebola e a carne no óleo. Acrescente dois copos de água (400ml) e o fubá. Deixe cozinhar, sem parar de mexer, até que o caldo fique encorpado. Junte o almeirão e o tomate no final e cozinhe por alguns minutos.

Substituições: o almeirão pode ser substituído por couve, espinafre, escarola ou qualquer outra folha verde. O fubá pode ser trocado por farinha de aveia, de soja ou mandioca.

Papa de carne moída, macarrão e vagem

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de carne moída.
- 1 colher (sobremesa) de óleo.
- 1 colher (sopa) de cebola ralada.
- 2 colheres (sopa) de vagem picada.
- ½ colher (café) de sal.
- 1 colher (sopa) de macarrão conchinha.

Modo de fazer: em uma panela, doure a cebola no óleo. Junte a carne e refogue. A seguir, acrescente água e junte a vagem, cozinhando até que os alimentos comecem a ficar macios. Acrescente mais um copo de água, tempere com sal e adicione o macarrão. Cozinhe por 5 minutos ou até que esteja cozido e com pouca água.



www.fundacaofiat.com.br

ANS Nº 418285

solution



VIDA
NOVA



FUNDAÇÃO
FIAT