

FICHA TÉCNICA

A presente edição não segue a grafia
do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

info@marcador.pt

www.marcador.pt

facebook.com/marcadoreditora

instagram.com/marcador_editora

© 2011, Maria Antónia Peças e João Breda

Direitos reservados para Marcador Editora,

uma empresa Editorial Presença

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

Título: *1, 2, 3 Uma colher de cada vez*

Autores: Maria Antónia Peças, João Breda

Revisão: Anabela Macedo/Editorial Presença

Design, paginação e capa: Catarina Sequeira Gaeiras

Fotos do miolo: Shutterstock images e Luís Barros

Produção culinária: Paz d'Alma

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal n.º 437 768/18

1.ª edição, Lisboa, Novembro, 2011

Reimpressão, Lisboa, Abril, 2018

Índice

1, 2, 3	17
Introdução	21
Conceito de alimentação saudável nos primeiros tempos de vida	25
Filhos — uma nova vida	29
As necessidades alimentares das crianças	31
Frutos e vegetais: a cor da alimentação saudável	39
Higiene e conservação dos alimentos	45
PRINCIPAIS CUIDADOS A TER NA CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS	46
A CONGELAÇÃO DOS ALIMENTOS	48
REGRAS BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR	51
Equipamentos	53
BIBERÕES E TETINAS	53
À MESA	54
NA COZINHA	56

4 a 6 meses

Os benefícios do leite materno.....	61
LEITES PARA LACTENTES E DE TRANSIÇÃO	62
Introdução da alimentação diversificada.....	63
OS MELHORES ALIMENTOS	65
A RODA DOS ALIMENTOS	72
Plano de refeições.....	74
A partir dos 4 meses: os primeiros purés de legumes e de frutas	77

<i>Receitas</i>	79
Puré de cenoura	81
Puré de cenoura com maçã	82
Puré de abóbora	82
Puré de tubérculos.....	85
Puré de batata-doce assada com cenoura	86
Puré de legumes com cereais.....	87
Papa de arroz com banana	87
Puré de maçã ou pêra	89
Puré de fruta com cereais.....	90
Puré de banana com pêra abacate	90
Purés de fruta fresca.....	92
Puré de pêra com maçã	93
Puré de pêra com cereais.....	93
Puré de curgete com batata-doce e maçã.....	94
Creoso de banana com batata-doce assada.....	95
Creme de frutos no forno.....	95
Puré de couve-flor.....	96
Puré de brócolos	96
Puré de abóbora com alface	98
Puré de curgetes.....	98
Puré de cenoura com couve-flor e cereais	99
Puré de abóbora com pêra	99
Puré de alface com curgete	100
Creme de alho-francês	100
Puré de batata com feijão-verde	102
Puré de ameixa e pêra abacate.....	102
Creme de chuchu com couve-flor	103
Puré de melão.....	103
Puré de alperces secos	105
Puré de maçã, pêra e papaia	106
Puré de papaia com maçã	106

6 a 9 meses

<i>A descoberta de novos sabores.....</i>	111
<i>Alimentos que podem ser introduzidos nesta idade.....</i>	112
<i>Vencer etapas.....</i>	114
ALIMENTOS CONTRA-INDICADOS DURANTE O PRIMEIRO ANO DE VIDA DA CRIANÇA.....	115
<i>Alimentos em destaque.....</i>	116
<i>Plano de refeições.....</i>	120
<i>Receitas.....</i>	123
Creme de alface com agriões.....	124
Puré de alho-francês.....	124
Creme verde.....	125
Creme de brócolos com iogurte.....	126
Creme de abóbora com brócolos.....	126
Creme de legumes variados.....	128
Puré de mandioca com agriões.....	129
Creme de couve-flor com iogurte.....	131
Pudim de cenoura e abóbora.....	131
Puré de galinha com legumes.....	132
Creme de galinha com curgetes.....	134
Caldo de carne.....	135
Puré de galinha com abóbora e maçã.....	136
Borrego com legumes e maçã.....	137
Vitela na caçarola.....	138
Coelho com beringela.....	139
Peito de peru com cogumelos e milho.....	140
Borrego com legumes.....	140
Vitela estufada com feijão-verde.....	142
Puré de legumes com peixe.....	143
Filetes de linguado com puré de alface.....	144
Creme de peixe com couve-flor e abóbora.....	146
Lombo de cherne com alho-francês.....	147

Pudim de peixe com legumes.....	148
Creme de milho com abóbora e maçã.....	148
Coelho com legumes.....	149
Arroz com peru e alho-francês.....	149
Manga com banana e iogurte.....	150
Pêssego com banana.....	150
Papaia com iogurte.....	151
Pêra abacate com banana ou papaia.....	151
Banana com manga.....	152
Pêra com ameixa.....	152
Pêra com melão.....	153
Puré de frutos com cereais.....	153
Puré de manga com pêra e maçã.....	154
Puré de pêra com ameixas secas.....	154
Puré de maçã com abóbora e papaia.....	156
Puré de maçã com pêra e ameixas.....	156
Puré de cerejas com banana.....	157

9 a 12 meses

<i>A crescer rapidamente...</i>	161
QUE ALIMENTOS SE DEVEM ESCOLHER?	161
OS MELHORES E OS PIORES ALIMENTOS	163
<i>Alimentos em destaque</i>	165
BOIÕES	169
<i>A alimentação e os dentes</i>	170
VARIAR AS EMENTAS	172
<i>Plano de refeições</i>	173
<i>Receitas</i>	175
Creme de legumes com leite.....	176
Legumes em palitos com abacate e iogurte.....	176

Massinha de letras com abóbora	178
Creme de abóbora com arroz	179
Empadão de três cores	180
Feijão com legumes.....	181
Cabelinho-de-anjo	182
Salada de peixe com legumes	183
Legumes no forno.....	184
Bacalhau fresco com curgetes e cogumelos.....	185
Caçarola de peixe	186
Frango com abacate e iogurte	188
Frango com maçã e cenoura	188
Frango com brócolos e massinhas	189
Empadão de carne picada com ervilhas.....	190
Esparguete à bolonhesa.....	192
Empadão de coelho	193
Peito de peru com cuscuz	194
Peito de peru com curgetes e beringelas	195
Jardineira de pato	196
Perna de borrego com ervilhas	197
Carne de porco com feijão-verde e farinha de milho.....	198
Creme de alface com gema de ovo	199
Cenouras estufadas com curgete e beringela	200
Aletria com peito de frango	201
Salada de frutos exóticos com iogurte.....	201
Açorda de coentros com ovo	202
Cereais com tâmaras e maçã.....	204
<i>Muesli</i> de frutos.....	205
Banana assada com sumo de laranja.....	206
<i>Mousse</i> de banana com iogurte.....	206
<i>Mousse</i> de manga	208
Arroz-doce com pêssigo	208
Papelotes de banana com maçã.....	209

12 a 24 meses

<i>As necessidades ainda são grandes</i>	213
UM REGIME EQUILIBRADO MAS VARIADO	214
<i>Dicas para crianças que recusam comer</i>	217
<i>Um pequeno-almoço saudável</i>	218
<i>Os novos alimentos</i>	220
OS PROBIÓTICOS	221
O CASO PARTICULAR DO LACTOBACILLUS CASEI	222
<i>Os sumos, fonte de riqueza e prazer</i>	225
AS NECESSIDADES DO CRESCIMENTO	228
<i>Plano de refeições</i>	229
<i>Receitas</i>	231
Sopa de letras com feijão	232
Creme de grão com nabiças	232
Creme de espinafres com leite	233
<i>Fusilli</i> com molho de legumes	234
Massinhas com queijo e tomate	235
<i>Ruotes</i> com queijo e brócolos	236
Massinhas com tomate e requeijão	237
Puré de lentilhas com cenoura e queijo	238
<i>Soufflé</i> de cenoura	240
Creme de ovos no forno	240
Batatas assadas com legumes e iogurte	241
Tomate <i>cocotte</i>	242
Couve-flor com creme de iogurte e açafrão	244
Macarrão com ervilhas	245
Lasanha de atum com curgete	246

Lasanha do mar	247
Empadão de peixe.....	248
Filetes de peixe-galo com iogurte	249
Esparguete com corvina.....	249
Arroz de peixe com beterraba	250
Arroz do mar	252
Almôndegas de pescada.....	253
Lombinho de cação com molho de tomate	253
Filetes de linguado com molho bechamel	254
<i>Soufflé</i> de pescada	255
Lombinhos de linguado com cogumelos e natas.....	256
Almôndegas de frango	257
Frango com iogurte	258
Esparguete com fiambre	260
Feijoada da criançada	262
Arroz de coelho.....	263
Peito de pato com cuscuz	264
Cabrito com lentilhas	265
Hambúrgueres recheados.....	266
Ovo estrelado fingido.....	266
Gelado de iogurte com pêsego	267
<i>Bavaroise</i> de morango com iogurte	268
Batido de pêsego com iogurte	269
Compota de pêsego, framboesa e pêra	269
Puré de morango com pêra	270
Creme de iogurte com frutos silvestres.....	270
Creme de aveia com framboesa	272
Doce de frutos vermelhos com iogurte	273
Pudim de limão e framboesas.....	275

2 a 3 anos

Já não é um bebé	279
A obesidade infantil	280
Plano de refeições	285
Receitas.....	287
Sopa de feijão-verde.....	288
Sopa de «rã»	288
Sopa de tomate	290
Sopa de repolho com feijão-manteiga	290
Puré de lentilhas	291
Soufflé de queijo e beringelas	292
Soufflé de legumes	293
Lasanha de espinafres.....	294
Omeleta de cogumelos	295
Salada divertida	296
Empadas de peixe mascaradas	297
Piza de atum	298
Lombinhos de pescada com molho de iogurte	300
Bolinhos de peixe	301
Soufflé de bacalhau	302
Pescada com molho bechamel	303
Filetes de peixe-espada no forno	303
Roupa-velha de peixe	304
Bifes de fiambre	304
Salada de macarrão com rosbife	306
Salada de frango.....	307
Bifinhos-caracol	308
Coxinhas de frango crocantes.....	309
Arroz de pato	310

Almôndegas com molho de tomate	311
Hambúrgueres à Benas	312
Massada de peru com coentros	313
Bifes turcos	314
Carne assada com molho de iogurte	316
Gelado de leite condensado	317
Creme fresco de pêsego	317
<i>Mousse de papaia e manga</i>	318
<i>Mousse de ananás</i>	318
<i>Mousse de chocolate com iogurte</i>	320
Leite-creme com compota de maçã	321
Maçã assada com marmelada	322
Gelado de bolachas	322
Creme de iogurte com frutos silvestres	323
<i>Alergias e intolerância alimentar</i>	325
ALERGIA ALIMENTAR	325



1, 2, 3

Por ambos sermos pais e pelo facto de termos tido experiências pessoais diversas, temos sentido a dificuldade diária de alimentar os nossos filhos de uma forma saudável e simultaneamente agradável. Sendo estes tempos difíceis para todos, sem excepção, mais difíceis serão para os pais que, no dia-a-dia, se debatem com a exigência das suas profissões e, simultaneamente, com as necessidades dos filhos. A falta de tempo é um factor determinante na qualidade daquilo que comemos, pelo que todas as ajudas na alimentação e na cozinha devem ser vistas com bons olhos. Para além do mais, temos consciência de que podemos economizar imenso se pudermos confeccionar em casa, com produtos frescos e de qualidade, refeições — em apenas uma ou duas horas — e ficar com tempo livre para gozar um tempo com os filhos! O facto de estar habituada, desde muito cedo, aos variados paladares e texturas dos alimentos, nomeadamente, de fruta e legumes frescos, servirá para criar na criança um paladar e gostos mais diversificados e com tendência para escolhas alimentares mais adequadas no futuro. Não nos devemos esquecer de que as crianças são muito mais abertas à diversidade e à novidade do que os adultos. Mas também devemos aprender a respeitar o seu gosto e a dar atenção aos possíveis indícios de desagrado em relação a alguns alimentos. Os nossos próprios gostos é que nunca devem ser um condicionante negativo da diversidade alimentar, tão importante para as crianças. O que a nós nos desagrada pode fazer as delícias dos nossos filhos; mas, se lhes fizermos sentir essa nossa posição, eles certamente tentarão copiá-la. Por acharmos que podemos contribuir para amenizar estas dificuldades, juntámos esforços e aqui deixamos um guia com mais de 180 receitas para crianças entre os 4 meses e os 3 anos de idade, dividido pelas etapas que consideramos mais relevantes em função das possibilidades de introdução da alimentação diversificada. Com este livro não pretendemos substituir o acompanhamento feito pelo pediatra do bebé, mas sim complementar a sua função e fornecer um maior leque de receitas que possam ajudar os pais a encontrar boas





Puré de cenoura

4 MESES

INGREDIENTES | 4 DOSES

200 g de cenoura

2 colheres de sopa do leite do bebé

PREPARAÇÃO

Retire a casca às cenouras, lave-as e corte-as em pequenos pedaços.

Coloque-as numa panela de vapor, dentro do cesto, por cima da água a ferver, e deixe-as cozinhar até que fiquem tenras (15 a 20 minutos). Se não possuir uma destas panelas, pode cozinhar as cenouras numa panela vulgar, adicionando-lhe água a ferver até cobrir os legumes. Deixe cozinhar em lume brando cerca de 20 minutos. Depois de bem cozidas, reduza as cenouras a puré, tendo o cuidado de verificar se a água da cozedura é suficiente para que resulte um puré com a consistência adequada ao bebé e envolva o leite.

As CENOURAS são ricas em carotenóides; em particular, em betacaroteno, que é o precursor da vitamina A. Permitem fazer uma excelente alimentação na fase inicial de desmame do bebé, que aprecia o seu doce paladar. Escolha as cenouras mais escuras, pois são as melhores.

Não utilize quantidades excessivas de água para cozer os legumes; apenas deve usar a suficiente para misturar no puré. As vitaminas dos vegetais (como a vitamina C) misturam-se na água da cozedura e são eliminadas no caso de não aproveitamento desta. Tenha em atenção o consumo moderado de cenoura, pois pode conter nitratos prejudiciais para o bebé, bem como um elevado teor de betacaroteno, que poderá originar um teor alaranjado da pele.