

Como oferecer alimentos para o seu bebê

Hortaliças

Legumes como vagem, aspargos e ervilhas só precisam ser cozidos enquanto brócolis e couve-flor funcionam bem como **“flores”** – **com um pouco de talo** para dar uma “mão”.



Batatas, batatas-doces e outras raízes e tubérculos podem ser cortados **em palitos ou com um pouco de casca**. Outros vegetais grandes devem ser cortados em pedaços grossos – aproximadamente 5 cm de comprimento e $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ cm de largura.

Legumes podem ser cozidos no vapor, cozidos, grelhados, assados, salteados ou assados. Eles devem ser firmes o suficiente para seu bebê segurar, mas macios o suficiente para ele conseguir mastigar, então, se você geralmente gosta de seus vegetais com um pouco mais al dente, você pode achar que precisa cozinhá-los por mais tempo, especialmente se o bebê ainda não tem dentes. Mas pela experiência, digo que **a batata-doce vai ser esmagada em alguns segundos**.

Se você cozinhar grãos até ficarem macios, seu bebê pode ser capaz de engolir um punhado, mesmo que ele ainda não consiga pegá-los por conta própria.

O pepino pode ser cortado em **fatias ou tiras**. Pimentões crus em tiras grossas. A alface pode ser oferecida em tiras ou como folhas enroladas (embora seja improvável que seu bebê seja capaz de mastigá-la de forma eficaz.

Os tomates são, geralmente, mais fáceis para os bebês lidarem se forem **cortados pela metade** ou reduzidos (dependendo do tamanho); os tomates-cereja devem ser cortados ao meio.

Massas e grãos

Escolha massas em pedaços grandes que ele possa segurar com a mão inteira. Formas torcidas são mais fáceis do que formas retas, e os molhos aderem melhor a elas, também – tente fusilli no início.



Espaguete é muito divertido, mas você pode querer guardá-lo para quando tiver tempo de sobra para a limpeza! É melhor **não adicionar óleo** à sua massa ao cozinhá-la, porque ela fica escorregadia.

No início, seu bebê pode preferir a massa servida simples, com um pouco de molho do lado para brincar ou lamber os dedos. Uma vez que ele está mais experiente com comida, ele será capaz de gerenciar massa e molho juntos.

Em vez de cozinhar o macarrão em água comum, você pode cozinhá-lo **em chá** (de camomila) ou **caldos** (sopas) para ser mais nutritivo. Vai absorver mais nutrientes do que se cozinhasse na água normal. Isso também vale para mingau de aveia, dá para colocar chá (de camomila) para cozinhar. Aveia absorve muita água. Ou, até

mesmo, juntar **raízes de curcuma** à água!

Arroz parboilizado ou integral podem ser complicados para o seu bebê segurar de início. Uma alternativa melhor é um **arroz mais pegajoso** (arroz de sushi); ou você pode querer começar com pratos como risoto.

Carnes

Os bebês podem gostar de chupar ou roer carne assim que começam a comer alimentos sólidos. É melhor quando oferecido em **tiras grandes ou no osso** mesmo.

Cordeiro, carne bovina e suína precisam ser **cozidos** para que a carne fique muito macia (assar ou cozinhar lentamente - carne de panela - é o ideal.) Pequenos hambúrgueres caseiros também ajudam.



Frango (desfiado) é mais fácil para os bebês comerem. A **carne da coxa** tende a ser mais suculenta do que o peito. Lembre-se de remover primeiro quaisquer ossos finos ou cartilagens soltas!

Alimentos mais líquidos

Os alimentos mais líquidos podem ser adaptados para que seu bebê possa comê-los. Sopas e cereais quentes para o café da manhã são fáceis de fazer, e as sopas podem ter arroz e tubérculos para engrossar (dica da minha sogra: batata-salsa ralada para engrossar), pequenos pedaços de pão ou macarrão (se seu bebê já está comendo pão). O pão também pode ser oferecido ao lado da sopa para ele "molhar", ou, ainda, ofereça sopas numa xícara ou através do uso de um canudo.

2

Frutas

É mais fácil segurar as frutas quando tem partes com a casca ainda, assim, não desliza muito fácil da mão. Maçãs e peras podem ser oferecidas cortadas em metades ou quartos ou até manter a fruta inteira, mesmo. Você pode remover a casca para facilitar o processo, além de que os bebês não precisam de uma grande quantidade de fibras, nessa fase, como mencionamos no módulo sobre as fibras. **Uma outra dica** é colocar a maçã numa panela (ou microondas) para deixar um pouco mais macia.

Frutas como abacate, abacaxi, melão e melancia podem ser cortadas em fatias ou **pedaços maiores que o bebê consiga segurar**. Nectarinas e ameixas devem ser cortadas também em metades ou quartos. Os mirtilos podem ser apertados ou amassados um pouco antes e uvas cortadas em metades. Morangos e amoras podem ser oferecidos por inteiro.



Bananas podem ser oferecidas por inteiro, mas às vezes não cabem nas mãos. Você pode cortar em fatias ou tirar a casca da metade e oferecer a **parte da casca** para o bebê segurar. Como pode ver, na grande parte das vezes é só seguir seu raciocínio lógico! **Lembre-se: você sabe mais do que pensa!**

Desejo uma ótima introdução alimentar à você!

Com saúde, Amy Erkel - Mestre em nutrição e fundadora da @BABYLOADING