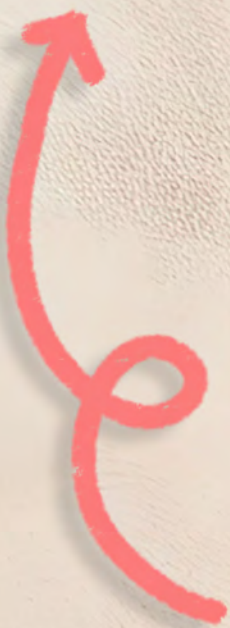


Introdução alimentar

um guia de receitas práticas
para as mães



Sumário

Introdução	→	3
Receitas base	→	8
Franguinho básico para receitas	→	9
Carne moída básica para receitas	→	9
Feijão fortão	→	9
Arroz de Popeye	→	10
Receitas criativas	→	11
Tortinha de frango	→	12
Nugget do bem	→	12
Coxinha saudável	→	12
Panquequinha nutritiva	→	13
Cookies de banana	→	13
Pãozinho de batata doce	→	13
Danoninho saudável	→	14
Danoninho de manga	→	14
Biscoitinho de batata doce	→	14
Bolinho de laranja	→	15
Waffle de aveia	→	15
Bolinho de tilápia	→	15
Arroz frito para bebês	→	16





Oioi, pessoal! -

Sou Larissa Lopes, Gastrologa, chef de cozinha há mais de 20 anos, casada e mãe de 3 filhas. Aqui trago para vocês um pouquinho do meu conhecimento profissional e pessoal. Ao longo dos meus mais de 20 anos de experiência na maternidade e na gastronomia aprendi muito sobre introdução alimentar e venho compartilhar um pouco com vocês. Fiz esse e-book com muito carinho e espero que vocês gostem.

Estudos mostram que a introdução alimentar se inicia muito antes do ato de se alimentar em si. A introdução alimentar é vista de uma forma mais abrangente, iniciando-se na concepção do feto e tendo continuidade até os primeiros 2 anos de vida da criança. Esses estudos provam que uma má alimentação fetal pode ter impacto negativo irreversível na saúde das crianças. Essas crianças poderão ser futuros adultos com doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e várias outras.

Se for uma gravidez planejada, é importante que sejam feitos exames e acompanhamentos com profissionais da área de saúde antes da concepção do feto para que se verifique os possíveis desequilíbrios nutricionais da futura gestante. Se for uma gravidez inesperada, é importante que se inicie o pré natal o quanto antes para que também se verifique possíveis desequilíbrios nutricionais. Nesses exames é importantíssimo que sejam verificados alguns nutrientes como: ferro, ácido fólico, vitamina B12, cálcio, vitamina D entre outros.

A ingestão de água e repouso são também imprescindíveis para a absorção dos nutrientes dos alimentos. É indicado que se tome pelo menos 35 ml de água por quilo (ex: 60kg x 35ml= 2,100ml de água diária) corporal diariamente. Também é indicado que se durma de 6 a 8 horas de sono contínuo diário.

Ao começar a fase de aleitamento do bebê é importante um correto equilíbrio entre gasto energético para manter o corpo da mãe e a produção de leite. Em média uma mãe produz cerca de 780 ml de leite materno diário. Então imagina o quanto o corpo dessa mãe deve estar preparado nutricionalmente para fazer essa produção. A OMS (Organização mundial da saúde) recomenda que nos primeiros 6 meses de vida o bebê seja alimentado exclusivamente com leite materno e que até os 2 anos esse aleitamento seja mantido enquanto decorre a diversificação alimentar. O aleitamento materno além de estreitar os laços com a mãe, também tem um papel comprovadamente protetor para o bebê, evitando o desenvolvimento de doenças como asma, dermatites atópicas e ajudando no sistema imunológico do bebê.

A composição do leite materno varia de acordo com as necessidades do bebê. Nos primeiros 7 dias após o parto, o leite (chamado também de colostro) é rico em proteína e tem essencialmente funções imunológicas que

protegem o bebê. Entre o 8º e o 20º dia há produção do leite transicional, ainda contendo as propriedades do colostro, mas é rico também em lactose para acompanhar o crescimento do bebê. Após esse estágio, o leite se transforma em leite maduro que também apresenta componentes imunológicos e é rico em hidratos de carbono e gordura.

A introdução alimentar define como processo de oferecer outros alimentos para além do leite ao bebê. Segundo a OMS (organização mundial da saúde) devemos iniciá-la a partir do 6º mês de vida e devemos também observar os sinais de prontidão (sinais que sinalizam que o bebê está pronto para receber outros alimentos além do leite). Conseguir segurar a coluna e pescoço, interesse por alimentos, levar coisas à boca são alguns dos sinais de prontidão.

A introdução alimentar deve ser iniciada oferecendo todos os grupos alimentares e em texturas variadas. Frutas, legumes, grãos, carnes, derivados de leite e proteínas podem ser oferecidos inicialmente de forma separada e aos poucos sendo combinados. Alimentos alergênicos como amendoim, ovos, frutos do mar podem ser oferecidos em pequenas quantidades e um de cada vez na janela imunológica (entre 6 e 9 meses). Após oferecer esses alimentos é sempre importante que o cuidador observe possíveis sinais de intolerância ou alergia. Sal e açúcar não devem ser consumidos durante o primeiro ano de vida, assim como todos os alimentos que contenham adicionados, por exemplo: bebidas açucaradas, bolos e bolachas.

Atualmente existem 3 métodos de introdução alimentar e cada cuidador escolhe qual o método se adapta melhor à realidade de cada família. São eles:

Método Tradicional: Você quem oferta o alimento na boca do seu filho. Dependendo do alimento, pode amassar bem com um garfo (arroz, feijão, berinjela, cenoura e etc.) ou cortar bem pequeno (carninha, frango, espinafre e etc.), mas nunca batido no liquidificador e nem peneirado.

Método BLW (baby-led weaning): Este método é bem diferente do primeiro, pois aqui é defendido que o bebê tenha mais autonomia. O próprio bebê quem pega a comida e leva à boca. Os alimentos devem ser oferecidos em pedaços macios para que o bebê consiga pegar e morder.

Método Participativo: Neste caso, você deixa o bebê comer por conta própria (como no BLW), mas interfere quando for necessário, podendo encorajar e facilitar a refeição com a colher. Os alimentos podem ser em pedaços ou amassados. É basicamente a mistura dos dois métodos anteriores.

Nos primeiros dias as frutas entram como um complemento sem substituir o leite. Você pode iniciar com uma fruta a cada 2 dias no lanche da manhã variando sempre os sabores. Tudo é aprendizado nesta fase, mesmo que o bebê apenas brinque, se suje e não coma, você deve continuar insistindo. Passados 10/ 15 dias, é hora de incluir o almoço. Da mesma forma, ofereça um alimento novo a cada 2 dias até que o bebê já tenha experimentado todos os **grupos alimentares***. Os 5 grupos alimentares são: arroz/tubérculos, proteínas, leguminosas, hortaliças verdes e hortaliças coloridas. No começo pode ser difícil substituir uma mamada por uma refeição. Algumas crianças podem levar mais tempo para se adaptar, respeite a vontade do bebê. Mantenha a paciência e não desista.

Proteínas

- Frango
- Carne
- Peixes
- Frutos do mar
- Ovo



Leguminosas

- Feijão preto
- Feijão carioca
- Feijão branco
- Lentilha
- Ervilha
- Grão de bico



Hortalças verdes

- Chuchu
- Abobrinha
- Brócolis
- Vagem
- Quiabo
- Maxixe
- Jiló
- Couve
- Espinafre
- Repolho verde



Hortalças coloridas

- Cenoura
- Jerimum
- Beterraba
- Couve-flor
- Repolho roxo
- Berinjela



Arroz/Tubérculos

- | | |
|----------------|----------------|
| Arroz branco | Batata inglesa |
| Arroz integral | Batata doce |
| Macarrão | Batata baroa |
| Macaxeira | Inhame... |



Quando o lanche da manhã e o almoço estiverem estabilizados podemos fazer o mesmo processo com o lanche da tarde e o jantar. E assim fazer uma rotina alimentar do seu bebê. Lembrando que o aleitamento continua em livre demanda, mas não devemos substituir as refeições por leite.

Armazenamento: Na correria da vida, muitas vezes não conseguimos cozinhar todos os dias, então, a melhor opção é o congelamento dos alimentos. Eu sugiro que compre forminhas de gelo (livre de BPA) com tampa e assim porcione as comidinhas do seu bebê. Os alimentos congelados duram até 1 mês no freezer e se for refrigerados, até 2 dias. Para descongelar, a melhor opção é em banho maria ou você pode utilizar o microondas também.

dicas

- Sempre siga as orientações e recomendações do seu médico pediatra.
- Faça refeições agradáveis e sentadas à mesa
- Nada de distrações com televisão ou celulares (celular só para registrar fotos lindas do seu bebe comendo)
- Sempre que puder, coma com seu bebê, eles aprendem por imitação
- Durante o dia, oferece água em livre demanda
- Tenha uma rotina, isso vai facilitar sua vida e a do bebê
- Sei que a sujeira pode ser grande, mas pense que essa é uma fase e que já já você sentirá falta disso.
- Não utilize sal e açúcar nas preparações mas use a abuse de **temperos frescos***

Ervas frescas

Salsinha	Orégano
Cebolinha	Tomilho
Coentro	Alecrim
Manjericão	Sálvia
Louro	



*temperos frescos

Especiarias

Páprica doce
Cominho
Noz-moscada



Hortaliças aromáticas

Cebola
Salsão
Alho
Alho-poró





A **introdução alimentar** é uma "aventura" muitas vezes estressante e cansativa, mas também pode ser **leve**, **criativa** e **prazerosa**. Lembre que **seu bebê é uma folha em branco** e que está aprendendo tudo e essa fase é **essencial** para o **futuro** e **memória alimentar** dele.

Deixo aqui algumas receitas que fizeram sucesso na minha casa, espero que vocês gostem e que venham cozinhar comigo sempre!



!!
- **Vamos começar pelos básicos:**



Franguinho básico para receitas

2 peitos de frango
 2 dentes de alho
 ¼ de cebola ralada
 Fio de azeite, salsinha ou cebolinha
 (esse franguinho pode ser enriquecido com espinafre, cenoura, couve, abóbora...)

+6
meses

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho com azeite, acrescente o frango em cubos. Deixe dourar e acrescente água aos poucos até que o frango esteja cozido.

Carne moída básica para receitas

500g de carne moída magra
 2 dentes de alho
 ½ cebola ralada
 Fio de azeite, salsinha ou cebolinha
 (essa carne pode ser enriquecida com espinafre, cenoura, couve, abóbora...)

+6
meses

Modo de preparo: Refogue a carne com a cebola e o alho. Deixe dourar e acrescentando água até que a carne esteja soltinha e cozida.

Feijão fortão

250g de feijão preto ou marrom
 2 dentes de alho
 ½ cebola ralada
 Fio de azeite
 Jerimum em cubos

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho com azeite, acrescente o feijão e o jerimum. Deixe refogar um pouco, acrescente coentro e vá colocando água quente até que o grão esteja macio.

* **Deixe o feijão de molho 24h na geladeira com rodela de limão dentro e troque a água pelo menos 3x.**

+6
meses

Arroz de Popeye

+6
meses

½ xícara de arroz branco

1 dente de alho

¼ de cebola ralada

Um punhado de folhas de espinafre

Fio de azeite

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho com azeite, acrescente o espinafre, deixe refogar e acrescente 1 e ½ xícara de água quente.





- Agora podemos começar a usar a criatividade...





Tortinha de frango

- 2 ovos
- 2 colheres de frango desfiado (receita franguinho básico)
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes e leve a air fryer (180°C) até que fique douradinha.

+9
meses

Nugget do bem

- ½ kg de peito de frango
- ½ cebola pequena
- Sumo de 1 limão
- 1 dente de alho
- 300g de farinha de amêndoas
- Páprica e salsinha

Modo de preparo: Em um processador misture todos os ingredientes até que fique uma pasta homogênea. Com a mão umedecida, molde a pasta de frango em formatos de nuggets e leve à geladeira por 30min. Logo em seguida, leve a air fryer (180°C) até que fiquem dourados.

+12
meses



Coxinha saudável

- 2 xícaras de frango desfiado (franguinho básico)
- 1 xícara de batata doce cozida e amassada
- 1 ovo
- Farinha de amêndoas para empanar
- Salsinha e cebolinha

Modo de preparo: Em um recipiente misture todos os ingredientes até que fique uma massa. Umedeça as mãos, faça formatos de coxinhas e empane na farinha de amêndoas. Leve a air fryer (180°C) até que fique douradinha.

+6
meses





Panquequinha nutritiva

- 1 xícara de chá de farinha de amêndoas
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 beterraba pequena cozida
- 1 xícara de chá da água do cozimento da beterraba
- 1 colher de café de fermento em pó
- 1 xícara de chá de carne moída (carne moída básica) para rechear

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador. Em uma frigideira untada com azeite, asse as massas de panquecas em formato de discos e depois recheie com a carne moída.

*A beterraba pode ser substituída por cenoura, espinafre, couve folha.

+12
meses

Cookies de banana

- 2 Bananas maduras
- ½ xícara de chá de aveia em flocos
- 1 colher de cacau 100%

Modo de preparo: Amasse bem a banana, acrescente a aveia e o cacau, molde os cookies com a ajuda de 2 colheres e asse numa frigideira untada com azeite.

+9
meses



Pãozinho de batata doce

- 1 ½ xícara de batata doce
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- ¼ xícara de azeite de oliva

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Molde os pãezinhos em formatos de bolinhas e asse na air fryer (180°C) até que fique assadinho.

+9
meses



Danoninho saudável

- 1 banana
- 6 morangos
- ½ xícara de inhame cozido

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e já está pronto para ser oferecido.

* Não peneirar

+6
meses

Danoninho de manga

- 1 abacate
- 1 manga

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador e já está pronto para ser oferecido.

+6
meses



Biscoitinho de batata doce

- 1 ½ xícara de batata doce cozida
- 1 ½ xícara de farinha de aveia
- ¼ xícara de manteiga derretida
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo: Amasse as batatas e acrescente o restante dos ingredientes. Misture até que fique uma massa desgrudando das mãos. Abra a massa e corte no formato desejado. Asse no forno (180°C) por cerca de 15 min.

+12
meses





Bolinho de laranja

- 1 laranja descascada
- 1 ovo
- 1 xícara de farelo de aveia
- 1/3 xícara de uva passas
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em forminhas de cupcakes e leve para assar na air fryer (180°C)

***faça o teste com o palito para sair limpo**

+9
meses

Waffle de aveia

- 1 ovo
- 1 colher de chia
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de café de fermento
- 1 colher de café de mel
- Canela e baunilha à gosto

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e asse em uma maquininha de waffles ou na frigideira untada com azeite.



+24
meses

Bolinho de tilápia

- 1 file de tilápia
- 1 batata doce pequena cozida
- 1/2 limão
- Cebolinha, páprica defumada

Modo de preparo: Tempere a tilápia com páprica defumada e limão. Grelhe a tilápia com um fio de azeite e desfie com um garfo mesmo. Amasse a batata junto com o restante dos ingredientes e faça bolinhos. Leve à air fryer (180°C) até que fique dourado.

+6
meses



Arroz frito para bebês

+9
meses

1 xícara de arroz cozido (arroz básico)

½ xícara de frango desfiado (franguinho básico)

1 ovo

¼ de xícara de cebola picadinha

¼ de xícara de cenoura picadinha

¼ de xícara de ervilha congelada

¼ de xícara de couve flor picadinho

Fio de azeite e cebolinha picada

Modo de preparo: Em uma frigideira comece refogando a cebola com um fio de azeite, acrescente o restante dos legumes e refogue.

Logo em seguida coloque o arroz e o franguinho. Por último acrescente o ovo e finalize com cebolinha picadinha.





LARISSA
Lopes
CHEF



Site oficial www.larissalopeschef.com

Instagram @larissalopeschef

YouTube @larissalopeschef

Introdução Alimentar: um guia de dicas e receitas práticas para as mães

by Larissa Lopes