

CAROLINA  
ALMEIDA

# COMIDA DE BEBÉ

Introdução  
Alimentar

Autora da página:



comida  
de bebê

alimentação infantil simplificada

ARENA



# ÍNDICE



## INTRODUÇÃO: A IMPORTÂNCIA DA PRIMEIRA INFÂNCIA ..... 10

## CAPÍTULO 1: A TEORIA DE ALIMENTAR UM BEBÊ..... 16

Quando começar .....	17
Número de refeições.....	18
Com que alimentos começar? .....	19
Métodos de introdução alimentar .....	19
A importância das texturas .....	21
Reflexo de <i>gag</i> , engasgamento e segurança .....	22
A introdução dos alergênicos alimentares.....	25
Cuidados com os primeiros dentes .....	27
Alimentação durante infecções virais .....	28
Percentis: afinal, como os devemos usar? ....	29

## CAPÍTULO 2: PREPARAR A INTRODUÇÃO ALIMENTAR .. 30

Como começar.....	31
A importância da comida caseira .....	33
Como temperar a comida do bebê .....	35
Alimentos proibidos na introdução alimentar.....	37
A minha escolha de utensílios .....	39
Segurança alimentar na cozinha .....	41
Prevenir o engasgamento.....	44

## CAPÍTULO 3: COMEÇAR A COMER ..... 46

## OS PRIMEIROS PURÉS..... 47

Puré de ervilha (+ hortelã) .....	48
Puré de lentilhas (+ cominhos) .....	51
Puré de brócolos (+ manjeriço).....	52
Puré de batata-doce (+ curcuma).....	55
Puré de abacate (+ coentros) .....	56
Puré de abóbora (+ coentros).....	59
Puré de maçã (+ canela).....	60
Puré de beringela (+ cominhos).....	63
Puré de frango (+ alecrim).....	64
Puré de pimento (+ pimentão-doce) .....	67

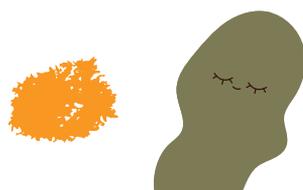
## OS PRIMEIROS ALMOÇOS ..... 68

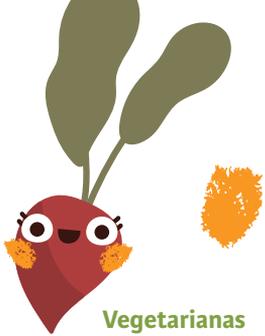
### Aves

Frango estufado com abóbora e trigo-sarraceno .....	70
Estufado de lentilhas e frango .....	73
Massinha com peru e vegetais .....	74
Peru estufado com grão e batata-doce .....	77
Pato estufado com cuscuz e laranja.....	78

### Carne vermelha

O meu primeiro chili com carne.....	81
Estufadinho de carne e grão .....	82
Jardineira de vitela com arroz.....	85
Borrego com vegetais, bulgur e limão.....	86
Lombinho de porco com puré de castanhas e maçã .....	89





## Vegetarianas

Massinha com molho de tomate nutritivo ...	90
Tofu e legumes à Brás .....	93
Açorda com ervilhas, tomate e ovo.....	94
Arroz com vegetais, feijão e abóbora.....	97
Tempeh, molho de coco e cuscuz .....	98
Feijoadina de tofu com millet.....	101

## Pescado

Salmão, coco e batata-doce .....	102
Salmão com quinoa e vegetais.....	105
Escabeche de sardinha com batata e pimentos.....	106
Pescada estufada com migas de feijão.....	109
Massinha com garoupa e brócolos .....	110

## OS PRIMEIROS LANCHES ..... 112

Papa de trigo-sarraceno, abóbora e coco .....	114
Papa de millet, ameixa e especiarias.....	117
Papa de milho, banana e canela .....	118
Papa de quinoa, cenoura e laranja .....	121
Papa de iogurte tropical .....	122
Papa de quinoa, morango e beterraba .....	125
Papa de aveia e mirtilos .....	126
Puré de castanhas e alfarroba .....	129
«Tinta» de iogurte de 3 cores .....	130

## FINGER FOODS ..... 133

Panqueca de maçã sem ovo e sem glúten ...	134
---	-----

Mini <i>muffins</i> fáceis de banana e vegetais.....	137
Omelete de vegetais .....	138
Almôndegas de carne e maçã.....	141
Mini-hambúrguer de salmão e quinoa.....	142

## PARA ALÍVIO DO DESCONFORTO DOS DENTES..... 144

Tiras frescas de pepino .....	145
Gelado de iogurte e frutos vermelhos.....	145
Gelado de manga, laranja e cenoura .....	145

## RECEITAS-BASE ..... 147

Caldo de frango caseiro.....	148
Molho de tomate nutritivo .....	151
Pasta de frutos secos.....	152

## O PRIMEIRO ANIVERSÁRIO ..... 154

Bolo de banana e mirtilos (sem ovo) .....	155
Bolo <i>Red Velvet</i> .....	155
Bolo de alfarroba .....	156

## CAPÍTULO 4: PLANEAR REFEIÇÕES ..... 158

Método <i>mix and match</i> ®.....	159
Como conservar e aquecer a comida do bebé ..	163

## LISTA DOS ALIMENTOS ..... 166

## AGRADECIMENTOS..... 169



# INTRODUÇÃO: A IMPORTÂNCIA DA PRIMEIRA INFÂNCIA

*Por Mariana Batista, nutricionista materno-infantil*



## OS PRIMEIROS ANOS SÃO ESPECIAIS

O poder da nutrição e de uma alimentação saudável é maior do que imaginamos, e o seu impacto começa antes até de sonharmos com a chegada do nosso bebê.

O estado de saúde em geral, bem como o estilo de vida e o estado nutricional em particular — de ambos os progenitores —, nos três meses anteriores à concepção, e depois a alimentação durante a gravidez e amamentação, vão interferir na programação metabólica que ocorre neste período. Têm, por isso, um papel determinante na saúde futura.

Antes mesmo de iniciar as primeiras provas, o bebê começa a ter contacto com o sabor dos alimentos ainda durante a gravidez (através do líquido amniótico, que vai adquirindo nuances de sabores dos alimentos que a mãe ingere), e o mesmo acontece depois com o leite materno.

Segundo as mais recentes orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS), o leite materno deve ser oferecido em exclusivo nos primeiros 6 meses de vida, e depois deve ser mantido, a par da alimentação complementar, até pelo menos aos 24 meses. São reconhecidas as inúmeras vantagens do leite materno, mas entre elas destacam-se a presença de mais de 300 compostos bioativos, que além de desempenharem um importante papel protetor relacionado com a sua ação imunológica, endócrina e anti-inflamatória, vão influenciar o microbioma intestinal na infância — o que pode reduzir o risco de desenvolvimento de doenças tanto na adolescência como na idade adulta.

Para acompanhar este período de rápido crescimento e desenvolvimento, é essencial uma alimentação rica em nutrientes, nomeadamente o ferro, o zinco, vitaminas do complexo B e ácidos gordos essenciais que o leite materno por si só, por volta dos 6 meses, deixa de ser capaz de fornecer.

Surge então uma nova etapa, a introdução alimentar, como um marco importantíssimo na vida e saúde do bebê. Cabe aos pais a responsabilidade de o acompanhar nesta nova descoberta de sabores e texturas, para que seja criada uma relação saudável com os alimentos, algo que vai condicionar as suas preferências, não só na primeira infância, como contribuir para melhores escolhas na adolescência e na idade adulta.

Percebemos assim que os primeiros 1100 dias, período que se estende desde os 3 meses antes da concepção aos 24 meses de vida do bebê, devido ao rápido crescimento e elevada vulnerabilidade, podem ser determinantes para um desenvolvimento saudável, para influenciar escolhas e hábitos alimentares e ainda para prevenir o aparecimento de doenças crônicas. É aqui que se estabelecem as bases para a saúde física, emocional e cognitiva de uma criança.





# CAPÍTULO 1

## A TEORIA DE ALIMENTAR UM BEBÉ

*Por Inês Salsa Guerra, médica de família, pós-graduada em Nutrição  
Clínica pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa*



## QUANDO COMEÇAR

A introdução de novos alimentos, além do leite habitual do bebê, deve acontecer o mais próximo possível dos 6 meses, e na presença dos sinais de prontidão que nos indicam que o bebê está pronto para provar alimentos em segurança. A Organização Mundial de Saúde e a Sociedade Europeia de Gastrenterologia e Nutrição Pediátrica (ESPGHAN) reconhecem que alguns bebês podem beneficiar da introdução de alimentos antes dos 6 meses, sendo que esta não deve ser feita nunca antes das 17 semanas.

### Sinais de prontidão:

- Controlar o pescoço e a cabeça
- Sentar-se sem ou quase sem apoio
- Ter uma boa coordenação de olhos, mãos e boca
- Ter o reflexo de extrusão lingual diminuído, i.e. não empurrar com a língua coisas que toquem na língua/boca
- Mostrar interesse pela alimentação da família

Esperar até mais perto dos 6 meses permite que o bebê adquira competências de desenvolvimento que vão facilitar a alimentação e dá tempo ao intestino e aos rins para estarem adequadamente maduros. De acordo com a OMS e a UNICEF, isto é verdade quer o bebê faça aleitamento materno, leite artificial ou aleitamento misto (isto é, não é por um bebê fazer leite artificial que deve começar outros alimentos mais cedo).

O leite, seja ele materno, fórmula ou um misto, continua a ser o principal alimento durante o primeiro ano de vida.

### O ferro na alimentação do bebê

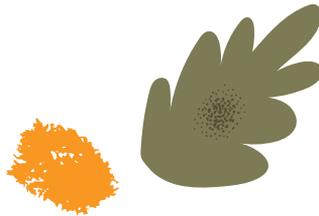
O bebê nasce com uma reserva de ferro que se esgota por volta dos 6 meses. Alguns bebês estão em risco de deficiência de ferro, especialmente se forem prematuros ou tiverem baixo peso à nascença. A introdução precoce de alimentos complementares, mesmo que enriquecidos com ferro, não previne adequadamente a anemia ferropriva nas populações de alto risco.

## NÚMERO DE REFEIÇÕES

Até à data, não existe evidência de qualidade que nos diga que o bebê com determinada idade tem de fazer determinado número de refeições. O que sabemos, sim, é o seguinte:

- Aos 12 meses, o bebê deve estar a fazer uma alimentação semelhante à da família. Portanto, entre os 6 e os 12 meses, o objetivo é ir progredindo o número de refeições, ao ritmo do bebê e da família;
- O leite (materno e/ou fórmula) deve continuar a ser o principal alimento do bebê até aos 12 meses de vida, deixando progressivamente de o ser até lá.

O ideal é começar por oferecer alimentos num momento do dia em que o bebê esteja desperto, não esteja cansado ou com fome. Regra geral, o almoço e/ou um lanche. À medida que o bebê for aceitando e a família estiver confortável, pode ir aumentando a oferta de alimentos complementares de uma vez por dia para duas, três e depois quatro.



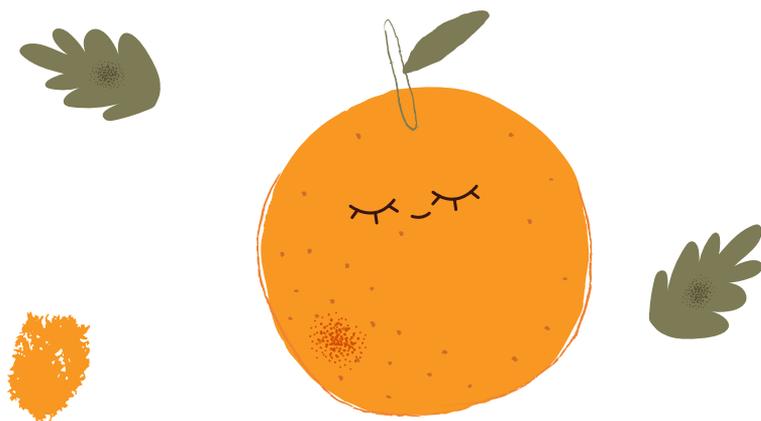
## COM QUE ALIMENTOS COMEÇAR?

A ESPGHAN define que a introdução alimentar pode iniciar-se por qualquer alimento, em diferentes formas de confecção, sem nenhum «calendário» ou ordem em específico. Isto é, não há evidência científica para recomendar que o bebê com 6 meses deve comer apenas determinados alimentos e só em idades específicas deve introduzir outros.

O que sabemos, sim, é que há inúmeras vantagens em expor o bebê desde cedo ao maior número possível de alimentos, sabores e texturas.

## MÉTODOS DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Atualmente, podemos considerar três métodos de introdução alimentar: o tradicional, o *baby-led weaning* (BLW que, em português, significa diversificação alimentar guiada pelo bebê), e uma mistura dos dois, ou método misto.





# CAPÍTULO 2

## PREPARAR A INTRODUÇÃO ALIMENTAR



## COMO COMEÇAR

Até ao primeiro dia de introdução alimentar, o seu bebé só conhecia o sabor e a textura de um único alimento: o seu leite e/ou o leite de fórmula.

Começar a comer alimentos sólidos envolve muita aprendizagem e desenvolvimento. Por isso, deve começar a introdução de novos alimentos devagar, apenas com um alimento de cada vez, e ir observando as reações do seu bebé. À medida que o bebé vai estando mais à vontade com a refeição, pode começar a oferecer dois alimentos, depois três, até ter um prato completo.

Se vai começar a introdução alimentar com comida triturada, ou seja, sopas e papas, também deve começar com um alimento de cada vez. Ofereça cada alimento separadamente, em vez de os triturar todos juntos. Só assim o bebé os ficará a conhecer realmente.

### Quais são as suas expectativas?

Começar a comer é um marco muito importante no desenvolvimento do bebé. E a maioria das mães e pais cria muitas expectativas sobre esse momento e os que se seguem. Mas nem todos os bebés vão mostrar logo interesse pelos alimentos ou saber o que fazer com eles. A maioria dos bebés, mesmo os que mostram interesse, demora algumas semanas ou meses a comer quantidades significativas. Por isso, baixe as suas expectativas, confie no seu bebé e lembre-se de que o seu leite (ou o leite de fórmula) são o principal alimento até aos 12 meses.

#### Autorregulação do apetite

Os bebés nascem com uma capacidade inata de autorregulação do apetite (Birch e Deysher, 1985). Isto é, o bebé pede para comer, e para parar de comer, de uma forma consistente com a manutenção do equilíbrio energético. Não é maravilhoso? Basta observar o seu bebé a amamentar: ele nunca vai mamar mais do que o seu corpo precisa. Com os alimentos sólidos é a mesma coisa.



## A IMPORTÂNCIA DA COMIDA CASEIRA

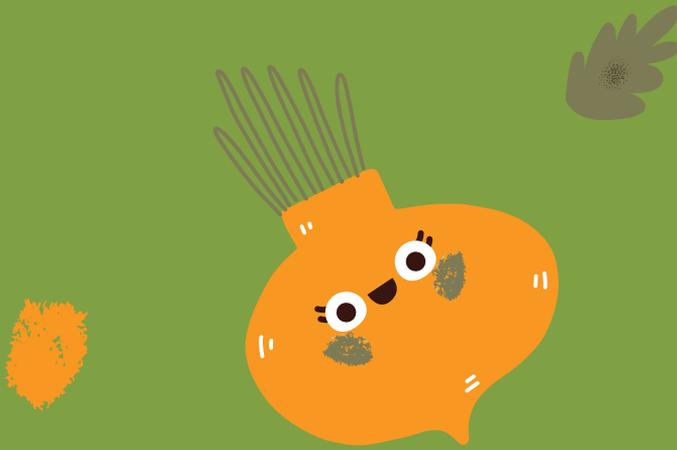
Costumo dizer que a introdução alimentar de um bebé é o momento perfeito para toda a família mudar de hábitos alimentares e comer melhor. E, invariavelmente, isso passa por cozinarmos mais refeições caseiras.

Isto não quer dizer que não tenhamos de recorrer a alimentos prontos de vez em quando. Mas a base da alimentação do bebé e da família deve ser composta por alimentos naturais ou minimamente processados.

Já experimentou olhar para a lista de ingredientes de boiões de sopa no supermercado? Diria que quase todos incluem abóbora, cenoura e/ou batata. A maior parte das papas de fruta é feita com puré de maçã ou pera. A utilização destes alimentos como principal ingrediente faz com que a comida de bebé que compramos já pronta tenha um sabor tendencialmente mais doce. Isto não acontece com os alimentos naturais. Pense numa caixa de mirtilos: o primeiro que comer pode ser doce e o segundo já ter um sabor ácido.

Já as papas de cereais, tendem a ter açúcares livres adicionados ou farinhas hidrolisadas, o que também lhes confere um sabor doce. Um estudo do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, que avaliou o perfil nutricional de alimentos direcionados a bebés até aos 36 meses em Portugal, verificou que quase metade das papas infantis tem pelo menos uma fonte de açúcar na sua formulação.

Ora, se só oferecermos alimentos com sabores mais doces, e não expusermos o bebé a sabores como, por exemplo, o ácido ou o amargo, podemos interferir com o desenvolvimento do seu paladar.



# CAPÍTULO 3

## COMEÇAR A COMER





# PURÉ DE LENTILHAS (+ COMINHOS)

 2 porções

 20 minutos

**Alergénicos:** Não tem

## Ingredientes

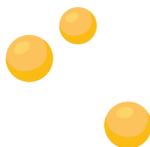
¼ de chávena de lentilhas coral

½ maçã média

180 ml de água

1 pitada de cominhos (opcional)

1. Comece por lavar as lentilhas em água corrente.
2. De seguida, lave bem a maçã, corte ao meio, descasque, retire as sementes e corte uma das metades em pedaços.
3. Num tacho pequeno, junte as lentilhas, a maçã em pedaços e a água. Deixe cozer em lume médio até as lentilhas estarem bem cozidas (cerca de 15 a 20 minutos). Junte mais água se necessário.
4. Quando as lentilhas estiverem cozidas e não houver água residual no tacho, tape e deixe repousar por 5 minutos.
5. Esmague as lentilhas e a maçã com um garfo. Adicione 1 pitada de cominhos, se quiser.



## OS PRIMEIROS ALMOÇOS

Depois de oferecer um alimento de cada vez, deve passar a dois, depois a três, até termos um prato completo, com todos os componentes. Este processo costuma ser relativamente rápido (poucas semanas), mas deve sempre observar o seu bebé e quão à vontade ele se sente à mesa. Um bebé que não mostra nenhuma curiosidade quando exposto a um único alimento, dificilmente estará preparado para a introdução de um segundo.

Deve incluir os principais grupos alimentares, quando começar a oferecer refeições completas, uma vez que cada um contribui com nutrientes essenciais para o desenvolvimento saudável do bebé:

### Cereais e tubérculos

Os alimentos deste grupo alimentar fornecem a energia necessária para as atividades diárias do bebé. Dê preferência a cereais integrais como aveia, quinoa, *millet* e trigo-sarraceno.

#### Arroz e arsénio

O arroz acumula dez vezes mais arsénio (um metal tóxico classificado como um carcinógeno humano de grupo 1) do que qualquer outro grão, devido à cultura anaeróbia do solo. O arroz armazena o arsénio no farelo, o que faz com que todos os tipos de arroz tenham vestígios de arsénio, incluindo o arroz biológico e o integral, sendo que está em maiores quantidades no último.

De acordo com um estudo da *European Food Safety Authority*, bebés e crianças são os mais expostos ao arsénio, principalmente através de produtos derivados de arroz (por exemplo, papas infantis e bolachas para bebés). A exposição regular a pequenas quantidades de arsénio pode aumentar o risco de cancro da bexiga, pulmão e pele, bem como doenças cardíacas e diabetes tipo 2. Bebés e crianças são especialmente vulneráveis aos efeitos adversos para a saúde da exposição ao arsénio, não só pela imaturidade do seu organismo, mas também porque os estudos mostram que a exposição materna ao arsénio resulta na exposição fetal, uma vez que este contaminante atravessa a placenta.

# FRANGO ESTUFADO COM ABÓBORA E TRIGO-SARRACENO

🍴 4 porções

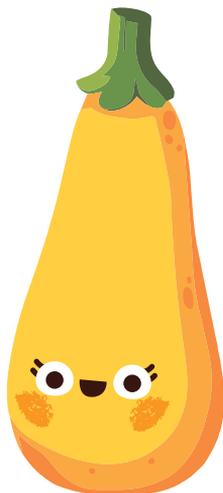
🕒 45 minutos

*Alergênicos: Não tem*

## Ingredientes

½ cebola pequena (30 g)  
30 g de alho-francês  
150 g de abóbora-manteiga  
50 g de brócolos  
1 peito de frango (80-100 g)  
¼ chávena de trigo-sarraceno  
500 ml de caldo de frango  
5 ml de azeite  
1 pitada de tomilho fresco

1. Pique a cebola e o alho-francês.
2. Corte a abóbora em cubos pequenos.
3. Rale os brócolos. Reserve.
4. De seguida, corte o peito de frango em pedaços pequenos.
5. Leve um tacho ao lume com a cebola, o alho-francês, a abóbora, o frango, o trigo-sarraceno e o caldo. Deixe cozinhar 40 minutos em lume brando.
6. Ao fim desse tempo, retire metade do trigo-sarraceno e o frango. Desfie o frango com a ajuda de um garfo e faca e reserve.
7. Triture o caldo, os vegetais e a metade do trigo-sarraceno que ficou no tacho.
8. Adicione o trigo-sarraceno restante, o frango desfiado e os brócolos ralados. Misture tudo e deixe cozinhar por mais 2 minutos.
9. Tempere com o azeite e o tomilho e está pronto a servir.







# JARDINEIRA DE VITELA COM ARROZ

 4 porções

 40 minutos

**Alergénicos:** Não tem

## Ingredientes

### Para a carne:

80 g de carne de vitela

½ cebola

1 dente de alho

250 ml de água

1 tomate

50 g de cenoura

2 cogumelos brancos

50 g de ervilhas congeladas

¼ colher de chá de orégãos

¼ colher de chá de manjeriço seco

### Para o arroz:

2 colheres de sopa de arroz branco

10 colheres de sopa de água

1 colher de sopa de salsa fresca

1 colher de chá de concentrado de tomate

### Para a carne:

1. Corte a carne em pedaços pequenos.
2. Pique a cebola e o dente de alho.
3. Leve um tacho ao lume com a carne, a cebola, o dente de alho e a água. Deixe cozinhar em lume médio por 20 minutos ou até a carne estar macia.
4. Descasque e corte o tomate em cubos pequenos.
5. Corte a cenoura em cubos pequenos.
6. Retire os caules dos cogumelos e corte em pedaços pequenos.
7. Quando a carne estiver cozida, junte o tomate, a cenoura, os cogumelos, as ervilhas e o concentrado de tomate.
8. Tempere com os orégãos e o manjeriço e deixe cozer mais 15 a 20 minutos.

### Para o arroz:

1. Coza o arroz num tacho pequeno com a água durante 5 minutos depois de levantar fervura.
2. Coe o arroz e descarte a água.
3. Leve o tacho novamente ao lume com o arroz e 4 a 8 colheres de sopa de água.
4. Coza até ficar macio.
5. Sirva com a salsa picada e a jardineira.





# PAPA DE QUINOA, MORANGO E BETERRABA

☞ 2 porções

🕒 20 minutos

**Alergênicos:** Não tem

## Ingredientes

2 colheres de sopa de quinoa branca

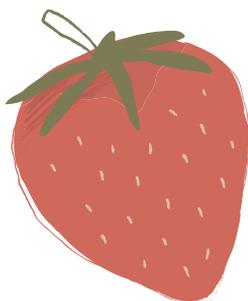
250 ml de água / bebida vegetal /  
/leite de vaca (+12 meses)

50 g de beterraba cozida

4 morangos (frescos ou congelados)

2 colheres de chá de sementes  
de cânhamo

1. Leve um tacho ao lume com a quinoa e a água. Coza a papa por 20 minutos em lume brando.
2. Adicione a beterraba, os morangos e as sementes de cânhamo. Triture e sirva.



# BOLO DE ALFARROBA

 2 bolos pequenos

 25 minutos

**Alergénico:** Ovo, trigo

## Ingredientes

100 ml de leite de coco  
1 colher de chá de vinagre de maçã  
½ chávena de banana amassada  
50 ml de azeite  
1 ovo  
½ chávena de farinha de espelta  
branca ou trigo  
½ chávena de farinha de alfarroba  
4 colheres de sopa de farinha  
de araruta ou amido de milho  
½ colher de chá de fermento  
½ colher de chá de bicarbonato  
de sódio

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Numa tigela, misture o leite de coco com o vinagre.
3. Junte a banana amassada, o azeite e o ovo ao leite e bata até incorporar.
4. Adicione as farinhas peneiradas, o amido, o fermento e o bicarbonato.
5. Envolve sem misturar demasiado a massa.
6. Transfira para as formas e asse por 20 a 25 minutos.
7. Deixe arrefecer. Se desejar, faça a cobertura seguinte, que deve utilizar também como recheio. Recheie e cubra o bolo, conservando no frigorífico até servir.

## COBERTURA DE IOGURTE

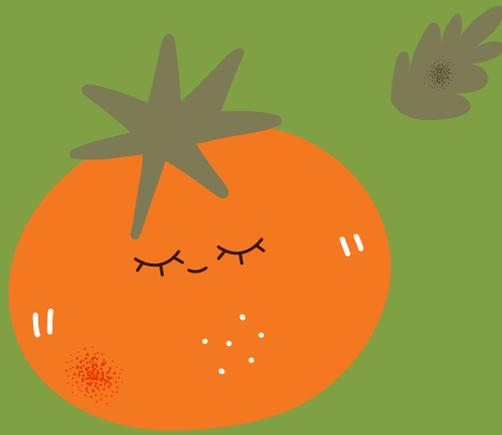
### Ingredientes

1 embalagem de iogurte grego  
natural  
A mesma quantidade de queijo  
*mascarpone*  
Raspa de 1 limão  
Puré de fruta para dar cor ao  
creme q.b. (opcional)

1. Numa tigela, adicione o iogurte, o queijo *mascarpone* e a raspa de limão. Bata com uma vareta de arames até obter um creme.
2. Se quiser dar cor ao creme, triture a fruta até obter um puré. Envolve com o creme de iogurte com a ajuda de uma espátula.

Ideias de  
frutas para usar:  
Morangos, manga,  
mirtilos, pêssigo.





# CAPÍTULO 4

## PLANEAR REFEIÇÕES



## COMO CONSERVAR E AQUECER A COMIDA DO BEBÉ

Pode (e até diria que deve!) cozinhar em maiores quantidades para não estar sempre na cozinha. A comida pode ser conservada no frigorífico ou congelada e depois reaquecida e servida ao bebé.

No entanto, bebés e crianças até aos 5 anos são mais suscetíveis a bactérias que causam intoxicações alimentares. Por isso, é preciso ter alguns cuidados.

Ao conservar a comida:

- Depois de cozinhados, deve arrefecer os alimentos de preferência dentro de 1 a 2 horas à temperatura ambiente, e depois conservá-los no frigorífico ou congelar.
- Se conservar a comida no frigorífico, use-a no prazo de 2 dias.
- Com o arroz, deixe arrefecer em 1 hora no máximo, e leve diretamente para o frigorífico ou congelador. O arroz guardado no frigorífico deve ser consumido no prazo de 24 horas.

Ao descongelar e reaquecer:

- Descongele bem os alimentos congelados antes de os reaquecer.
- A forma mais segura de descongelar os alimentos é no frigorífico ou usando o modo de descongelação do micro-ondas. Depois de estarem descongelados, cozinhe e ofereça ao bebé ou conserve no frigorífico no prazo de 24 horas.
- Nunca descongele alimentos, crus ou cozinhados, à temperatura ambiente.

- Ao reaquecer os alimentos, certifique-se de que estão bem quentes — devem atingir uma temperatura interna de pelo menos 74 °C — e deixe arrefecer antes de os dar ao bebé.
- Pode reaquecer a comida no fogão, no forno ou até no micro-ondas.
- Se utilizar um micro-ondas, misture bem a comida para se livrar das bolhas de ar quente e verifique sempre a temperatura antes de oferecer o alimento ao seu bebé.
- Deve pré-aquecer o forno a 170-180 °C antes de aquecer a comida.
- Qualquer alimento já cozinhado só deve ser reaquecido uma vez.

### **Sobras sim, restos não!**

A comida que sobrar, e que não tiver tido contacto com a saliva do bebé, pode ser guardada para comer mais tarde. Já a comida que fica no prato, e que teve contacto com a boca do bebé ou mesmo com a colher, tem de ser descartada.

Para evitar o desperdício alimentar, coloque pequenas quantidades no prato de cada vez. Pode sempre servir mais, se o bebé quiser.





## UM LIVRO QUE SIMPLIFICA A INTRODUÇÃO ALIMENTAR

É dos mais importantes passos no desenvolvimento de um bebé e, também, um dos que mais dúvidas suscita nos pais: a **introdução alimentar**. Este livro vem resolver essa questão e colocar tudo em pratos limpos!

Carolina Almeida, criadora de um dos mais importantes *sites* de alimentação infantil e autora de livros na área, apresenta agora *Comida de Bebê: Introdução Alimentar*, onde orienta os progenitores nesta fase.

Com a colaboração de Mariana Batista, nutricionista materno-infantil, e Inês Salsa Guerra, médica de família, este livro revela-nos o quão importante é a alimentação na primeira infância e oferece mais de 50 receitas que os bebés vão adorar. Além disso, apresenta ainda importantes dicas para facilitar a vida aos pais, como o método *mix and match*© que permitirá poupar muito tempo na preparação das refeições.

**Um novo livro de receitas que, mais do que simplificar a introdução alimentar, ajuda a simplificar a vida.**



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)

   penguinlivros  
 penguinlivrospt

ISBN: 978-989-583-245-3



9 789895 832453