

RECEITAS PARA EXPERIMENTAR

Papas de maçã e aveia [desde os 6 meses]

INGREDIENTES

- 1 maçã (aproximadamente 100-120gr) aos pedacinhos
- 30gr de flocos de aveia (3 colheres de sopa bem cheias). Os flocos devem ser demolidos por duas horas, pelo menos.
- 120gr (ml) de água (meia chávena); Pode-se utilizar leite materno ou leite de fórmula do bebé na confeção da papa. Neste caso deve-se reduzir um pouco na água (para 60-80ml), para ficar uma papa grossa. Depois da papa arrefecer um pouco (até aos 37-40º) ajustar a textura com a quantidade de leite que desejar.

INSTRUÇÕES

1. Num tacho colocar todos os ingredientes e levar ao lume.
2. Quando levantar fervura diminuir e deixar cozer em lume brando por 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
3. Para bebés ainda muito pequeninos triturar com a varinha-mágica; para bebés mais crescidos é só servir.



DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

Capacidade de aceitação de novos sabores parece depender da insistência:

- » São necessárias em média **10-15 tentativas** para a **aceitação de um novo alimento**



USF ALPHA	Tipo de Documento	Panfleto				
	Nome	Diversificação Alimentar e Introdução à dieta familiar			Aprovado em CG a 27/09/2019	
	Área	Saúde Infantil	Versão	1	Ano de elaboração	2019
	Elaborado por	Ana Aires	Ano de Revisão			



DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

	0-4 meses	4 meses	5 meses	6 meses	7 meses	8 meses	9 meses	10 meses	11 meses	12 meses	
Leite Materno		A pedido (4-6x)		A pedido (3-5x)		A pedido					
Leite adaptado		4-6biberões (700-1200mL)		3-5 tomas (700-900mL)		3-4 tomas (400-900mL)			2-3 tomas (400-700mL)		
Papa s/glúten		1 papa/dia. Papa não Láctea: preparada com leite adaptado/leite materno. Papa láctea, preparada com água.									
Sopa de Legumes		150-180mL- almoço ou jantar: 3 vegetais: começar com batata, cenoura e abóbora ou cebola. Não usar sal e acrescentar 1 colher de chá de azeite em cru. De 3-3 dias, acrescentar 1 vegetal diferente até uma sopa de 6 vegetais. Quando atingir os 6 vegetais, a cada 3 dias, pode mudar um desses 6 vegetais para outro diferente e manter mais 3 dias. NÃO INTRODUIZIR: leguminosas, aipo, nabiça, espinafres, beterraba e brócolos;			2 sopas 150-210mL (almoço e jantar)		Nabo, nabiça e espinafres (não congelar sopa com este vegetal), beterraba e brócolos. NÃO INTRODUIZIR: leguminosas		Leguminosas (feijão, ervilha, grão, lentilha) inicialmente sem casca em pequenas quantidades.		
Consistência da Sopa		Purê			Grumosa	Com pedaços de arroz/massa		Com pequenos pedaços		Com pedaços grandes	
Fruta		1 peça de fruta isoladamente no final da refeição (sopa), mudando a fruta apenas a cada 3-5 dias; Frutas a iniciar: Maçã ou pêra, cozidas ou trituradas, Outras frutas permitidas sob a forma triturada: papaia, banana e abacate. Boiões de fruta não devem fazer parte da alimentação da criança				Pêssego, manga, ameixa e citrinos. Pode inclusivamente misturar pequenos pedaços no iogurte natural			Kiwi, amora, maracujá, morango e frutos vermelhos		
Papa c/glúten						Carne branca: frango, peru, coelho. Cozer em separado, sem peles/gorduras. Adicionar à sopa;	Carne separada da sopa, em prato, com massa./arroz/batata e legumes, sem exceder as doses diárias da carne.	Carnes vermelhas: vitela, vaca, porco, borrego			
Carne						Inicialmente 10g/dia, aumentado 5 g de mês a mês até 30g/dia aos 12 meses.					
Peixe						Peixe branco: pescada, linguado, solha, faneca ou dourada. Cozer, passar e misturar na sopa (20-30g/dia);		Peixes gordos: salmão, cherne, atum ou sardinha (começar com 15g/dia e depois ir até 30g/dia).			
Arroz/Massa/Pão											
Ovo						¼ de gema de ovo, que substitui a carne ou o peixe, não mais que 3-4 refeições/semana. Depois passar a ½ gema.				Introduzir a clara	
Leguminosas secas						(feijão, ervilhas, grão, fava, lentilhas): inicialmente sem casca e em pequenas quantidades					
Iogurte Natural											
Leite de vaca											
Água											

* NÃO OFERECER até aos 3 anos: Marisco, frutos secos.