

100
RECEITAS PARA
BEBÉS

100 RECEITAS PARA BEBÉS

Christine Bailey

CREMES FÁCEIS DE PREPARAR E PRIMEIRAS REFEIÇÕES
DE SÓLIDOS PARA BEBÉS DOS 6 AOS 12 MESES

arte**plural**
edições



FASE 1

6-7 MESES

Ao atingir os 6 meses de idade, o bebé está definitivamente preparado para os alimentos sólidos. Esta é uma fase de crescimento rápido e é crucial que o bebé coma alimentos saudáveis e capazes de lhe proporcionar o melhor combustível para o desenvolvimento. Neste capítulo encontrará tudo o que precisa de saber para dar início a esta viagem, incluindo um guia detalhado de refeições para as 2 primeiras semanas de desmame e um conjunto de receitas de primeiros cremes deliciosos, nutritivos e fáceis de preparar. Os cremes proporcionam uma digestão suave ao bebé e revelam extraordinários sabores. Comece com cremes de um único legume, tal como o creme de cenoura doce ou o creme de abóbora-manteiga, antes de avançar para pratos combinados como o creme de funcho e maçã. Os cremes de fruta são um sucesso garantido – a sua doçura natural apela instantaneamente ao palato dos mais pequenos.



Desde o dia em que nasceu, o seu bebé foi habituado ao sabor do leite – seja do leite materno ou do leite artificial. Mesmo durante a primeira fase do desmame, as refeições à base de leite continuam a ser a principal fonte alimentar de energia e nutrientes do bebé e é por isso recomendável que a rotina de refeições se mantenha inalterada. O desmame é um processo gradual. O palato delicado do bebé precisa de ser induzido a aceitar os aromas marcados dos alimentos, até mesmo daqueles que nos possam parecer mais triviais – cenouras, brócolos, maçãs, peras e demais alimentos são uma novidade absoluta para o bebé. A melhor maneira de lhe pedir que aceite uma primeira refeição sólida será neutralizando o seu sabor ao máximo e escolhendo o momento indicado para o fazer.

OS PRIMEIROS SABORES E TEXTURAS

Para uma primeira refeição ideal, recomendo que dê ao bebé uma mistura de ½ colher de chá de arroz de bebé (p. 20) quente, acompanhada pelo leite habitual. O sabor é suave, o que reduz as probabilidades de rejeição, e a textura deverá ser bastante

líquida – semelhante à das natas líquidas – para facilitar o ato de engolir. Após 2 dias de alimentação à base deste arroz, pode começar com as primeiras receitas de cremes incluídas neste capítulo. Introduza um creme de cada vez para poder identificar de forma clara eventuais alimentos causadores de reações adversas. Depois de 1 ou 2 dias de um determinado alimento, pode passar ao seguinte, e a partir daí começar a combiná-los.

Dilua os cremes com água fervida e posteriormente arrefecida, com leite materno ou com o leite artificial do bebé.

REFEIÇÕES E QUANTIDADES

O plano de refeições das páginas 18-19 é um guia para o dia-a-dia do bebé nas 2 primeiras semanas de alimentação à base de sólidos. Comece por pôr em prática o desmame nas refeições correspondentes ao almoço (por volta das 11h00 – poderá aproximar esta refeição do meio-dia durante a Fase 2), uma vez que isto lhe permitirá detetar ao longo do dia quaisquer reações adversas que o bebé possa ter. Uma refeição sólida de apenas

1-2 colheres de chá de creme por dia é suficiente para a primeira semana; pode aumentar a quantidade para 1-2 colheres de sopa (o equivalente a um cubo de gelo) na segunda semana e, caso o bebê tenha fome, pode oferecer-lhe também um pouco ao lanche (pelas 17h00) e ao pequeno-almoço. Ao longo das seguintes semanas, e à medida que o bebê se for habituando a engolir, aumente a quantidade em função das necessidades – será o próprio bebê a avisá-lo quando estiver satisfeito.

NECESSIDADES LÁCTEAS

A quantidade indicada de leite materno ou leite artificial depende da idade e do peso do bebê. Por volta dos 6 meses de idade, um bebê consome aproximadamente 185-220 ml de leite, quatro vezes ao dia. A partir do momento que introduzir sólidos, a quantidade de leite deverá diminuir progressivamente mas, mesmo após a introdução dos primeiros alimentos, a maioria dos bebês continua a precisar diariamente de 500-600 ml do seu leite habitual.

| FASE 1: Alimentos a DAR e alimentos a EVITAR | |
|--|---|
| Legumes | DAR cozinhado: beterraba, brócolos, cenoura, couve-flor, aipo-vermelho, curgete, funcho, chervóvia, ervilha, batata, abóbora, espinafres, nabo, batata-doce. |
| Fruta | DAR cozinhado: maçã, alperce, frutos silvestres (ver frutos a evitar), cereja, goiaba, pera, ameixa, romã. DAR cru: mole e maduro: alperce, abacate, banana, figo, manga, melão, nectarina, papaia, pêssago, ameixa, dióspiro; frutos secos em quantidades reduzidas. EVITAR: citrinos, quivi, morango, tomate. |
| Proteínas | EVITAR: carne, aves domésticas, peixe e marisco. |
| Outros | DAR: arroz de bebé ou arroz normal cozinhado e passado. EVITAR: grãos com glúten (tais como aveia, centeio, cevada e trigo); ovos; laticínios; leguminosas; soja; sal; açúcar; mel e adoçantes artificiais; caldos salgados e molhos; alimentos processados; frutos secos e sementes, incluindo manteigas e óleos de frutos secos. |
| Líquidos | DAR: leite materno e leite artificial; entre refeições, água natural previamente fervida. |

FASE 1: PLANO DE REFEIÇÕES PARA 14 DIAS – INTRODUÇÃO DOS PRIMEIROS ALIMENTOS SÓLIDOS

Use esta tabela nas 2 primeiras semanas de desmame do bebé, substituindo as refeições indicadas, se assim preferir, por qualquer um dos cremes propostos neste capítulo. Não se esqueça de que esta tabela serve apenas como guia indicativo e que o bebé pode precisar de quantidades superiores ou inferiores às indicadas, sobretudo na segunda semana do plano. Tente estabelecer três refeições diárias do 8.º ao 14.º dia mas não se preocupe se o bebé apenas quiser almoçar e comer 1 ou 2 colheres de chá – esteja atento aos sinais. Recorde que o almoço deve ser servido pelas 11h00 e o lanche pelas 17h00.

| DIA | Pequeno-almoço | Almoço | Meio da tarde | Lanche | Antes de deitar |
|-----|----------------|--|---------------|-------------|-----------------|
| 1 | Aleitamento | Aleitamento; 1-2 c. de chá de arroz de bebé (p. 20) | Aleitamento | Aleitamento | Aleitamento |
| 2 | Aleitamento | Aleitamento; 1-2 c. de chá de arroz de bebé (p. 20) | Aleitamento | Aleitamento | Aleitamento |
| 3 | Aleitamento | Aleitamento; 1-2 c. de chá de cenoura doce (p. 21) | Aleitamento | Aleitamento | Aleitamento |
| 4 | Aleitamento | Aleitamento; 1-2 c. de chá de cenoura doce (p. 21) | Aleitamento | Aleitamento | Aleitamento |
| 5 | Aleitamento | Aleitamento; 1-2 c. de chá de abóbora-manteiga assada (p. 22) | Aleitamento | Aleitamento | Aleitamento |
| 6 | Aleitamento | Aleitamento; 1-2 c. de chá de abóbora-manteiga assada (p. 22) | Aleitamento | Aleitamento | Aleitamento |
| 7 | Aleitamento | Aleitamento; 1-2 c. de chá de puré de pera (p. 23) ou puré verde de maçã (p. 24) | Aleitamento | Aleitamento | Aleitamento |

| DIA | Pequeno-almoço | Almoço | Meio da tarde | Lanche | Antes de deitar |
|-----|--|--|---------------|--|-----------------|
| 8 | Aleitamento; puré verde de maçã (p. 24; caso tenha fome) | Aleitamento; 1-2 c. de sopa de pera e chervia (p. 25) | Aleitamento | Aleitamento; cenoura doce (p. 21; caso tenha fome) | Aleitamento |
| 9 | Aleitamento; magia de melão (p. 40; caso tenha fome) | Aleitamento; 1-2 c. de sopa de aipo-vermelho e maçã (p. 27) | Aleitamento | Aleitamento; abóbora-manteiga assada (p. 22; caso tenha fome) | Aleitamento |
| 10 | Aleitamento; papaia doce (p. 36; caso tenha fome) | Aleitamento; 1-2 c. de sopa de aipo-vermelho e maçã (p. 27) | Aleitamento | Aleitamento; arroz de bebé (p. 20) com magia de melão (p. 40; caso tenha fome) | Aleitamento |
| 11 | Aleitamento; papaia doce (p. 36; caso tenha fome) | Aleitamento; 2-3 c. de sopa de funcho e maçã (pp. 28-29) | Aleitamento | Aleitamento; pera e chervia (p. 25; caso tenha fome) | Aleitamento |
| 12 | Aleitamento; alperce e cenoura (p. 34; caso tenha fome) | Aleitamento; 2-3 c. de sopa de funcho e maçã (pp. 28-9) | Aleitamento | Aleitamento; abóbora-manteiga assada (p. 22; caso tenha fome) | Aleitamento |
| 13 | Aleitamento; paraíso tropical (pp. 38-39; caso tenha fome) | Aleitamento; 2-3 c. de sopa de ervilhas macias com hortelã e curgete (p. 33) | Aleitamento | Aleitamento; cenoura doce (p. 21; caso tenha fome) | Aleitamento |
| 14 | Aleitamento; paraíso tropical (pp. 38-39; caso tenha fome) | Aleitamento; 2-3 c. de sopa de batata-doce e brócolos (p. 26) | Aleitamento | Aleitamento; ervilhas macias com hortelã e curgete (p. 33) | Aleitamento |

CERCA DE 4 PORÇÕES

PREPARAÇÃO + CONFEÇÃO

5 + 7 minutos

CONSERVAÇÃO

Deixe arrefecer, tape e conserve no frigorífico até 2 dias ou congele até 1 mês.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

O arroz integral não é mais do que o grão de arroz ao qual apenas se removeu a casca exterior. Sendo especialmente rico em fibras solúveis, o arroz integral favorece o trânsito intestinal e ajuda a prevenir a prisão de ventre. Qualquer variedade de arroz é uma boa fonte de vitaminas B e selénio, e tem uma lenta libertação de energia, o que é particularmente vantajoso no caso de bebés mais gulosos. O arroz é um alimento naturalmente isento de glúten, o que o torna mais fácil de digerir para uma barriguinha em desenvolvimento.



arroz de bebé

Nutritivo e com um paladar subtil, o arroz de bebé é a solução perfeita para a primeira refeição sólida. Num primeiro momento como prato principal e mais tarde como base para engrossar cremes. O puré de arroz caseiro tem benefícios naturais que se perdem nas versões comerciais do preparado, mas carece de ferro. Por isso, quando o bebé estiver preparado, acrescente uma boa gama de alimentos ricos em ferro à sua dieta, tal como o leite materno ou o leite artificial. A mistura na proporção de 50:50 de arroz branco e integral ajuda a evitar um excesso de fibras solúveis que a barriguinha delicada do bebé pode ter dificuldades em digerir.

50 g/¼ de chávena de arroz integral e branco

leite materno ou artificial para diluir

- 1 Coloque o arroz cru num liquidificador e passe até obter um pó fino.
- 2 Coloque o pó de arroz numa caçarola, junte 250 ml/1 chávena de água a ferver e deixe a cozer em lume brando durante 3-4 minutos, até a água ter sido absorvida e a mistura engrossar.
- 3 Retire o arroz do lume e adicione leite materno ou artificial para obter um puré mais diluído e cremoso.



cenoura doce

Naturalmente doces e com uma textura suave e cremosa, as cenouras são uma excelente opção para começar a introduzir vegetais na dieta do bebé. Opte por cenouras biológicas sempre que possível, uma vez que as cenouras cultivadas em modos de produção convencionais podem apresentar um nível de resíduos de pesticidas particularmente elevado.

300 g de cenouras lavadas, descascadas e cortadas em fatias

- 1** Coza as cenouras a vapor durante 10 minutos, até ficarem macias.
- 2** Coloque as cenouras cozidas num liquidificador ou robô de cozinha e pique até obter um puré homogéneo. Adicione um pouco da água de cozedura a vapor ou água previamente fervida até obter um creme aveludado e diluído.



CERCA DE 4 PORÇÕES

PREPARAÇÃO + CONFEÇÃO

5 + 12 minutos

CONSERVAÇÃO

Deixe arrefecer, tape e conserve no frigorífico até 2 dias ou congele até 1 mês.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

As cenouras contêm compostos ricos em antioxidantes, tais como as vitaminas C, E e os carotenos – incluindo o betacaroteno, que o corpo do bebé converte em vitamina A, essencial à visão, saúde da pele e ao correto funcionamento do sistema imunitário. A fibra solúvel das cenouras pode ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue, o que é importante para equilibrar a energia do bebé.

CERCA DE 8-12 PORÇÕES

PREPARAÇÃO + CONFEÇÃO

5 + 40 minutos

CONSERVAÇÃO

Deixe arrefecer, tape e conserve no frigorífico até 2 dias ou congele até 1 mês.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

A abóbora-manteiga é um legume rico em nutrientes que protegem a saúde. É rica em carotenoides, tais como a luteína ou a zeaxantina, e nas vitaminas C e E. Estes e outros valiosos antioxidantes contidos na abóbora-manteiga são essenciais à saúde da pele, dos olhos, dos pulmões e do sistema imunitário do bebé. A abóbora-manteiga é também uma boa fonte de fibra solúvel, que é delicada com o sistema digestivo do bebé e útil para debelar episódios de prisão de ventre.



abóbora-manteiga assada

Os primeiros purés devem ser simples de confeccionar e deliciosos para o bebé e é por esses dois motivos que a abóbora-manteiga assada no forno é uma solução perfeita – assar requer pouca preparação de sua parte mas intensifica o sabor da abóbora, caramelizando os seus açúcares naturais para criar um fabuloso puré que os bebés adoram. Na confeção desta receita pode usar qualquer variedade de abóbora.

1 abóbora-manteiga com casca, aberta ao meio, sem sementes e cortada em pedaços de cerca de 2,5 cm

- 1** Aqueça previamente o forno a 180 °C. Envolve os pedaços de abóbora em folha de alumínio, leve ao forno e deixe a assar durante 40 minutos ou até ficarem muito tenros.
- 2** Deixe arrefecer até poder manusear os pedaços e destaque a polpa da casca. Coloque a polpa num liquidificador ou robô de cozinha.
- 3** Pique os pedaços até obter um puré homogéneo e cremoso, adicionando um pouco de água previamente fervida para o diluir até à consistência adequada.



puré de pera

Maravilhosamente doce, a pera é um primeiro alimento pouco alergénico para o bebé. Escolha peras que estejam bem maduras, porque essas são as mais saborosas e ricas em nutrientes. Se precisar de dar consistência a este puré, adicione arroz de bebé (p. 20) durante as primeiras 2 a 4 semanas e depois, concluída a fase de introduzir um alimento de cada vez, recorra a um pouco de banana esmagada.

250 g de peras maduras, em quartos, descascadas e cortadas em pedaços uniformes

arroz de bebé (p. 20) ou banana esmagada, para dar consistência (opcional)

- 1 Coza a pera a vapor durante 8-10 minutos, até ficar macia.
- 2 Coloque a pera num liquidificador ou robô de cozinha e pique até obter um puré macio. Caso seja necessário, pode engrossar o puré com um pouco de arroz de bebé ou de banana bem esmagada.



CERCA DE 4 PORÇÕES

PREPARAÇÃO + CONFEÇÃO

5 + 12 minutos + confeção do arroz

CONSERVAÇÃO

Deixe arrefecer, tape e conserve no frigorífico até 2 dias ou congele até 1 mês.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

As peras são um fruto com um índice glicémico baixo, o que quer dizer que libertam energia lentamente na circulação sanguínea, ajudando a manter os níveis de açúcar no sangue equilibrados. As peras contêm pectina, uma forma de fibra solúvel que ajuda o sistema digestivo do bebé a funcionar em pleno, assim como vitaminas antioxidantes (A, C e E), potássio e cobre. O iodo existente nas peras ajuda a otimizar o funcionamento da tiroide para garantir a eficácia do metabolismo do bebé.