



Primeiros Alimentos Divertidos



Um guia fácil para a introdução de alimentos sólidos

Portuguese version:
Fun First Foods

Public Health 
Scotland

Mais informações e recursos

Pode encontrar mais informações sobre desmame e primeiros alimentos em: www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2



Para obter mais ideias de receitas, visite a nossa biblioteca sobre livros de cozinha adequados ao desmame.

Para mais informações sobre Best Start Foods, que fornece apoio a famílias elegíveis para comprar alimentos saudáveis, visite: www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/

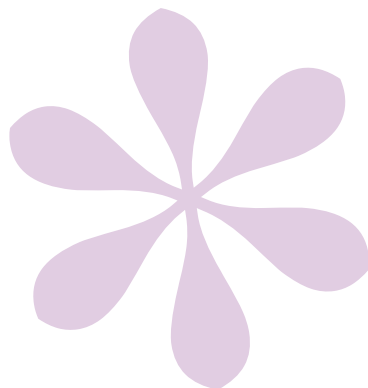
Para obter mais informações sobre como cuidar dos dentes do seu bebé: www.childsmile.nhs.scot

É muito importante obter informações de especialistas se tencionar alimentar o seu filho com dieta vegetariana - fale com o seu assistente de cuidados de saúde.



Índice

Como este guia o(a) ajudará	2
O que comer?	6
Iniciar	10
Refeições mais avançadas	14
Mini-refeições	18
O que é que o seu bebé pode beber?	22
Alimentos a evitar se efetuar o desmame antes dos seis meses	26
Receitas	30





Como este guia o(a) ajudará

Como pai/mãe, deseja o melhor começo para o seu bebé. Aquilo que o seu bebé come e bebe é importante para a sua saúde no presente e no futuro.

A informação contida neste guia pode ser bastante diferente daquilo que leu anteriormente ou diferente daquilo que a sua família ou amigos lhe possam dizer. Estão constantemente a ser efetuadas novas pesquisas sobre a alimentação dos bebés e as informações e conselhos deste guia baseiam-se nos resultados mais recentes. Este guia irá ajudá-lo(a) a garantir que o seu bebé está a ter o melhor começo possível.

O que é o desmame?

O desmame significa a introdução gradual de vários alimentos na alimentação do seu bebé em conjunto com o leite materno ou leite em pó para lactentes até que coma os mesmos alimentos saudáveis, tal como o resto da família. Por vezes é designado por “introdução aos alimentos sólidos”.

Se estiver a amamentar, será benéfico para os dois continuar a dar ao seu bebé leite materno conjuntamente com alimentos sólidos. Se estiver a dar leite em pó para lactentes, continue com o primeiro leite conjuntamente com os alimentos sólidos. Nos primeiros nove meses, a maior parte dos nutrientes para o seu bebé provém do leite materno ou do leite em pó.

O número de refeições de leite irá sendo reduzido à medida que o seu bebé ingerir mais alimentos. É provável que o seu bebé lhe indique quando pretende parar com o leite materno. Se lhe estiver a dar leite em pó para lactentes, deve mudar para leite de vaca gordo pasteurizado num copo após o seu primeiro aniversário. A quantidade também irá diminuir com o tempo.





Qual é a melhor altura para introduzir alimentos sólidos?

A introdução dos alimentos sólidos é um passo importante no desenvolvimento dos bebés, tal como o caminhar e falar. Ajuda o seu bebé a conhecer as texturas e os sabores, assim como a comer juntamente com os pais. Atualmente, os peritos de saúde recomendam que os bebés deverão começar a comer alimentos sólidos a partir dos seis meses de idade. Durante os primeiros seis meses, todos os nutrientes de que o seu bebé necessita provêm do leite materno (ou leite em pó para lactentes), mas depois dos seis meses, o seu bebé necessitará de mais nutrientes que o leite por si só não poderá proporcionar, como por exemplo, o ferro. Deverá ter como objetivo aumentar gradualmente a variedade e a quantidade de alimentos sólidos para que, por volta dos 12 meses, os alimentos sólidos, em vez do leite materno ou leite em pó para lactentes, sejam a componente principal do regime alimentar do seu bebé. Isto ajudará o seu bebé a crescer e a desenvolver-se de forma adequada.

Quais são as vantagens do desmame aos seis meses?

Antes dos seis meses, o sistema imunitário e digestivo e os rins do seu bebé ainda se encontram em desenvolvimento. Esperar até aos seis meses irá garantir que estes sistemas estão desenvolvidos o suficiente para lidar com alimentos sólidos. O desmame demasiado cedo pode afetar a saúde do seu bebé a longo prazo. O desmame é mais fácil aos seis meses porque pode utilizar alimentos que podem ser comidos com as mãos ou alimentos esmagados. Não há necessidade de os transformar em puré. Além disso, as taças e as colheres não necessitam de ser esterilizadas.

E no que diz respeito a bebés maiores – necessitarão de alimentos sólidos mais cedo?

É indiferente o peso que o seu bebé tinha quando nasceu – o sistema digestivo, o sistema imunitário e os rins dos bebés desenvolvem-se ao mesmo ritmo independentemente do seu peso. Não há necessidade de introduzir alimentos sólidos mais cedo apenas porque o bebé pesa mais que outros bebés da sua idade. Se o bebé parecer ter mais fome em qualquer altura, poderá estar a passar por uma fase de crescimento acelerado e a amamentação extra ou leite em pó para lactentes será suficiente para satisfazer as suas necessidades. Se o seu bebé não estiver a dormir durante a noite, tal como acontecia anteriormente, não existe nenhuma indicação que sugira que um desmame anterior ajudará. Se tiver dúvidas, esclareça-as com o seu assistente de cuidados de saúde.

A minha irmã mais velha desmamou os seus filhos com quatro meses e estes estão bem – porque não posso fazer o mesmo?

O desmame a partir dos quatro meses era um conselho dado há vários anos, mas as atuais orientações de o fazer por volta dos seis meses são apoiadas pelo Comité Científico Consultivo sobre Nutrição e pelo Governo Escocês. Poderá não ver uma diferença imediata na saúde do seu bebé quando comparada com outros bebés que foram desmamados mais cedo, mas pode estar confiante de que está a dar ao seu bebé a melhor opção para gozar de uma boa saúde ao longo da sua vida.

Se for aconselhada medicamente a desmamar antes dos seis meses, existem diversos alimentos que devem ser evitados. Por favor, consulte a página 26 para ver uma lista desses alimentos.



Bebés prematuros

Se o seu bebé nasceu prematuramente, solicite ao seu pediatra, assistente de cuidados de saúde ou nutricionista pediátrico conselhos sobre o que é melhor para o seu bebé.

Como sei quando o meu bebé está preparado para começar a ingerir alimentos sólidos?

Cada bebé é diferente, mas existem alguns sinais que podem sugerir que o seu bebé está preparado para avançar para os alimentos sólidos. Estes são:

- * o bebé consegue sentar-se, o bebé consegue manter a cabeça direita.
- * o bebé consegue alcançar e agarrar objetos de forma correta, por exemplo, consegue olhar para um brinquedo, agarrá-lo e levá-lo à boca sozinho.
- * se o seu bebé tem cerca de seis meses e verificam-se os sinais acima, pode tentar dar-lhe uma colher cheia de um alimento mole para ver como ele reage. Os bebés que ainda não estão preparados irão cuspir a comida, pelo que acabarão com mais comida na cara do que na boca. Tente dar-lhe novamente uma colherada de comida dentro de um ou dois dias e espere até ele dar sinais de engolir.

Se uma outra pessoa cuida do seu bebé durante o dia, esta situação não deverá afetar a forma como efetua o desmame do seu bebé. Essa pessoa precisa de saber se o seu bebé está a comer alimentos para comer com as mãos e como cortar alimentos com segurança, de preferência em palitos. É também muito importante que se certifique de que qualquer membro da família, amigo, educador de infância do infantário ou ama que cuida do seu bebé sabe que deve supervisionar sempre as refeições e verificar que todos os alimentos foram engolidos antes de deixar o bebé descansar.

Lembre-se, este guia tem as informações mais atuais sobre desmame. Poderá gostar de as partilhar com as pessoas que ajudam a cuidar do seu bebé.

O que comer?

O desmame é uma boa altura para aprender sobre os alimentos e se habituar a comer.

O seu bebé aprenderá que:

- * os alimentos têm cores, sabores e texturas diferentes
 - * alguns alimentos são ingeridos com uma colher, enquanto outros alimentos podem ser agarrados e comidos com as mãos
 - * algumas bebidas são ingeridas através de um copo.
- * Deverá continuar a amamentar ou a dar leite em pó (fórmulas à base de soro lácteo) enquanto vai introduzindo gradualmente os alimentos sólidos. Deve dar alimentos sólidos ao seu bebé quando ele está relaxado e feliz. De início, isto poderá ser depois das suas refeições habituais.

Para um regime alimentar saudável, os bebés deverão ser encorajados a comer vários alimentos de cada um dos quatro grupos de alimentos seguintes:

Batatas ou massa, arroz, pão e outros alimentos com amido

Estes alimentos são fontes importantes de energia, vitaminas e minerais e deverão constituir uma grande parte do regime alimentar do seu bebé. Este grupo também inclui cereais de pequeno-almoço com baixo teor de açúcar (simples), batatas-doces, aveia, massas, cuscuz, inhame, banana da terra e chapati.





Frutas e vegetais

Estes são uma boa fonte de fibras, vitaminas e minerais essenciais para a saúde do seu bebé. Também deverão constituir uma grande parte do regime alimentar do seu bebé. Pode utilizar frutas e vegetais frescos, enlatados, secos e congelados. Se comprar fruta enlatada, escolha fruta em sumo natural uma vez que é melhor para os dentes do seu bebé. Se comprar vegetais enlatados, compre vegetais que não possuam adição de sal.

As frutas macias e os vegetais cozinhados são os primeiros alimentos ideais. Pode tentar esmagar uma banana uma pera ou cenoura cozinhada ou brócolos. Pode também oferecer-lhes cortadas aos bocados para comerem com as mãos.

Para reduzir o risco de engasgamento:

- * retire caroços ou sementes antes de lhes oferecer
- * corte pequenas frutas ou vegetais, tal como tomate cereja e uvas, em quatro pedaços iguais
- * corte as frutas grandes em fatias em vez de em pedaços.



Para encorajar o seu bebé a comer fruta e vegetais, coma-os também. Os bebés adoram imitar os pais.

Carne, peixe, ovos, feijão, frutos secos ou outras fontes de proteínas não lácteas

Estes alimentos são importantes para o crescimento e desenvolvimento do seu bebé e incluem carne magra, peixe branco, peixe gordo (por exemplo, cavala fresca, salmão e sardinhas enlatadas), frango, ovos, frutos secos, especialmente amendoins e leguminosas (feijão, ervilhas, lentilhas, etc.). Quorn™ e tofu também são boas fontes de proteínas. Evite produtos de carne transformados, tais como toucinho fumado ou salsichas, uma vez que têm um elevado teor de sal.



Leite gordo pasteurizado e outros laticínios

Estes alimentos contêm cálcio, o qual é necessário para ter ossos e dentes fortes. Estes também fornecem energia, proteínas, vitaminas e minerais ao seu bebé. Os laticínios são produzidos a partir do leite, por exemplo, o queijo e o iogurte. Certifique-se de que utiliza laticínios gordos pasteurizados, tais como iogurte gordo natural, queijo fresco gordo e leite de vaca gordo pasteurizado quando cozinhar, por exemplo, molho de queijo, leite-creme, arroz doce e sêmola.



Gorduras

Os bebés até aos 2 anos têm estômagos mais pequenos quando comparados com crianças mais velhas e adultos. Necessitam de alimentos altamente energéticos, pelo que, necessitam de mais alimentos gordos no seu regime alimentar. Depois dos dois anos podem passar gradualmente para um regime alimentar com um nível mais baixo de gordura, tal como o resto da família. Use óleos vegetais, tais como o azeite e o óleo de girassol para cozinhar e margarina vegetal (por exemplo, de girassol) no pão ou em tostas.

Segurança alimentar



- * Lave as mãos antes de preparar os alimentos e lave as mãos do seu bebé antes de este começar a comer.
- * Certifique de que a área onde os alimentos irão ser preparados se encontra limpa. Mantenha os animais de estimação afastados desta área.
- * Limpe as mesas/bancadas com um pano limpo antes e após a refeição. Lave todas as taças, colheres, copos e recipientes usados com água quente e sabão. Pode lavá-los na máquina de lavar loiça.
- * Lave bem todas as frutas e vegetais antes de utilizar. Isto aplica-se também a artigos pré-embalados.
- * Certifique-se de que toda a carne é bem cozinhada. Isto é especialmente importante no caso do frango e da carne picada. Certifique-se de que a carne está toda bem passada, sem sangue e que está bem quente no meio. A carne deve chegar aos 75°C na parte mais grossa usando um termómetro para carne.
- * Certifique-se de que mexe e verifica a temperatura de quaisquer alimentos aquecidos antes de os dar ao seu bebé.
- * Certifique-se de que não utiliza alimentos que tenham ultrapassado o seu prazo de validade. Siga as instruções nos rótulos dos alimentos.
- * Armazene os alimentos que preparou num frigorífico (abaixo de 5 °C) e consuma-os num prazo de dois dias.
- * Descongele totalmente os alimentos congelados antes de os aquecer; nunca volte a congelar restos de comida.
- * Os alimentos reaquecidos deverão ser muito bem aquecidos e de forma global e depois arrefecidos antes de os poder oferecer ao seu bebé. Aqueça apenas a quantidade de alimentos de que necessita. Deite fora quaisquer alimentos aquecidos não consumidos.
- * Os ovos devem estar carimbados com o carimbo da *British Lion* ou devem fazer parte do esquema de qualidade *Laid in Britain*. Se um ovo não for da *British Lion* ou *Laid in Britain*, deve ser bem cozinhado.

Iniciar



Como iniciar

Atualmente, os especialistas em saúde recomendam que os bebês devem começar a comer alimentos sólidos por volta dos seis meses de idade, quando apresentarem sinais de estar preparados (consulte a página 5). Escolha uma hora do dia em que você e o seu bebê estejam relaxados. Não há uma forma correta, apenas a forma que se adeque a si e ao seu bebê. Após cerca de duas semanas encontrará um padrão que se adeque aos dois. Necessitará para o seu bebê de um babeto, uma colher macia e uma taça (estes utensílios deverão estar limpos, mas não necessitam de ser esterilizados caso o seu bebê tenha mais de seis meses). O seu bebê pode preferir pegar nos alimentos com as mãos diretamente de uma mesa ou tableiro limpos.

O que deve esperar

Comer é divertido e o seu bebê também aprenderá isso! Tente não se preocupar demasiado com a confusão. Nas primeiras vezes, o seu bebê poderá cuspir os alimentos – é uma situação bastante normal, basta esperar e tentar noutro dia. Alguns bebês aprendem rapidamente, outros demoram mais tempo. Poderá ter necessidade de oferecer um novo alimento muitas vezes até que este seja aceite. No início, muitos bebês são lentos a comer; seja paciente e deixe-o comer no seu próprio ritmo.

Lembre-se: O seu bebê pode perceber a forma como se está a sentir. Se estiver calmo(a), é mais provável que o seu bebê relaxe.



Os primeiros alimentos

Tente as seguintes sugestões como primeiros alimentos:

- * Fruta esmagada, tal como banana, maçã ou pera cozidas.
- * Vegetais cozinhados esmagados, tais como, cenoura, pastinaca, nabo, brócolo, curgete ou couve-flor.
- * Pequenos pedaços de fruta macia ou de vegetais cozinhados, tais como melão ou cenoura.
- * Tostas, pão, pão pita ou chapati.
- * Queijo pasteurizado, ovos mexidos/ cozidos ou pedaços de peixe cozinhado (remova todas as espinhas), em que o bebé possa pegar.
- * Manteiga de amendoim com baixo teor de sal – mas fale com o seu assistente de cuidados de saúde ou com o seu médico se houver um histórico familiar de alergia aos amendoins ou se o seu bebé já tem eczema. Se está preocupado(a) com alergias na sua família, consulte as páginas 28 e 29.
- * Arroz simples para bebé ou outro cereal misturado com a sua alimentação habitual (leite materno extraído ou leite em pó para lactentes) sempre numa taça e não no biberão. Se o seu bebé tiver seis meses ou mais, pode ser utilizado leite gordo pasteurizado de vaca para misturar com os cereais, mas não pode ser utilizado para beber antes dos 12 meses de idade. Encontrará informações adicionais sobre bebidas para o bebé na página 22.



Banana esmagada

Alguns destes alimentos não são recomendados até o seu bebé ter seis meses. Se tiver decidido desmamar o seu bebé antes dos seis meses, existem informações adicionais na página 26.

Com que frequência e qual a quantidade?

- * Comece com uma pequena quantidade de alimentos numa refeição diária, quer se trate de alimentos esmagados ou de alimentos que possa comer com as mãos, e aumente gradualmente a quantidade.
- * Responda às necessidades do seu bebé, alimentando-o quando tem fome e parando quando já está satisfeito, por exemplo, quando ele fecha a boca ou vira a cabeça.
- * Não se esqueça de que o leite materno ou leite em pó para lactentes continua a ser a parte mais importante do seu regime alimentar até aos 9 meses de idade e, inicialmente, o seu bebé continuará a beber a quantidade habitual.
- * Aumente gradualmente a quantidade de alimentos.
- * Deixe-se guiar pelo apetite do seu bebé, por exemplo, poderá desejar algumas colheres de chá de alimentos bem esmagados ou alguns bocados de alimentos que possa pegar com as mãos.
- * Encoraje o seu bebé a comer sozinho, utilizando os dedos, assim que mostrar interesse.
- * Ofereça-lhe alimentos e texturas variadas, particularmente vegetais e fruta.
- * Não o force a ingerir os alimentos. Se lhe parecer que não os deseja, tente novamente mais tarde.
- * Não se esqueça que o leite materno ou leite em pó para lactentes continua a ser a parte do seu regime alimentar e, inicialmente, o seu bebé continuará a beber a quantidade habitual.



- * Nunca adicione açúcar, mel ou sal aos alimentos do seu bebé. O sal pode sobrecarregar os rins do seu bebé. O açúcar pode danificar os dentes do seu bebé e não contém os nutrientes importantes de que ele necessita.
- * Os adoçantes artificiais não são adequados para bebés e crianças jovens. Se o seu bebé estiver a partilhar os alimentos familiares, toda a família também beneficiará da ingestão de alimentos com um baixo teor de sal e de açúcar. Consulte a página 19 para saber mais sobre refeições para a família.
- * Não coloque quaisquer alimentos no biberão do seu bebé, uma vez que este se sentirá satisfeito, ingerirá menos alimentos e poderá não receber toda a nutrição de que necessita.

Nunca deixe o seu bebé sozinho enquanto estiver a comer, pois pode engasgar-se.



Quando iniciar os alimentos sólidos, sente o seu bebé numa posição confortável e virado para a frente. Uma cadeira alta garantirá que se encontra bem apoiado e, será menos provável que se engasgue. Também poderá ser capaz de utilizar mais facilmente os dedos para agarrar os alimentos. Nunca deixe crianças ou adultos inexperientes a supervisionar o bebé enquanto come. Certifique-se de que qualquer pessoa que está a alimentar o seu bebé sabe o que é seguro ele ingerir, nunca o deixa sem supervisão e garante que todos os alimentos são engolidos antes de o deixar descansar. Para ver um vídeo e conselhos sobre como lidar com um bebé engasgado, vá a www.nhs.uk/choking-baby e/ou www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



Refeições mais avançadas

Assim que o seu bebé estiver habituado a comer alguns alimentos, é altura de avançar para:

- * mais refeições – passar da introdução de alimentos numa refeição diária para a introdução de alimentos em duas a três refeições diárias. Aos 12 meses, ele provavelmente fará três refeições e comerá mais dois lanches nos intervalos.
- * mais alimentos – dar-lhe alimentos de cada um dos grupos de alimentos (consulte a página 6 a 8).
- * mais texturas – passar de alimentos esmagados para alimentos com grumos (textura irregular) e de grumos para alimentos picados, passando de alimentos para comer com as mãos moles para alimentos para comer com as mãos mais duros. Misturar um novo alimento com um alimento que já lhe seja familiar, por exemplo, adicionar lentilhas cozinhadas a cenouras ou pastinacas esmagadas, pode tornar esta tarefa mais fácil.
- * mais nutrientes – uma vez que as necessidades do seu bebé relativamente a ferro e a outros nutrientes importantes aumentam. Pode encontrar informações adicionais na página 17.
- * mais experiências alimentares – beber a partir de um copo e alimentar-se sozinho com uma grande variedade de alimentos que pode comer com as mãos.

Este processo deverá ser efetuado de acordo com o ritmo próprio do seu bebé. Alguns bebés podem apenas comer algumas colheradas ou alguns bocados de alimentos para comer com as mãos. Deixe o seu bebé escolher quanto e o que ele quer comer daquilo que lhe oferece, mas não passe mais do que 20 minutos a alimentá-lo numa cadeira alta.

Mais refeições

Quando o seu bebé lhe parecer preparado, passe a oferecer-lhe alimentos sólidos duas e três vezes ao dia em vez de apenas numa única refeição. Os alimentos sólidos deverão ser oferecidos ao seu bebé juntamente com a sua refeição habitual. Poderá desejar oferecer-lhe água da torneira num copo juntamente com as refeições.

Tenha em consideração que todos os bebés são diferentes. O seu bebé dir-lhe-á a quantidade que pretende comer e isto pode variar de dia para dia. Para alguns, estas poderão ser as refeições típicas de um dia para um bebé de 10 a 12 meses de idade:

Pequeno-almoço	Cereais com baixo teor de açúcar (por exemplo, biscoitos de trigo, papas de flocos de aveia quentes) com o leite materno ou leite em pó para lactentes do seu bebé ou leite gordo de vaca pasteurizado (se o bebé tiver seis meses ou mais) Fruta – peças de fruta macias
Almoço	Alimentos moídos/picados ou esmagados e alimentos para comer com as mãos, por exemplo: <ul style="list-style-type: none">• ovos mexidos ou feijão cozido com fatias de tosta• ou sopa de cenoura caseira com gressinos• ou massa com molho de tomate e vegetais• e/ou banana cortada/esmagada e iogurte natural gordo.
Jantar	Alimentos moídos/picados ou esmagados e alimentos para comer com as mãos, por exemplo: <ul style="list-style-type: none">• atum (em óleo ou água) e massa com milho doce• ou puré de batata com queijo e brócolos• ou carne/lentilhas picadas com puré de batatas e cenouras• e/ou gomos de tangerina fresca ou de lata.

O leite materno ou leite em pó para lactentes continua a ser a principal fonte de nutrientes nos primeiros 9 meses, após o que o seu bebé vai começar gradualmente a gostar de outros alimentos sólidos nutritivos.



À medida que a quantidade de leite que o seu bebé ingere aumenta, ele irá necessitar de uma quantidade menor da sua refeição habitual. Contudo, poderá continuar a amamentar durante o tempo que desejar ou até que o seu bebé beba cerca de 500-600 ml de leite em pó para lactentes por dia até que tenha 12 meses de idade.

Mais textura

Não tenha medo de dar ao seu bebé alimentos com grumos. É bom dar ao seu bebé comida com grumos. A comida tem diferentes texturas e estes alimentos ajudarão a encorajar o seu bebé a mastigar. Tente alimentos para comer com as mãos, tais como palitos de cenoura cozinhada ou pequenos bocados de côdeas ou tostas.

Vitaminas:

- * Qualquer pessoa de idade igual ou superior a 5 anos deve considerar a ingestão diária de um suplemento de vitamina D, principalmente nos meses de Inverno.
- * Bebés e crianças desde o nascimento até aos 4 anos de idade devem tomar diariamente 10 microgramas (ug) de vitamina D durante todo o ano, exceto se lhes é dado 500 ml ou mais de leite em pó por dia.
- * Na Escócia, as vitaminas Healthy Start que contêm vitamina D são gratuitas para todas as mulheres grávidas. Estão disponíveis suplementos de vitamina D gratuitamente para mulheres lactantes e crianças até aos 3 anos de idade.

Pode obter mais informações junto do seu assistente de cuidados de saúde.



Ferro

O ferro é essencial para o desenvolvimento do seu bebê e os bebês necessitam de uma dose adicional de ferro no seu regime alimentar à medida que crescem. Dê-lhe regularmente alimentos ricos em ferro, tais como:

- * Toda a carne, peixe enlatado, ou ovos. Utilize carne picada para pratos, tal como empadão de borrego (shepherd's pie) (consulte a secção de receitas). O fígado possui muito ferro, mas apenas deverá ser ingerido uma vez por semana, uma vez que contém demasiada vitamina A.
- * Cereais de pequeno-almoço com baixo teor de açúcar com ferro adicionado. Lentilhas, feijão e verduras também contêm algum ferro. Demasiada fibra para bebês e crianças pequenas com menos de 2 anos pode encher muito as suas barriguinhas. Isto pode reduzir o seu apetite para leite e comida. Por isso, deve variar o tipo de pão, massa, arroz e cereais que dá ao seu bebê e não lhe dê muito pão integral/variedades integrais.
- * As fórmulas de transição são comercializadas como uma boa fonte de ferro, mas os peritos concordam que estas não têm quaisquer benefícios e não são necessárias.



Evite dar ao seu bebê sumos de fruta ou sumos feitos a partir de concentrados, chocolate, doces, batatas fritas de pacote ou aperitivos de milho, alimentos fritos por/em imersão, biscoitos revestidos com chocolate, produtos de pastelaria, chá e café. Estes tendem a ter um elevado teor de gordura, açúcar e sal, e um baixo teor de vitaminas.



Mini-refeições

À medida que o seu bebé se aproxima do primeiro aniversário, poderá esperar que coma diariamente uma grande variedade de alimentos de todos os grupos de alimentos, tais como:



Molho simples de tomate e vegetais

- * 3–4 doses de uma grande variedade de frutas e vegetais diariamente
- * 3–4 doses de alimentos com amido todos os dias, por exemplo, batatas, pão, arroz
- * 2 doses de proteínas, por exemplo, carne, peixe, ovos, leguminosas
- * 2–3 doses de laticínios pasteurizados, por exemplo, pudim de leite, iogurte, queijo.

Dê ovos e manteiga de amendoim várias vezes por semana para prevenir alergias.

À medida que o seu bebé cresce, ele pode precisar de um lanche entre as refeições, tal como:



- * pequenas sandes de manteiga de amendoim
- * palitos de pepino ou fatias de fruta
- * pão com queijo pasteurizado ou húmus.

Lembre-se de deixar o seu bebé escolher quanto e o que ele quer comer daquilo que lhe oferece.

Juntar-se à família

Comer com o seu bebé faz com que este se sinta mais incluído, ajuda-o a desenvolver as suas capacidades sociais e encoraja-o a obter bons hábitos alimentares desde tenra idade. O seu bebé pode ser lento e fazer alguma sujidade, mas tente ser paciente. Refeições em família sem a distração da TV ajudam a encorajar hábitos de alimentação saudável.

- * Tente organizar as refeições para que estas sejam efetuadas à mesma hora todos os dias - o seu bebé saberá então o que esperar e é mais provável que coma mais feliz.
- * Cozinhe algo que toda a família possa comer.
- * Não adicione sal ou açúcar enquanto cozinha (incluindo coisas como molho de carne e cubos de caldo) - todos beneficiarão de uma alimentação com baixo teor de sal e açúcar.
- * Evite utilizar refeições prontas e produtos alimentares que possuam um elevado teor de sal e de açúcar.
- * Encoraje o seu bebé a comer sozinho.
- * Sorria e fale para o seu bebé.
- * Os bebés copiam os hábitos alimentares dos seus pais, por isso lembre-se de dar um bom exemplo.



Alimentos com um elevado teor de açúcar deverão ser mantidos numa quantidade mínima e raramente oferecidos e nunca entre as refeições. Não utilize a comida como castigo ou recompensa.



Utilizar alimentos pré-confeccionados para bebês

Algumas vezes pode ser conveniente utilizar potes ou embalagens de comida para bebê, mas não deixe que estes substituam os alimentos caseiros. Os alimentos caseiros podem oferecer ao seu bebê maior variedade em termos de textura e irão encorajá-lo a aceitar os grumos.

Se comprar comida de bebê:

- * Escolha alimentos que indiquem no rótulo que não possuem adição de açúcares. Procure também qualquer uma das seguintes palavras no rótulo, as quais, todas elas, são formas de açúcar: mel, sacarose, glucose, maltose, dextrose, frutose, amido hidrolisado, xarope de milho, melaço, açúcar não-refinado/mascavado e sumo de fruta concentrado. Lembre-se: não deve dar mel ao seu bebê antes dos 12 meses de idade.
- * Certifique-se de que os alimentos se encontram dentro do respetivo prazo de validade e que o selo não foi quebrado.
- * Aqueça apenas a quantidade de que necessita e deite fora quaisquer alimentos que o seu bebê não comer. Não deixe os bebês colocarem bocais de saquetas para bebê nas suas bocas.
- * Chupar de uma saqueta de comida em puré encoraja a ação de sugar a comida e bebida por entre os dentes da frente, tornando-os mais suscetíveis a cáries dentárias. Se utilizar saquetas de comida esvazie o conteúdo da saqueta para uma tigela e dê ao seu bebê com uma colher.
- * Comprar comida de bebê tende a ser muito mais dispendioso do que cozinhar os seus próprios alimentos.
- * Algumas comidas de bebê podem indicar no rótulo “adequada a partir dos quatro meses”, mas os peritos em saúde concordam que por volta dos seis meses de idade é a idade mais segura para iniciar a introdução de alimentos sólidos.



Existem alguns alimentos que não deverei dar ao meu bebé?

- * Mel, sal e açúcar não deverão ser dados a bebés antes dos 12 meses de idade.
- * Frutos inteiros, incluindo os amendoins, devem ser evitados até aos 5 anos de idade uma vez que existe risco de se poder engasgar (pode dar amendoins cortados finamente – consulte a página 29 para obter mais conselhos sobre amendoins).
- * Deve-se evitar tubarão, espadim e espadarte. Este facto deve-se aos elevados níveis de mercúrio existentes nestes peixes os quais afetam o sistema nervoso em desenvolvimento dos bebés/das crianças. Outros peixes e mariscos são adequados a partir de cerca dos seis meses de idade, mas não deverá dar marisco cru aos bebés uma vez que aumenta o risco de intoxicações alimentares.
- * Não é boa ideia dar aos bebés alimentos com baixo teor de gordura, poucas calorias ou ricos em fibras uma vez que eles necessitam de alimentos que lhes forneçam muitas calorias e nutrientes numa pequena quantidade de alimento em vez de muitos alimentos ricos em fibras.
- * Os bebés e as crianças não devem consumir leite cru, não pasteurizado e produtos lácteos como queijo produzido com leite não pasteurizado, devido ao risco acrescido de intoxicação alimentar.



Como é que pode fazer com que o seu bebé experimente novos alimentos? Tentar, tentar e tentar novamente, esta é a melhor forma. Quanto mais tentarem novos alimentos e quantas mais vezes virem que o resto da família também os come, torna-se mais provável que eles também os comam!





O que é que o seu bebé pode beber?

Leite

- * Leite materno ou leite em pó deve ser o alimento principal do seu bebé até cerca dos 9 meses. A amamentação será benéfica para si e para o seu bebé durante o tempo que o desejar continuar a fazer. O leite materno modifica-se à medida que o seu bebé cresce para se adaptar às necessidades dele.
- * As fórmulas de transição, comercializadas para bebés com mais de seis meses, não são recomendadas, nem são necessárias. O primeiro leite em pó (fórmula à base de soro lácteo) é o melhor tipo de fórmula para o seu bebé até que este tenha 1 ano de idade.
- * Para bebés que bebam leite em pó, o leite de vaca (apenas leite gordo e pasteurizado) deve ser o alimento principal depois dos 12 meses. Consulte a página 24 para mais informações sobre outros tipos de leite. Depois dos seis meses também pode utilizar leite de vaca gordo pasteurizado para misturar com cereais ou para cozinhar, por exemplo, em molhos ou pudins. Pode dar produtos produzidos com leite de vaca gordo pasteurizado, por exemplo, iogurte e queijo fresco. O leite meio-gordo, magro ou leite com 1% de gordura não é adequado para bebés e crianças pequenas com menos de 2 anos de idade.

Os sumos naturais de fruta fresca são uma boa fonte de vitamina C, mas contêm açúcares naturais, os quais podem provocar cáries dentárias. Estes também são ácidos e as bebidas ácidas podem provocar a erosão dos dentes do seu bebé. Desta forma, os sumos de fruta deverão ser dados em pequenas quantidades (não mais de meio copo), não deverão ser adoçados e deverão ser diluídos (uma parte de sumo para uma parte de água) e deverão ser dados nas refeições apenas em copos de fluxo livre e não em biberões.



A água é a melhor bebida que pode ser dada além da refeição habitual do seu bebé e é a única bebida que é segura para os dentes se for dada entre as refeições. Utilize água da torneira, uma vez que as águas minerais, adoçadas, com sabores ou gaseificadas podem ter um teor de sal e de minerais demasiado elevado para os bebés. Para os bebés com menos de seis meses de idade, a água da torneira deverá ser primeiro fervida e depois arrefecida. Consulte a página 25 para obter informações sobre abastecimento de água privado.

Copos

A partir dos seis meses deverá continuar a amamentar como normalmente, oferecendo água da torneira num copo durante as refeições se sentir que o seu bebé necessita. Se estiver a dar-lhe leite em pó para lactentes, pode começar a oferecer ao seu bebé água da torneira ou o seu leite habitual num copo a partir dos seis meses. Pode necessitar de ajudar o seu bebé a segurar no copo até que este o consiga fazer sozinho.

Aprender a beber a partir de um copo pode causar alguma sujidade, mas ele precisa de aprender a beber lentamente e não a chupar. Se o copo tiver uma tampa, certifique-se de que a água consegue pingar se o copo for virado ao contrário; este é conhecido como um copo de fluxo livre. Os copos de fluxo livre são dados como parte do programa Childsmile. Os copos anti-derrame (válvula) encorajam o seu bebé a chupar, contrariamente a beber e deverão ser evitados. O movimento de sucção pode levar indiretamente a problemas na fala.

As bebidas ingeridas a partir de um biberão são mais prováveis de provocar problemas dentários uma vez que os fluidos tendem a permanecer na boca durante mais tempo do que se fossem bebidos a partir de um copo. Tenha como objetivo que o seu bebé esteja a beber apenas de um copo (e deixe de utilizar biberões), exceto quando está a ser amamentado, por altura do seu primeiro aniversário. Evite dar-lhe bebidas adoçadas ou ácidas (consulte a página 24 – Bebidas a evitar), as quais danificarão os seus dentes.

Bebidas a evitar

- * O leite em pó para lactentes à base de soja não é adequado para bebés com uma dieta vegana. Isto deve-se aos possíveis efeitos secundários a longo prazo dos leites em pó à base de soja e do respetivo teor de açúcar. Os açúcares no leite de soja podem provocar cáries dentárias, fazendo com que seja importante que os bebés bebam de uma tetina com fluxo rápido ou de um copo. Os danos podem ser minimizados se as bebidas de soja forem dadas apenas às refeições. O leite em pó de soja não é adequado como bebida para a hora de dormir. Outras bebidas à base de soja deverão ser evitadas até que o seu bebé tenha 12 meses de idade.
- * Não deve dar ao seu bebé leite de vaca, cabra ou ovelha como bebida antes dos 12 meses, uma vez que não possuem a mistura correta de nutrientes para o seu bebé, mas pode utilizá-los para cozinhar desde que seja leite gordo pasteurizado. Depois dos 12 meses, pode dar-lhes leite completo (gordo) pasteurizado como bebida juntamente com uma alimentação saudável.
- * Os sumos de fruta açucarados, de dieta ou sem adição de açúcar, as bebidas energéticas e as bebidas com gás não são adequadas para os bebés ou crianças pequenas. Estes têm poucos nutrientes e podem encher o seu bebé, o que pode significar que não coma bem. Também podem danificar os dentes.
- * Os leites com sabores e os iogurtes bebíveis contêm adição de açúcar e não são adequados para crianças jovens.
- * A fruta para bebés e as tisanas não são adequadas, uma vez que geralmente são adoçadas.
- * O chá e o café contêm substâncias que impedem que o seu bebé absorva alguns nutrientes dos alimentos, agem como estimulantes e não possuem qualquer valor nutricional. Não dê ao seu bebé chá, nem café, mesmo que seja diluído.





Lembre-se: Se o seu bebé estiver bem acostumado aos alimentos sólidos e desejar uma bebida durante a noite, dê-lhe apenas água da torneira simples ou leite materno.

Cuidar dos seus dentes: É importante que limpe os dentes do seu bebé mal apareçam os primeiros dentes. Utilize uma escova de cerdas macias com uma cabeça pequena. Para crianças com menos 3 anos de idade, utilize uma quantidade do tamanho de uma ervilha de uma pasta de dentes com flúor numa escova seca.

Se vive ou está de visita a uma zona rural ou remota na Escócia e utiliza um abastecimento de água privado, é necessário certificar-se de que está adequadamente tratado e protegido contra contaminação de microrganismos. Este conselho é pertinente para todas as idades, incluindo crianças em processo de desmame. Se não tem a certeza se o seu abastecimento privado está adequadamente protegido, toda a água (incluindo a que é utilizada para lavar fruta e vegetais ou adicionada a outros alimentos) deve ser fervida e arrefecida antes de ser utilizada.





Alimentos a evitar se efetuar o desmame antes dos seis meses

O desmame antes dos seis meses não é aconselhado. Contudo, se começar a dar alimentos sólidos antes dos seis meses, devem ser evitados os seguintes alimentos (isto inclui os ingredientes de alimentos pré-confecionados):

- * nunca deve ser dado leite, iogurte ou queijo não pasteurizado a bebés ou crianças pequenas em qualquer fase
- * laticínios pasteurizados (tais como queijo, queijo fresco, leite-creme, molhos à base de leite e iogurte natural)
- * produtos lácteos. Apenas deve ser dado leite materno ou leite em pó como bebida antes dos 12 meses
- * fígado e produtos à base de fígado (tais como patê)
- * frutos secos inteiros e sementes
- * mel (lembre-se: não deve dar mel ao seu bebé antes dos 12 meses de idade)
- * alimentos que contenham glúten, como trigo, centeio, cevada e aveia. Estes ingredientes podem ser encontrados em massa, biscoitos, pão, farinha e cereais para o pequeno almoço que contenham glúten.



Se decidir efetuar o desmame do seu bebê antes dos seis meses, estará a substituir leite materno ou leite em pó, que são muito ricos em nutrientes. Por isso, é preferível não efetuar o desmame antes dos seis meses, mas se o fizer, dê quantidades muito pequenas. Necessitará de transformar os alimentos num puré com uma consistência macia e fina. Os alimentos adequados são o arroz para bebé simples misturado com o leite materno ou leite em pó para lactentes e servido numa taça (nunca num biberão), vegetais transformados em puré, tal como cenoura ou pastinaca, ou fruta transformada em puré, tal como maçã, pera ou banana.

Até o bebé ter 6 meses, todo o equipamento de alimentação deve ser bem lavado com água e detergente para a louça e seco cuidadosamente ou lavado numa máquina de lavar louça ou esterilizado. A quantidade a dar deverá ser guiada pelo apetite do seu bebé. É importante que passe do puré para alimentos esmagados e mais grumosos a partir dos seis meses, à medida que o seu bebé se habitua a ingerir os alimentos com uma colher.

Os bebés nunca deverão efetuar o desmame antes dos quatro meses (17 semanas).



Alergias

Os bebés são mais suscetíveis de desenvolver alergias se existir um histórico familiar de eczema, asma, febre dos fenos ou outras alergias. Nestas famílias, a amamentação exclusiva é particularmente recomendada durante os primeiros seis meses. O melhor será introduzir os alimentos que são mais suscetíveis de provocar alergias, um de cada vez, começando com uma pequena quantidade, e não antes de o seu bebé ter seis meses, de modo a que possa detetar alguma reação. Estes alimentos são:

- * aipo
- * amendoins
- * frutos secos
- * sementes
- * ovos
- * soja
- * trigo (e outros cereais que contêm glúten tais como centeio, cevada e aveia)
- * peixe e marisco
- * qualquer leite que não seja o leite materno ou leite em pó para lactentes



Para mais informações, visite o website da Food Standards Scotland:
www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens

A venda de fórmulas infantis de leite de cabra é atualmente permitida no Reino Unido. No entanto, as fórmulas de leite de cabra não são adequadas para bebés com alergia à proteína do leite de vaca, pelo que não devem ser dadas a esses bebés, exceto se indicado por um profissional de saúde.

Se estiver a introduzir frutos secos, amendoins ou sementes, devem ser cortados em pedaços muito pequenos para evitar que o bebé se engasgue. Pode consultar mais informação sobre a prevenção de engasgamento na página 37.

Alergia aos amendoins

Os conselhos anteriores para crianças com um histórico familiar de alergia eram evitar os amendoins até aos 3 anos de idade. Este conselho foi agora alterado uma vez que as pesquisas mais recentes demonstraram não existirem provas inequívocas que sugiram que isto ajudará a reduzir o risco de uma criança desenvolver alergia a amendoins.

Nas crianças em que exista um histórico de alergias nos parentes próximos (se os pais, irmãos ou irmãs da criança tiverem uma alergia, tal como asma, eczema, febre dos fenos ou outros tipos de alergias), o conselho atual é que deverá falar com o seu médico de família ou assistente de cuidados de saúde antes de introduzir amendoins no regime alimentar do seu bebé.

Se o seu filho(a) já tem uma alergia conhecida, tal como uma alergia alimentar ou eczema diagnosticados, então apresenta um risco mais elevado de desenvolver uma alergia a amendoins. Neste caso, deverá falar em primeiro lugar com o médico de família ou assistente de cuidados de saúde para obter aconselhamento.

Nas crianças que não têm alergias conhecidas, nem tenham histórico familiar de alergias nos seus parentes próximos, os amendoins podem ser introduzidos picados finamente como parte de um regime alimentar saudável e equilibrado, da mesma forma como os outros alimentos que normalmente possam provocar alergias (ou seja, um de cada vez, verificando a existência de qualquer reação).

Necessita de ajuda? Se pensa que o seu bebé pode ter tido uma reação a um alimento, contacte o seu assistente de cuidados de saúde ou o médico de família. Anote o que aconteceu e evite dar-lhe esse alimento novamente a menos que seja aconselhado para o fazer.

Receitas

Lembre-se: Não adicione açúcar ou sal à comida do seu bebê. Se não é um cozinheiro experiente, pergunte ao seu assistente de cuidados de saúde sobre aulas de culinária na sua área.

Todas as receitas são adequadas para congelação exceto se indicado de outra forma. Congele em pequenos recipientes assim que a comida tiver arrefecido.

Utilize frutas e vegetais da época, sempre que possível, uma vez que tendem a ser mais económicos e mais saborosos.



Puré de lentilhas e batata (para 4–5 doses)

50 g (4 colheres de sobremesa) de lentilhas vermelhas lavadas

1 batata média, descascada e cortada em cubos pequenos

Método:

- Coloque as lentilhas numa panela. Adicione 300 ml de água e deixe ferver. Tape com a tampa e deixe ferver em lume brando durante 10 minutos.
- Adicione as batatas à mesma panela e deixe cozinhar durante mais 15 minutos. Deixe cozinhar até que a textura seja macia, adicionando mais água caso a mistura comece a agarrar-se à panela.
- Escorra a mistura utilizando um coador, mas guarde o líquido para adicionar mais tarde.
- Esmague a mistura com um pouco do líquido de cozedura. Adicione mais líquido se a mistura estiver muito espessa.

Guia de medidas para líquidos:

- 1 colher de sopa corresponde a 15 ml
- 1 colher de sobremesa corresponde a 10 ml
- 1 colher de chá corresponde a 5 ml



Maçã cozida com damascos (para 2–3 doses)

1 maçã descascada e cortada finamente

5 damascos enlatados (em sumo natural, não em xarope), cortados aos bocados

2 colheres de sopa de água

Método:

- Coloque a maçã e os damascos numa panela com a água e deixe ferver em lume brando até que a fruta esteja macia. Adicione mais água, se for necessário durante a cozedura para evitar que seque.
- Esmague bem.





Molho simples de tomate e vegetais (para 8 doses de molho)

Faça este molho simples para juntar a massa.

- 1 colher de sobremesa de óleo vegetal
- 1 cebola pequena, descascada e cortada finamente
- 1/2 pimento vermelho, lavado, sem sementes e cortado finamente
- 1/2 courgette, lavada e cortada finamente
- 400 g de tomate enlatado cortado em molho

Método:

- Aqueça o óleo e cozinhe lentamente a cebola durante cinco minutos em lume brando, mexendo continuamente.
- Adicione o pimento e a courgette e cozinhe em lume brando durante mais 5 minutos. Continue a mexer.
- Adicione os tomates, tape com a tampa e cozinhe durante mais 15 minutos ou até que os vegetais estejam macios, mexendo ocasionalmente.

Para servir com massa e queijo:

- 15–20 g (2 colheres de sobremesa) de massa com pequenas formas
- 1 colher de sopa de queijo cheddar gordo pasteurizado ralado

Método:

- Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem.
- Escorra e sirva com duas colheres de sobremesa de molho de tomate e vegetais e coloque o queijo por cima.

Variante: Adicione 200 g de carne picada quando estiver a cozinhar a cebola e siga o resto da receita para fazer um molho à bolonhesa. Isto aumentará o número de doses da receita.



Caril cremoso de lentilhas e vegetais (para 7 doses de caril)

- 1 colher de sobremesa de óleo vegetal
- 1 cebola pequena, descascada e cortada finamente
- 1 cenoura pequena, raspada e ralada ou cortada finamente
- 100 g de lentilhas vermelhas (8 colheres de sobremesa)
- 1/2 colher de chá de pó de caril suave (não em pasta)
- 200 ml de água
- 1 embalagem pequena de iogurte natural gordo pasteurizado

Método:

- Aqueça o óleo e cozinhe lentamente a cebola durante 5 minutos.
- Adicione a cenoura, as lentilhas e o pó de caril.
- Adicione água, mexa e deixe ferver. Tape com a tampa da panela, reduza a temperatura e deixe ferver em lume brando durante 15–20 minutos. Mexa continuamente (uma vez que se cola ao tacho muito facilmente) e adicione mais água se for necessário. A mistura deverá ser bastante grossa, mas não seca.
- Quando as lentilhas estiverem macias, retire-as do fogão e adicione iogurte natural.
- Esmague conforme desejado e sirva com arroz branco cozido.

Variante: Pode ser adicionado um pequeno peito de frango sem pele ou filete de quorn, cortado finamente, ao óleo no início da preparação juntamente com a cebola.



Caril cremoso de lentilhas e vegetais





Empadão à pastor (shepherd's pie ou cottage pie) com puré (para 6 doses)

100 g de carne de vaca, borrego, frango ou porco picada ou de quorn picado

1/2 cebola pequena cortada finamente

1 cenoura pequena, lavada e ralada

1 colher de sopa de ervilhas congeladas

4 batatas médias normais ou doces, descascadas e cortadas em bocados

1–2 colheres de sopa de leite gordo pasteurizado

Método:

- Coloque a carne picada e a cebola cortada numa panela pequena e cozinhe lentamente até que a carne fique com uma cor acastanhada. Adicione 2–3 colheres de sopa de água e a cenoura ralada. Tape e deixe cozinhar lentamente durante 15–20 minutos. Adicione as ervilhas 5 minutos antes do fim do tempo de cozedura.
- Mexa ocasionalmente, adicionando mais água conforme necessário.
- Cubra as batatas com água numa panela e coloque uma tampa. Cozinhe até que estejam macias. Adicione mais água se necessário. Depois escorra e esmague com 1–2 colheres de sopa de leite.
- Quando a carne estiver cozinhada, sirva com o puré de batata.





Puré de batata com vegetais (para 4 doses)

2 batatas normais ou doces (ou 1 batata média e 1 pastinaca média), descascadas e cortadas em cubos
5 ramos pequenos de brócolos ou couve-flor, ou feijão verde
1 cebolinha, lavada e cortada ou couve-flor ou feijão verde
Leite gordo pasteurizado para misturar (opcional)

Método:

- Cozinhe as batatas (e a pastinaca se for utilizada) numa panela com água a ferver. Adicione os brócolos à panela nos últimos cinco minutos de cozedura.
- Escorra os vegetais e coloque de lado os brócolos.
- Esmague as batatas (juntamente com a pastinaca, se for utilizada). Adicione leite/água para fazer um puré suave. Corte a cebolinha em fatias muito finas e adicione às batatas.
- Sirva com os ramos de brócolos como acompanhamento.



Empadão de
carne de vaca
(cottage pie) com
puré





Tarte de salmão e batata (para 3 doses)

100 g de filetes de salmão sem pele
2 batatas médias, descascadas e cortadas em cubos
6 colheres de sobremesa de leite pasteurizado - adicione algum queijo pasteurizado ralado para dar sabor

Método:

- Coloque o salmão numa panela e cubra com leite. Escalfe fervendo lentamente até que o peixe se abra facilmente com um garfo.
- Retire o salmão, mas reserve o leite para adicionar mais tarde às batatas.
- Cozinhe as batatas numa panela com água a ferver durante 10 minutos ou até que estejam macias. Escorra e esmague com o leite proveniente da cozedura do salmão. Adicione um pouco mais de leite, se necessário, para ajustar a consistência.
- Esfarele o peixe e adicione-o às batatas ou sirva separadamente.



Croquetes de peixe (para 9 pequenos bolinhos de peixe)

Mistura de tarte de salmão e batata (utilizando os ingredientes acima)

1 ovo, batido

Método:

- Adicione o ovo batido à mistura de tarte de salmão e batata.
- Aqueça previamente uma frigideira anti-aderente em lume médio e coloque pequenas colheres cheias da mistura de peixe na frigideira.
- Quando a mistura estiver pronta e dourada no lado de baixo, vire para cozinhar do lado oposto. Pressione suavemente a parte superior dourada com uma espátula/escumadeira para achatar cada bolinho de peixe.
- Quando ambos os lados estiverem dourados, retire-os da frigideira para arrefecerem.

Sirva mornos ou frios. Estas são refeições ligeiras muito boas para comer com as mãos.

Como evitar que o seu bebé se engasgue:

- Permaneça sempre com o seu bebé quando ele estiver a comer.
- Cozinhe os vegetais duros ou fibrosos, tal como feijões e cenouras, até que estes estejam bastante macios para os utilizar como alimentos para comer com as mãos, em vez de os oferecer crus.
- Encoraje o seu bebé a mastigar mas evite dar-lhe pequenos itens. Alimentos como uvas inteiras ou tomates cereja inteiros devem ser cortados em quatro pedaços iguais.
- Evite que o seu bebé coloque demasiada comida na boca.
- Certifique-se de que a sua boca está totalmente vazia antes de lhe dar uma nova colher com alimentos. É importante que siga o ritmo do seu bebé.
- Deixe que o seu bebé se alimente sozinho de modo a que possa ser ele a controlar e para que os alimentos não entrem demasiado fundo na boca.

Peça aconselhamento ao seu assistente de cuidados de saúde sobre como lidar com o engasgamento. Se o seu filho possui necessidades adicionais e se necessita de aconselhamento profissional, peça para falar com um terapeuta da fala e da linguagem.



Traduções



Leitura
Fácil



Linguagem
gestual
britânica



Áudio



Letras
grandes



Braille

Para mais informação, incluindo apoio com outros formatos e tradução:



p hs.otherformats@p hs.scot



0131 314 5300

A Public Health Scotland é a agência nacional da Escócia dedicada a melhorar e proteger a saúde e bem-estar das pessoas na Escócia.

© Public Health Scotland 2023

OGL

Esta publicação foi licenciada para ser reutilizada ao abrigo da Open Government Licence (Licença Aberta do Governo) v3.0. Para mais informação, consultar www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot