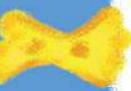




Maria Antónia Peças

Coautora de 1, 2, 3, Uma Colher de Cada Vez



Pequeninos à Mesa

RECEITAS PARA O SEU BEBÊ



120 receitas,
a partir dos
4 meses

Índice

5 INTRODUÇÃO

10 DOS 4 AOS 12 MESES

11 ALIMENTOS A INTRODUIZIR ENTRE OS 4 E OS 6 MESES

13 ALIMENTOS A INTRODUIZIR ENTRE OS 6 E OS 9 MESES

15 ALIMENTOS A INTRODUIZIR ENTRE OS 9 E OS 12 MESES

17 RECEITAS

19	Creme de abóbora com cenoura	44	Frango com cogumelos	71	Sopa de pescada com massinhas
20	Sopa de feijão-verde com curgete	47	Creme de pera com borrego	72	Finger food
23	Creme de curgete com maçã	48	Vitela com legumes	75	Maruca com massinha tricolor
24	Creoso de alface com banana	51	Creme de peru com rebentos de soja	77	Gratinado de solha com cenoura
27	Puré de batata-doce com pera	52	Delícia de marmelo e abacate	79	Dourada estufada com lentilhas
28	Puré de abóbora com banana	55	Puré de mamão com maçã	80	Pudim de bolacha com fruta
31	Creme de batata-doce com alho-francês	56	Puré de mamão com maçã	83	Trouxas de banana com laranja
32	Creme de brócolos	59	Sopa de canónigos	84	Ananás com quivi e queijo
35	Creme de chuchu com alface	60	Creme de espinafres com ovo	87	Sobremesa de aveia com uvas
36	Dueto de frutos	63	Açorda de coentros	88	Creme de batata-doce com cenoura
39	Pera-abacate cereais	64	Massada de legumes	88	Puré de abóbora com pera em infusão de tília
40	Sopa de arroz com legumes	67	Puré de peru enformado	89	Linguado salteado com ervas e iogurte
43	Creme de mandioca	68	Coelho com ervilhas e iogurte	89	Papa de melão com iogurte

40 DOS 12 AOS 24 MESES

41 ALIMENTOS A INTRODUIZIR ENTRE OS 12 E OS 24 MESES

42 RECEITAS

43	Creme de endívias	98	Puré de feijão com folhas	105	Sopa fresca de pepino
44	Sopa de legumes com queijo	101	Canja de codorniz	106	Creme de pastinaga com agriões
47	Sopa cor-de-rosa	102	Puré de grão com gema de ovo	109	Pizza de legumes

110	Salada de quinoa com milho e queijo	133	Galinha com couves-de-bruxelas	154	Delícia fresca do bosque
113	Macedônia de legumes com feijão	134	Vitela de leite com lentilhas	157	Pudim de leite com fruta
114	Gratinado de grão com queijo	137	Salada de frango com fruta	158	Crepes com creme de fruta
117	Ovos no forno com abóbora	138	Bolinhas de peru em creme de banana	161	Creme de fruta com sementes de chia
118	Cuscuz com ovo e curgete	141	Picadinho de peru com feijão-manteiga	162	Palmitos com queijo e ovo
121	Filetes de linguado com purê verde	142	Perna de frango salteada com brócolos	162	Tomate <i>cocotte</i>
122	Risoto de bulgur com abóbora	145	Millet com compota de nectarina e iogurte	163	Massinhas com tomate e requeijão
125	Jardineira de maruca	146	Cheesecake de maracujá	163	Arroz <i>chau-chau</i>
126	Millet com atum e legumes	149	Ovo estrelado fingido	164	Mousse de pêssego e banana
129	Salmão com ervilhas	150	Gelatina com fruta natas de arroz		
130	Tranches de pescada no forno	153	Compota de fruta com abóbora		

165 A PARTIR DOS 2 ANOS

166 RECEITAS

167	Creme de legumes com sopa de letras	195	Almôndegas em tomate	223	Fresco de aveia com <i>coulis</i> de frutos vermelhos
168	Creme de lentilhas com natas	196	Codornizes perfumadas com laranja	224	Cheesecake de chocolate com tofu
171	Salada mascarada	199	Lentilhas estufadas com peito de peru	227	Bebida de amêndoa (ou de aveia)
172	Salada mista com molho rosa	200	Cabrito estufado com ervilhas-de-quebrar e purê de maçã	228	<i>Smoothie</i> de cacau com amoras
175	Salada de favas com tofu e coentros	203	Peito de frango com orégãos	231	Granola de pequeno-almoço
176	Arroz da horta com pinhões	204	Sushi de ovo com recheio de atum e queijo-creme	232	Panquecas de banana e aveia
179	Strogonoff de seitan	207	Faláfel com molho de iogurte e hortelã	235	Broas de melaço com sementes
180	Embrulhinhos surpresa	208	Delícias de manga com iogurte	236	Pizza de muitas cores
183	Ovos escalfados em molho de tomate	211	Papaia recheada com creme de limão	236	Gratinado de bacalhau com couve-flor
184	Fiambre à Brás	212	Cuscuz-doce com fruta	237	Rolo de carne com citrinos
187	Empadão surpresa	215	Espetadas coloridas com sorvete de fruta	238	Lasanha de maruca
188	Arroz de pescada com beterraba	216	Farólias com creme de ovos e morangos	239	Queijadas de requeijão
191	Filetes de linguado com bechamel	219	Gelado de <i>corn flakes</i>		
192	Sufilé de salmão	220	Bolo mimoso		

Introdução

Ter um filho é uma aventura maravilhosa. Acompanhar o seu crescimento e desenvolvimento, ouvir o seu riso, descobrir as primeiras palavras e vê-lo, aos poucos, a adquirir confiança e a tornar-se autónomo é mesmo uma experiência inolvidável.

E se amá-lo é saber dar-lhe o que precisa, importa ter presente que, entre os quatro e os seis meses de vida do bebé, é conveniente abandonar a alimentação exclusivamente à base de leite e ir introduzindo outros alimentos na sua dieta, como os cereais, a fruta e os legumes. Assim, apresentamos ao bebé novos sabores e texturas que, até à data, lhe eram desconhecidos.

Sendo tudo novidade para uma criança tão pequena, há que ser paciente e, caso rejeite a primeira refeição sólida, insistir e tentar de novo mais tarde. Não devemos esquecer que, até então, o bebé só conhecia a textura e o sabor do leite e a primeira reação pode não ser

a desejada, pelo que a mudança deve ser feita lentamente e de forma gradual, apelando ao bom senso e nunca a uma posição radical.

A escolha dos alimentos é um assunto pertinente e devem respeitar-se as indicações do pediatra, que é quem melhor conhece a maturidade e o desenvolvimento do seu bebé.

Nova etapa, novo desafio

Entre os seis e os nove meses, uma nova etapa apresenta-se e o desenvolvimento da criança torna-se mais exigente em termos nutricionais, havendo a necessidade de alargar o número de refeições ao longo do dia. É nesse momento que se introduzem as papas com glúten, bem como a primeira refeição de carne, que deve iniciar-se com uma pequena dose de carne de aves, como o frango ou o peru, passando depois ao borrego e, mais tarde, à vitela. Por volta dos oito meses, é chegada a vez do peixe, devendo preferir-se as espécies brancas e magras para um primeiro contacto.

Ao alcance da mão

A partir dos nove meses, é muito provável que a criança comece a aperfeiçoar as técnicas de agarrar pequenos objetos com as mãos. E ao descobrir que consegue pegar em pedacinhos de comida, é também natural que queira começar a comer sozinha. Tentará mesmo agarrar na colher ainda que com resultados pouco felizes... Mas em vez de contrariar, devemos potenciar esses momentos, vigiando com atenção, pois alguns alimentos podem dissolver-se parcialmente e engasgar a criança. É também altura de introduzir novos alimentos que certamente enriquecerão as refeições, como iogurte natural, gema de ovo, citrinos e outros frutos que indicamos nas tabelas e que farão as delícias destes pequenos gastrónomos em ascensão.

Um passo de cada vez

Ao celebrar o primeiro ano de vida, a criança atinge uma etapa de grande agitação e movimento. Com os primeiros passos, o seu mundo ganha dimensões maiores e surgem novos estímulos. Nesta fase, o seu crescimento continua a verificar-se a um ritmo elevado, exigindo cuidados regulares na alimentação desta energia diária.

É sabido que o crescimento e a maturação são os dois processos mais marcantes da idade pediátrica. E, sendo processos individuais, cada criança terá o seu próprio ritmo de desenvolvimento, bem como particularidades apenas suas, devendo evitar-se em absoluto as tentadoras comparações.

A etapa dos doze meses coincide muitas vezes com uma introdução forçada aos hábitos alimentares da família. É por isso uma excelente oportunidade para que os adultos repensem os seus próprios padrões de comportamento alimentar, abandonando alguns hábitos menos positivos (como refogados muito apurados, alimentos fritos, excesso de sal e de açúcar, etc.). Será útil que se aproveite esta fase de revolução nutricional para reorganizar a dieta familiar e implementar uma alimentação variada e saudável para todos.

No entanto, nesta idade, as refeições da criança podem tornar-se problemáticas. Grande parte dos comportamentos — desde a recusa em comer, às birras por ter de sentar-se à mesa — são perfeitamente normais e não serve de muito atribuir-lhes grande importância. É possível que algumas refeições se tornem pequenos campos de batalha onde se medem forças e se executam chantagens, mas é importante perceber que apetites variáveis, rejeição de alimentos e preferências alimentares são normais numa fase em que se perde o ritmo acelerado de crescimento que vinha dos meses anteriores. O melhor será não entrar em conflito direto com a criança à hora das refeições, mas também não cair na tentação de prometer recompensas.

Não quero!

Também é perfeitamente natural que a criança mostre preferência por determinados alimentos e recuse outros. Todavia, não deverá dar muita relevância a estes factos, insistindo em apresentar-lhe pratos variados, coloridos e apelativos. Não se esqueça de que os suflés podem servir para camuflar, os purés para misturar e os cremes para enriquecer com alimentos repletos de vitaminas e fibras que, quando visíveis, são remetidos para a borda do prato... Arroz e massa, repletos de cores e sabores, servem também para habituar o paladar aos alimentos que causam maior resistência quando servidos em separado.

Alimentar corretamente uma criança a partir dos dois anos pode tornar-se um enorme desafio para pais e educadores. A verdade é que, mesmo para quem está mais sensível às questões de saúde e equilíbrio alimentar, esta não é de todo uma tarefa fácil.

São muitas as ofertas, solicitações e tentações que rodeiam a criança quando começa a tornar-se um pouco mais autónoma. Ainda que ultimamente sejam bastante mais vigiadas, existem cantinas escolares com propostas menos adequadas às idades mais pequenas e o lanche dos amigos continua a ser um grande desafio nutricional, se comparado ao que foi preparado em casa com todo o cuidado, mas de aparência muito menos apelativa.

Mas também é verdade que a criança é suscetível aos hábitos familiares e pode (e deve), desde cedo, aprender a escolher o que é melhor para si. A aposta na partilha e educação alimentar faz todo o sentido, já que a criação dos melhores hábitos só pode vir daí.

Vigiar a obesidade

Importa referir que, aos dois anos, a criança manifesta uma desaceleração progressiva do seu crescimento físico – ou seja, uma redução na velocidade do crescimento que se irá manter até cerca dos seis a oito anos. E esta situação pode levar a que a criança, ao necessitar

de ingerir menos alimentos, possa também apresentar oscilações do apetite, passando mesmo por períodos de menor vontade (principalmente no que se refere aos alimentos recomendados para as refeições diárias).

É também a partir desta idade que muitas crianças começam a ganhar peso excessivo. Sendo a obesidade um grave problema mundial (e Portugal não é exceção), esta é uma boa fase para não baixar a guarda e manter a alimentação delas debaixo de olho.

É muito comum os pais manifestarem todos os cuidados com a alimentação dos seus bebés durante a fase da introdução de ingredientes diversificados, tomando opções equilibradas e saudáveis, mas tornarem-se menos exigentes depois dos dois anos da criança, passando a fazer e a consentir alguns disparates maiores.

Privilegiar refeições equilibradas e divertidas, dar lugar à imaginação e oferecer uma vasta gama de alimentos pode fazer toda a diferença a partir desta idade. Como sempre, deve dar-se atenção às escolhas do menu familiar e manter as refeições com o mesmo critério e grau de exigência.

E não se esqueça, se for necessário adaptar alguma coisa na alimentação da família, é preferível que sejam os adultos a moldarem-se às necessidades das crianças. Afinal, ninguém tem dúvidas de que o melhor que se pode fazer para ensinar é dar bons exemplos.

Maria Antónia Peças

Dos
4 aos 12
meses

Decidir quando é que uma criança está preparada para iniciar as primeiras papas, purés e outros alimentos complementares em simultâneo com a amamentação ou fórmula, pode ser um momento difícil e não deve ser feito sem o apoio do médico que acompanha o bebé. Cada criança é diferente e apresenta um desenvolvimento gástrico único, o que implica um plano alimentar bem estruturado, com introduções regulares e feito de forma a evitar atropelos ou resistências a alguns sabores.

Alimentos a introduzir entre os 4 e os 6 meses

**Texturas: alimentos passados/triturados
(consistência fina para os cereais)**

ALIMENTOS	INTERESSE NUTRICIONAL	CONSELHOS
Batata	Hidratos de carbono; vitaminas B e C	Comece por usar as variedades mais farinhentas, pois permitem obter cremes mais aveludados.
Batata-doce	Hidratos de carbono; vitaminas D, E e B3	Normalmente são bem aceites por serem adocicadas, pelo que se recomendam para os primeiros purés.
Cenoura	Betacaroteno; vitamina A	Prefira as mais pequenas ou de tamanho médio, pois são menos fibrosas.
Pastinaga (ou cherovia)	Betacaroteno; vitamina A	São parentes das cenouras, mas deve usá-las em menor quantidade, pois têm um sabor mais intenso.
Abóbora	Betacaroteno; vitamina C; ferro; cálcio e magnésio	Prefira as mais pequenas, pois são menos fibrosas.
Maçã	Pectina; fibras e vitaminas B e C	Prefira as mais maduras e sumarentas da época.
Pera	Ácido fólico; vitamina C; ferro; laxante natural e iodo	Por ser muito pouco alergénica, torna-se um dos frutos recomendados para esta fase. Escolha as mais maduras e sumarentas.

Alface	Vitaminas A, B1, B2 e C; cálcio; ferro; fósforo; magnésio; sódio e potássio	Antes de a usar, tenha o cuidado de lhe retirar as folhas exteriores e de a lavar muito bem em água corrente.
Brócolos	Cálcio; magnésio; vitaminas K, B e C	Lave bem os florículos em água com vinagre antes de os usar e coza-os, de preferência ao vapor, para que não percam propriedades.
Curgete	Vitaminas B1, B2, B3 e B5; caroteno; enxofre; fósforo, magnésio e ferro	Cozinhe a curgete com casca, pois é aí que é mais rica em niacina (mas sempre depois de bem lavada).
Feijão-verde	Caroteno (provitamina A); vitamina C e ácido fólico	Antes de cortar o feijão-verde, elimine-lhe os fios laterais, para evitar que as papas fiquem fibrosas.
Couve-flor	Ácido fólico; vitamina C e fósforo	Lave bem os florículos da couve-flor em água com vinagre antes de os usar.
Banana	Hidratos de carbono; vitamina B e potássio	Em regra, são muito apreciadas por apresentarem uma textura aveludada e um sabor doce. São ideais para refeições fora de casa por serem fáceis de descascar e esmagar.
Pera-abacate	Vitaminas E e do complexo B; cálcio e ácido fólico	Certifique-se de que estão bem maduras, pressionando a casca, se ceder ligeiramente, está em condições.
Papa de arroz	Ricas em amido	Por não conterem glúten, são as papas recomendadas para a fase de introdução da alimentação dos bebés.

Ingredientes a introduzir de forma gradual, um alimento novo de três em três dias. Não obstante, os ingredientes aconselhados devem ser previamente autorizados pelo médico que acompanha o bebé.

Alimentos a introduzir entre os 6 e os 9 meses

**Texturas: alimentos esmagados;
moídos/picados finamente; picados**

ALIMENTOS	INTERESSE NUTRICIONAL	CONSELHOS
Cebola	Vitaminas C e do complexo B e alicina	A alicina, presente nas cebolas (e também no alho e alho-francês), tem propriedades antibióticas e antifúngicas.
Nabo	Ácido fólico e potássio	Este vegetal de características alcalinas ajuda a vencer os efeitos dos alimentos ácidos ingeridos e, por ser rico em celulose, estimula a ação do intestino.
Agrião	Vitaminas C e E; betacaroteno e folatos	É um excelente antioxidante, mas convém selecionar apenas as folhas mais verdes.
Alho-francês	Vitaminas A, E e alicina	Elimine as folhas exteriores, mais rijas, e aproveite apenas a parte branca para obter purés mais cremosos.
Arroz	Vitamina B e zinco	Use a água da cozedura do arroz para suavizar as cólicas do bebé.
Papaia	Betacaroteno e papaína	Escolha sempre frutos bem maduros.
Frango	Proteínas; vitaminas A, B3 e B6	Deve ser previamente limpo de pele e gorduras antes de ser bem cozinhado.

Borrego	Proteínas; ferro e zinco	Esta carne apresenta um sabor intenso e, por isso, é normalmente bem aceite se misturada com fruta.
Vitela	Proteínas; ferro e zinco	Prefira carne tenra e sem gorduras visíveis.
Coelho	Proteínas, selénio e pobre em gorduras	Esta carne é normalmente tenra e apresenta uma textura ligeira, mas deve dar muita atenção aos seus ossos, que são perigosos.

Ingredientes a introduzir de forma gradual, um alimento novo de três em três dias. Não obstante, os ingredientes aconselhados devem ser previamente autorizados pelo médico que acompanha o bebé.

Alimentos a introduzir entre os 9 e os 12 meses

**Texturas: alimentos parcialmente esmagados;
moídos/picados finamente; picados**

ALIMENTOS	INTERESSE NUTRICIONAL	CONSELHOS
Peixe	Vitaminas A, B e D; fósforo; iodo; potássio e cálcio	A introdução do peixe faz- -se geralmente por volta desta idade, mas pode ter de ser adiada para depois dos 12 meses, em caso de atopia familiar. Os primeiros peixes a introduzir devem ser brancos, como pescada, dourada e linguado.
Gema de ovo	Proteínas de excelente qualidade; vitaminas A, D e do complexo B	Comece por introduzir cerca de $\frac{1}{4}$ da gema e uma semana depois $\frac{1}{2}$ gema. Só depois deve usar uma gema inteira e não mais do que duas por semana.
Uvas	Potássio; cálcio; sódio; magnésio, ferro; silício e vitaminas A, B e C	Guarde as uvas no frio, para que não fermentem facilmente e nunca as ofereça inteiras para que a criança não corra o risco de se engasgar.
Manga	Vitaminas B e C e provitamina A; cálcio, potássio e cobre	Conserve-as em local fresco, mas fora do frigorífico.
Pêssego	Vitaminas A, B1 e C e potássio	Escolha os mais maduros e perfumados e mantenha-os à temperatura ambiente.
Laranja	Vitamina C; ácidos citríco, tartárico e málico; sais minerais e potássio	Conserve-as à temperatura ambiente.

Melão/meloa	Vitaminas A, C e água	Conserve-os à temperatura ambiente.
Espinafres, acelgas e canónigos	Ferro; fibras; sódio; potássio; cálcio; fósforo; magnésio; enxofre; zinco; cobre e vitaminas A, B, C, D e P	Guarde-os no frio por não mais de 2-3 dias e lave-os bem antes de os utilizar.
Alho	Enxofre; iodo; potássio; selénio e alicina	Por ser bastante aromático, use-o em pequenas quantidades.
Iogurte	Proteínas de alta qualidade; glícidos; lípidos; vitaminas e sais minerais	Verifique o prazo de validade antes de os utilizar e mantenha-os sempre no frio. Escolha preferencialmente os naturais, sem açúcar ou aromas adicionados, e enriqueça-os, se for caso disso, com fruta fresca.
Massa	Fibras; vitaminas do complexo B; ferro; zinco e selénio	Em regra, as massas são um alimento bem tolerado por bebés pequenos (tolerantes ao glúten), mas deve começar por introduzi-las com atenção e nos tamanhos mais pequenos.
Leguminosas frescas (ervilhas e favas)	Fitonutrientes; vitaminas A, B, C, E; zinco; cálcio; magnésio; potássio e ferro	Excelentes para iniciar as refeições com pequenos alimentos, mas devem ser oferecidas sob vigilância para evitar que o bebé se engasgue.
Leguminosas secas (feijão, grão e lentilhas)	Proteínas vegetais; hidratos de carbono e fibra	Devem começar por ser introduzidas em pequena quantidade nas sopas e posteriormente nos pratos principais ou acompanhamentos.

Ingredientes a introduzir de forma gradual, um alimento novo de três em três dias. Não obstante, os ingredientes aconselhados devem ser previamente autorizados pelo médico que acompanha o bebé.

Receitas



Creme de abóbora com cenoura

A PARTIR DOS 4 MESES

40 MIN

4 DOSES

170 g de abóbora • 120 g de cenoura • 170 g de batata

1. Descasque a abóbora, a cenoura e a batata, corte-as em pequenos pedaços e leve tudo a cozer numa panela com um pouco de água, durante cerca de 30 minutos.
2. Certifique-se de que o líquido que restou da cozedura é o indicado para obter um creme de textura rala e triture tudo cuidadosamente. Sirva morno.

Conselhos úteis – As primeiras sopas a introduzir nesta etapa devem apresentar uma textura rala e aveludada para que o bebé se habitue aos novos alimentos.

Sopa de feijão-verde com curgete

A PARTIR DOS 4 MESES

35 MIN

4 DOSES

170 g de curgete • 170 g de batata • 50 g de feijão-verde

1. Descasque a curgete e a batata, apare as extremidades do feijão-verde, corte-o em pequenos pedaços e leve tudo a cozer juntamente com um pouco de água, durante cerca de 25 minutos.
2. Certifique-se de que o líquido que restou da cozedura é o indicado para obter um creme de textura rala e triture tudo cuidadosamente.

Conselhos úteis_ Se pretender adicionar azeite às primeiras sopas do bebé, faça-o sempre em cru e comece por adicionar uma colher de café de azeite de baixa acidez (0,2% é o ideal) para cerca de 300 ml de sopa. Depois desta iniciação, poderá aumentar a dose para uma colher de chá.





Creme de curgete com maçã

A PARTIR DOS 4 MESES

40 MIN

4 DOSES

170 g de batata-doce • 80 g de maçã Golden • 170 g de curgete

1. Descasque a batata-doce e a maçã e corte-as em pequenos pedaços. Lave a curgete, apare-lhe as pontas e corte-a igualmente em pedaços pequenos. Leve tudo a cozer numa panela com um pouco de água, durante cerca de 30 minutos.
2. Certifique-se de que o líquido que restou da cozedura é o indicado para obter um creme de textura rala e triture tudo cuidadosamente. Sirva morno.

Conselhos úteis _ A mistura de legumes com fruta nas primeiras sopas pode parecer estranha, mas a verdade é que, em regra, é muito bem recebida pelos bebés. Contudo, há que ter presente que é importante oferecer à criança fruta ao natural e que a fruta cozida não deve fazer parte de todas as refeições.

Destaque alimentar _ A batata-doce é, geralmente, bem aceite por bebés pequenos por proporcionar cremes de textura aveludada e de aroma adocicado, semelhantes ao tipo de alimento a que a criança vem habituada (leite materno ou de fórmula).

Cremoso de alface com banana

A PARTIR DOS 4 MESES

40 MIN

4 DOSES

150 g de batata • 150 g de curgete

2 folhas de alface • 100 g de banana • Azeite q.b.

1. Descasque a batata e a curgete. Corte tudo em pequenos pedaços e coloque numa panela com um pouco de água ao lume. Lave as folhas de alface, descasque a banana e adicione tudo à sopa. Deixe cozer durante cerca de 30 minutos.
2. Certifique-se de que o líquido que restou da cozedura é o indicado para obter um creme de textura rala e triture tudo cuidadosamente. Sirva morno, misturando uma colher de chá de azeite a cada dose.

Conselhos úteis _ Leve em conta a maturidade da criança antes de lhe oferecer um puré mais espesso. Utilize, sempre que possível, o caldo da cozedura dos alimentos para tornar os cremes e sopas mais fluidos.

Destaque alimentar _ A banana é um fruto versátil e que pode ser utilizado de formas diferentes. Ao natural é uma excelente companhia para papas de cereais e de leite, mas pode ser cozinhada (assada e cozida), proporcionando cremes com aromas um pouco diferentes para paladares mais exigentes.



📖 livro de receitas com tudo o que precisa de saber sobre a alimentação do seu bebé

Chega o momento em que o seu bebé deixa a alimentação à base de leite e é necessário dar-lhe a conhecer novos sabores e introduzir outros alimentos na sua dieta. Os cereais, os frutos, os legumes e as novas texturas vão começar a fazer parte da vida dele e da sua.

É também nesta altura que surgem as dúvidas:

Que alimentos apresentar primeiro? Como devo cozinhá-los? Como preparo as receitas? O que devo evitar? Em que idades introduzo novos sabores? O que fazer se a criança não gosta?

Este livro responde a estas questões, e muitas outras, sobre o percurso alimentar do seu bebé **a partir dos 4 meses**.

Para cada etapa do crescimento, a autora mostra-lhe uma tabela exaustiva dos alimentos a introduzir e as suas vantagens. E ao longo das **120 receitas, divididas por idades**, são-lhe dados **conselhos úteis sobre a confeção, os ingredientes, os hábitos e as possíveis reações do bebé**.

Além disto, vai conhecer os destaques alimentares de cada receita e o valor dos alimentos no desenvolvimento do seu bebé.

📖 guia completo que acompanhará os primeiros anos de vida dos mais pequeninos

v o g a i s

com todas as letras

20|20 editora

ISBN 978-989-668-442-6



9 789896 684426

Culinária