

Joana Moura e Joana Appleton Figueira

# COMER BEM, CRESCER SAUDÁVEL



Uma chancela da Zero a Oito - Edição e Conteúdos, Lda.

Morada: Rua Castilho, 57 - 1.º direito, 1250-068 Lisboa  
Telefone: 213 713 130  
Fax: 213 713 139  
Email: publicacoes@zeroa oito.pt

#### Edição original IN Edições

Título: Comer bem, crescer saudável – Alimentação consciente para bebés e crianças  
Texto: Joana Moura e Joana Appleton Figueira  
Revisão: Rute Mota  
Capa: Ideias com peso  
Fotografia de capa: Joana Soares  
Fotografia de contracapa: Hugo Macedo  
Fotografias páginas 16, 20, 24, 28, 102, 162, 208, 210, 214, 220, 222, 226, 234, 236, 238, 242, 244, 246, 248, 252 e 268: Hugo Macedo  
Fotografias páginas 58 e 74: Rita Monteiro Pierce  
Restantes fotografias: Joana Soares  
Ilustrações: Joana Soares (Violeta cor de rosa)  
Design: Zero a Oito  
Paginação: André Januário  
ISBN: 978-989-648-823-9  
Depósito Legal: 414529/16  
1.ª edição: outubro 2016  
Impressão e acabamento: Ligação Visual

© 2016, Zero a Oito. Todos os direitos reservados.

O conteúdo desta obra não pode ser reproduzido nem transmitido, no todo ou em parte, por processo eletrónico ou mecânico, fotocópia, gravação ou qualquer outro meio sem prévia autorização por escrito da Zero a Oito.



# ÍNDICE

<b>PREFÁCIO</b>	12		
<b>NOTA PRÉVIA</b>	15		
<b>AS AUTORAS</b>	17		
<b>COMO SURTIU ESTE LIVRO</b>	24		
<b>ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS</b>	28		
NECESSIDADES NUTRICIONAIS DAS CRIANÇAS	33		
• Proteínas	34		
• Hidratos de carbono	34		
• Gorduras	35		
• Micronutrientes	36		
• Prebióticos e Probióticos	37		
A ORIGEM DOS ALIMENTOS	41		
• As nossas escolhas	43		
• Proteínas animais	43		
• Proteínas vegetais	44		
		• Leguminosas	44
		• Hidratos de Carbono	45
		• Cereais e pseudocereais	46
		• Gorduras	47
		O REGRESSO À COZINHA	49
		AS DIETAS	51
		OS INGREDIENTES QUE EVITAMOS	52
		• O açúcar	52
		• O trigo, o arroz, o milho	53
		• Os laticínios	54
		• As bebidas	56
		A NOSSA VISÃO	57
		<b>INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS</b>	59
		(BEBÉS DOS 4 AOS 12 MESES)	
		• Purés de legumes	61
		• Fruta	62
		• Papas	62

• Carne, peixe e outras fontes de proteína	65	• Granola paleo	109
• Alimentos em pedaços e texturas	66	• Granola com aveia	113
• Alguns princípios do BLW	67	• Musse de abacate e limão	115
• Bolachas	70	• Panquecas de trigo-sarraceno	117
• Leguminosas	71	• Panquecas de banana	119
• Iogurte e laticínios	72	• <i>Waffles</i>	121
• Ovo	73	• Leite de avelã e cacau	123
<b>RECEITAS DE INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS</b>	74	• Pãezinhos de mandioca	125
• Purés	77	• Ovos com fruta e vegetais	127
• Papas	81	• Leite de amêndoa caseiro e torradas de batata-doce	129
• Pescada e abóbora	85	<b>SNACKS E LANCHES</b>	132
• Canjinha	87	• Espetadas	135
• Alimentos cozinhados e em pedaços	89	• Gelados	137
• Bolachas de aveia	91	• Sorvetes	141
• Bolachas de puré de fruta ou vegetais	91	• Tostas de fruta	145
• Bolachas de aveia e banana	95	• <i>Snacks</i> para viagem	147
• Bolachas de batata-doce	97	• Folhas de fruta	149
• Lentilhas coral com borrego	99	• Lanche da quinta	151
• <i>Muffins</i>	101	• Iogurte de coco	153
<b>RECEITAS A PARTIR DOS 12 MESES</b>	102	• Bolachas crocantes	155
<b>PEQUENOS-ALMOÇOS</b>	106	• Bolo na caneca	157

• Barritas de granola	159	• Bolo de anos marmoreado	217
• Queques de aveia e maçã	161	• Chantili de coco	221
<b>ALMOÇOS E JANTARES</b>	162	• Torta de cenoura, laranja e cacau	223
• <i>Wraps</i> recheados	165	• Musse de chocolate	227
• Mini-hambúrgueres	167	• Biscoitos de amêndoa com pepitas de chocolate	229
• Salada de grão	171	• Biscoitos de duplo chocolate	231
• Perninhas de frango com legumes	173	• Biscoitos de avelã	233
• Queques de vegetais	177	• Limonada	235
• Hambúrgueres de salmão com batata-doce	179	• Chá gelado	237
• Piquenique	183	• Pipocas	239
• Cestinhos de batata-doce	185	• Vegetais crus para mergulhar	243
• Peixe com banana e coco	187	• Ateliê de espetadas de fruta	245
• Esparguete à bolonhesa com esparguete de batata-doce e curgete	189	• Queijo de caju	247
• Sopa das princesas e pastéis de atum	193	• Loja do iogurte	249
• Salada de quinoa com minialmôndegas	197	<b>GLOSSÁRIO</b>	253
• Piza com base diferente	201	<b>BIBLIOGRAFIA</b>	265
• Empadão de banana-pão	205	<b>AGRADECIMENTOS</b>	269
<b>DIA DE FESTA</b>	208	<b>SOBRE AS AUTORAS</b>	272
• Ovos verdes recheados	211		
• Ovinhos de codorniz cozidos	215		

## PREFÁCIO

Enquanto enfermeira especialista em saúde materna e obstetrícia sempre me preocupei com a alimentação, mas foi com a minha própria experiência de maternidade que a minha vida se transformou por completo.

Sou mãe da Inês, de 3 anos, e da Sara, de 9 meses. Durante a gravidez da Inês decidi colocar em prática alguns dos ensinamentos da doutora Andreia Revez sobre alimentação paleolítica, e, desde então, a minha vida nunca mais foi a mesma (nem a vida da minha família!). À gravidez seguiu-se o pós-parto e mais tarde a introdução da alimentação complementar da minha filha mais velha. Foi aí que me foi apresentado o *Baby Led Weaning* (BLW). O BLW é uma experiência completa que permite ao bebé explorar e saborear os alimentos tal como eles são. Mais do que incentivar a criança a partilhar a mesa com os adultos, mostra respeito e confiança nos nossos filhos. Mas, independentemente das opções de cada família, considero que o mais importante é a procura da alimentação saudável. E que melhor pretexto para mudar a alimentação da família do que a diversificação alimentar de um filho?

Atualmente, a Organização Mundial da Saúde recomenda a amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida, seguida da diversificação alimentar em simultâneo com o aleitamento materno, pelo menos, durante os dois primeiros anos de vida. Esta recomendação baseia-se nas evidências de que o prolongamento exclusivo da amamentação até aos seis meses de vida, contribui para a redução da mortalidade e morbidade infantil. A Sociedade Portuguesa de Pediatria sublinha a importância do aleitamento materno, se possível de modo exclusivo durante os primeiros seis

meses. É ainda desejável que o aleitamento materno prossiga ao longo de todo o programa de diversificação alimentar e enquanto for mutuamente desejado pela mãe e pelo lactente.

Entre os 5 e os 8 meses ocorre uma transição progressiva das funções oromotoras com a passagem da sucção para a mastigação. E a mastigação treina-se mastigando, daí a importância das texturas na alimentação infantil. O aforismo «nós somos aquilo que comemos» é frequentemente utilizado para sublinhar o papel relevante da alimentação no desenvolvimento e bem-estar do ser humano. Se efetivamente somos aquilo que comemos, então algo de errado se passará com a nossa alimentação, já que a taxa de excesso de peso e obesidade atinge cerca de um terço dos adolescentes e crianças em idade escolar nos países de afluência económica e começa a ser também uma preocupação nas economias em transição, sobretudo nas regiões urbanas. Mas o grande problema associado à obesidade é a sua correlação íntima com a síndrome metabólica, cuja incidência está também a aumentar na idade pediátrica.

Neste livro, as autoras mostram que a alimentação dos nossos filhos não tem de ser sensaborona e sem graça. Tenho a certeza de que será uma importante ferramenta para profissionais de saúde e também para os pais, fornecendo alternativas saudáveis não só para a alimentação quotidiana, mas também para os dias de festa! Que sirva de inspiração a muitos pais para mudar a alimentação de toda a família.

Marília Pereira

Enfermeira especialista em saúde materna e obstetrícia, especialista em Baby Led Weaning





## NOTA PRÉVIA

Este não é um livro científico nem um livro de pediatria «baseado na evidência». Não pretendemos sobrepor-nos às recomendações que o seu pediatra fizer. Tal como as práticas habituais de alimentação infantil, este livro baseia-se em estudos científicos, recomendações de peritos, mas também em tradições, hábitos e na nossa experiência profissional e pessoal. Com a nossa visão, queremos ajudar os pais que não se reveem na alimentação socialmente estabelecida e procuram uma nova forma de alimentar e promover a saúde dos seus filhos.



## AS AUTORAS

### Joana Appleton Figueira

O interesse pela alimentação saudável surgiu naturalmente na minha vida. Se somos o que comemos, convém comermos saúde desde muito cedo. As motivações ambientais fizeram com que abandonasse o consumo de carne depois da minha última gravidez, há oito anos. Porém, esta alteração do meu regime alimentar não foi suficiente para recuperar a forma e a energia. O contacto com o regime paleolítico, ou paleo, aconteceu há cinco anos numa consulta com o nutricionista André Matias. É desde então que incorporo na minha alimentação diária um plano inspirado na dieta paleolítica e no regime vegano: sem carne, açúcar, trigo, leite, sem alimentos processados, mas sem fundamentalismos. Descobri uma série de novos sabores e novas formas de cozinhar. Adoro passar tempo na cozinha a inventar novas receitas e a cozinhar para a família e para os amigos, levando-os a experimentar refeições mais saudáveis.

Como pediatra e mãe de três filhos com 14, 11 e 8 anos, há muito que me preocupo com o equilíbrio da alimentação das nossas crianças. Estamos numa época em que cada vez mais as pessoas procuram uma alimentação que as proteja de doenças e da obesidade, e que seja mais amiga do ambiente. No entanto, os conselhos da diversificação alimentar das crianças não têm evoluído nesse sentido. Continua a recomendar-se que as nossas crianças comam o mesmo que há trinta anos. E com a evolução sistemática do conhecimento, muitas vezes o que fazemos, apesar de com boas intenções, revela-se mais tarde uma má escolha.

Os meus filhos fizeram a diversificação clássica, e em minha casa tínhamos muito cuidado, de acordo com os padrões. Não havia refrigerantes, havia sempre sopa, bolachas só sem recheio e cereais «de dieta». Sempre se comeu muito peixe e algumas refeições vegetarianas. Fritos, nunca, e as guloseimas eram para os dias especiais.

Com a revolução na minha forma de comer, foi inevitável o contágio das refeições da família. Mais do que uma dieta, tornou-se uma forma de vida. Embora com alguma resistência, as crianças foram-se adaptando ao novo regime da casa. Sabem o que são alimentos de todos os dias, e esporadicamente comem uma bolacha ou uma guloseima fora de casa. Sem dramas. Aprenderam a provar alimentos diferentes, e a mais nova é a campeã das novidades. Não têm a dieta perfeita e comeram algum açúcar e alimentos processados nos primeiros anos de vida. Mas estão agora mais preparados para saberem fazer as escolhas certas no futuro. Valorizam a origem dos alimentos, a pegada ecológica das suas escolhas e os efeitos na saúde. Aprenderam a apreciar novos sabores, gostam de ajudar na preparação e já sabem fazer algumas adaptações às receitas que encontram na Internet para as tornar mais saudáveis. Sabem que não comemos assim para sermos magros, mas para termos saúde e vivermos melhor. Sabem que eu tenho menos enxaquecas, sabem que o seu trânsito intestinal ficou regular e sabem que têm menor probabilidade de precisar de remédios para o colesterol do que os seus familiares.

Na minha prática procuro sempre estabelecer um plano alimentar que seja saudável e respeitador dos valores de cada família. As dietas restritivas não são aconselháveis para as crianças, mas uma dieta só é restritiva se não fornecer os nutrientes e as calorias necessárias para um crescimento e desenvolvimento saudáveis. É possível crescer saudável com uma dieta vegetariana, com uma dieta paleolítica, com uma dieta que exclua glúten ou laticínios.



Não é fácil crescer saudável com a alimentação padrão atual, repleta de alimentos processados, farinhas refinadas, gorduras hidrogenadas e açúcar nas suas múltiplas formas.





## AS AUTORAS

### Joana Moura

Cozinhar é uma paixão desde sempre. Gosto de aprender todos os aspetos relacionados com os alimentos, desde a origem dos produtos, a seleção, a confeção, os truques e técnicas, a tecnologia envolvida e a ciência por detrás da cozinha, até ao momento da refeição e degustação. A textura, o sabor, as cores e os aromas em sintonia podem elevar as refeições a momentos de maior prazer, em que todos os sentidos estão envolvidos.

Formei-me em ciências, mas mantive-me sempre ligada às artes. No início, a cozinha funcionava como um passatempo, um escape à profissão. Até que um dia decidi que, para ser mais feliz, precisava que o passatempo passasse a ser a minha ocupação principal. Necessitava de sentir que me divertia enquanto trabalhava e que fazia algo que me dava prazer todos os dias. Ganhei coragem, disse adeus a um trabalho que considerava rotineiro e fui fazer uma formação em cozinha e pastelaria profissional. Aprendi as bases da cozinha e da pastelaria clássicas francesas, que me trouxeram novos conhecimentos que foram muito importantes e consolidaram outros que já tinha adquirido. Quando regresssei, integrei um grupo de cientistas para realizar estudos sobre ciência e cozinha e dar formação e consultoria a profissionais da área. Com o tempo e a experiência, adquiri o grau de mestre em Ciências Gastronómicas. Escrevi o livro *Cozinha com Ciência e Arte* e fui coautora do *CSI: Cozinha Sob Investigação*, onde este trabalho em torno da ciência da cozinha teve um papel de destaque. Apesar de ter explorado e de me ter dedicado intensamente a esta área nos últimos anos, em paralelo interessei-me sempre pela componente de saúde e nutrição.

Vivi praticamente toda a minha vida sem grandes problemas de peso, mas, depois de ter sido mãe senti, pela primeira vez, o que é estar viciada em doces e comidas mais processadas, vazias de nutrientes. O trabalho era intenso, o bebê ainda mais, o sono era pouco, o tempo e a energia pareciam reduzir-se. Sentia que investia pouco na minha alimentação (pouca qualidade e muitas horas sem comer). Quanto mais me alimentava desta forma, mais vontade tinha de ingerir alimentos pouco saudáveis. Foi então que percebi que algo não estava equilibrado, quis mudar essa realidade e encontrei um livro chamado *It Starts With Food*, que foi o primeiro contacto que tive com o regime paleolítico, ou paleo. Achei a leitura muito interessante, principalmente porque explicava todos os processos físico-químicos e nutricionais, com fundamentos científicos, cujo princípio é: recuperar o metabolismo saudável, reduzir a inflamação sistémica e descobrir como alguns alimentos estão realmente a afetar a nossa saúde e a nossa qualidade de vida. Ao fim de apenas uma semana neste regime, os resultados foram reveladores. Senti grandes melhorias imediatas nas dores de cabeça crónicas, ganhei mais resistência e sentia-me mais paciente. Ao fim de duas semanas comecei a ter uma energia que já não me lembrava de sentir há muito. Percebi claramente que esta grande mudança do meu estado físico se devia principalmente à minha alimentação mais recente, que veio para ficar. Adoro a variedade, quantidade de vegetais, frutas e alimentos novos que entraram na minha cozinha e que contribuíram para a mudança do meu regime alimentar e, como consequência, do da minha família.

Se as minhas alterações e escolhas alimentares revelaram melhorias drásticas no meu bem-estar, como não haveria de refletir sobre os alimentos que estava a dar aos meus filhos!? Este «abrir de olhos» causado pela alteração da minha própria alimentação, fez-me refletir muito sobre a alimentação das crianças. Os meus filhos (com 4 anos e 17 meses) têm sido o meu motor de pesquisa e estudo sobre este tema. Aos poucos, fui revolucionando a alimentação do meu núcleo familiar e amigos próximos. Procuro estar atuali-



zada sobre o tema da alimentação saudável para bebés e crianças, de forma a saber como fornecer aos meus filhos refeições equilibradas e garantir que a maioria das suas escolhas futuras estejam fundamentadas nos nossos ensinamentos.

Após ter sido mãe pela segunda vez, pude experienciar o resultado que a nossa mudança alimentar trouxe, na forma positiva como o meu filho mais pequeno aprecia o momento da refeição. A maneira como lhe foi feita a introdução dos alimentos e a variedade que lhe foi oferecida faz toda a diferença no seu comportamento à mesa. Hoje procuro incluir os meus filhos em todo o processo alimentar, desde a compra à participação na confeção. Vejo o entusiasmo que têm e a forma como apreciam os alimentos mais simples, frescos e sazonais, ao mesmo tempo que respeitam os momentos da refeição em conjunto.



A young girl with brown hair, wearing a white dress with ruffled sleeves and a silver tiara, is looking up and holding a white balloon. She is pointing with her right hand towards the balloon. In the background, a woman with curly hair, wearing a black and white striped dress, is partially visible. The scene is set indoors, possibly at a party or event.

COMO SURTIU  
ESTE LIVRO?

**JAF (Joana Appleton Figueira):** Depois de vários anos a partilhar as carteiras e as bancadas do laboratório de química, seguimos caminhos diferentes. Soube do lançamento do livro *Cozinha com Ciência e Arte* pelas redes sociais e decidi aparecer para felicitar a Joana Moura pelo seu sucesso. Mas foi o nascimento do primeiro filho da Joana que nos voltou a aproximar e fez retomar uma amizade antiga, agora fundamentada em interesses comuns.

**JM (Joana Moura):** Aconteceu por uma casualidade serendipista a escolha da Joana Appleton como pediatra dos meus filhos, o que foi para nós um reencontro feliz. As consultas da Joana são muito mais do que uma consulta médica. Não sei se por termos sido amigas e colegas de liceu durante vários anos, se por termos vários assuntos e gostos comuns, mas, nos dias de consulta com o meu filho, vinha do consultório em paz, de alma lavada e coração cheio. Considero que foi uma sorte este reencontro de amigas, com o bónus de um excelente acompanhamento profissional.

**JAF:** Sempre foi fácil falar sobre a alimentação das crianças com a Joana. As minhas sugestões eram aceites, compreendidas e complementadas com novas ideias, com as quais também aprendi. Acompanhei de perto o processo de criação do livro *30 dias para mudar de vida — Detox Paleo* da Joana e nessa altura conversávamos muito sobre as nossas escolhas para nós e para os nossos filhos. Impressionava-nos especialmente a ausência de informação para pais que, como nós, quisessem ensinar os seus filhos a comer melhor desde cedo, evitando a necessidade posterior de regimes *detox*.



**JM:** Não me consigo lembrar ao certo de quando decidimos escrever este livro, mas penso que foi numa consulta com as crianças que o esboço começou a desenhar-se. Na altura ainda não estava definido o plano, mas a intenção ficou registada. Vários momentos e episódios de inconformidade, com (des)orientações de outros profissionais de saúde e escolas, fizeram com que a vontade de registar a nossa visão de uma alimentação saudável para bebés e crianças se tornasse urgente. Ao grupo juntou-se mais uma Joana (Soares), artista no coração, que veio ajudar-nos a comunicar esta mensagem com a sua criatividade, olho fotográfico e lindas ilustrações.

Esperamos que as dicas deste livro e a sua leitura, o ajudem a si e aos seus filhos, a tornar as refeições em momentos conscientes, relaxados, felizes e saborosos, sempre com boas escolhas.

