

PAPA DE CEREAL (FUBÁ OU AVEIA)

PARA SER DADA AOS _____MESES, ANTES DA MAMADA DAS_____HORAS

MODO DE PREPARO:

- 1- Dissolver uma colher das de sopa rasa do cereal em um copo com água filtrada ou fervida, deixando de molho por uma hora.
- 2- À parte, colocar uma colher das de chá de óleo numa panela pequena e juntar um pouco de tempero bem picado (alho, cebola, tomate) e deixar fritar um pouco, até dourar.
- 3- Acrescentar em seguida na panela a mistura de água com fubá, se necessário colocar um pouco mais de água, uma pitada de sal e deixar ferver.
- 4- Quando ferver, abaixar o fogo e deixar cozinhar bem, até tomar consistência de papa, mexendo sempre para não empelotar.
- 5- Oferecer inicialmente uma colher das de chá e ir aumentando aos poucos a cada dia, até atingir 3 colheres das de sopa. Observar a quantidade para não atrapalhar a aceitação do leite, que deve ser oferecido logo após a papa (no mínimo metade do volume que a criança toma nos horários em que não come papa).

PAPA DE VEGETAIS COM CARNE

PARA SER DADA AOS _____MESES, ANTES DA MAMADA DAS _____HORAS

MODO DE PREPARO:

- 1- Colocar numa panela uma colher das de chá de óleo com um pedaço de carne e um pouco de tempero bem picado (alho, cebola, tomate) e deixar fritar. Pode ser carne de vaca ou de frango, fígado de vaca ou de frango, peixe.
- 2- Acrescentar em seguida dois vegetais bem picados e água suficiente para cobri-los, acrescentar uma pitada de sal e deixar cozinhar bem, até quase secar a água.
- 3- Passar na peneira, de malha fina ou mais grossa de acordo com a idade da criança, ou triturar no liquidificador, retirando o pedaço de carne. Após uma semana, incorporar o resíduo da carne (desfiar o pedaço de carne ou colocar 1 colher das de sobremesa de carne moída, esfarelar o fígado com o garfo, triturar no liquidificador).
- 4- Oferecer inicialmente uma colher das de chá e ir aumentando aos poucos a cada dia, até atingir 3 colheres das de sopa. Observar a quantidade para não atrapalhar a aceitação do leite, que deve ser oferecido logo após a papa (no mínimo metade do volume que a criança toma nos horários em que não come papa).
- 5- A preparação deve ser feita utilizando um vegetal rico em amido (batata, mandioca, mandioquinha) e outro (cenoura, chuchu, abóbora, abobrinha, beterraba, beringela, couve-flor), procurando variar as papas em coloração e paladar. Trocar apenas um dos vegetais de cada vez.
- 6- Deve-se acrescentar também algumas folhas de verduras tais como: espinafre, couve, escarola, almeirão, brócolis, etc.
- 7- Após o sexto mês a papa deve ser amassada com garfo, em pedaços cada vez maiores.

GEMA DE OVO

PARA SER DADA AOS _____ MESES, JUNTO COM A PAPA DE CEREAL.

- 1- Cozinhar um ovo inteiro durante 10 minutos após a água levantar fervura.
- 2- Iniciar com $\frac{1}{4}$ da gema cozida, bem amassada e misturada com a papa de cereal, e ir aumentando até atingir uma gema inteira, de acordo com a aceitação da criança.
- 3- Quando a criança estiver aceitando a gema inteira, pode ser oferecida 3 a 4 vezes por semana.
Alternar com a carne, na papa de cereal ou de vegetais.
- 4- A clara do ovo só pode ser oferecida a partir de 1 ano de idade.

PAPA DE FRUTAS

PARA SER DADA AOS _____ MESES, ANTES DA MAMADA DAS _____ HORAS

- 1- Lavar a fruta em água corrente
- 2- Amassar ou raspar a fruta de modo que fique uma pasta fina
- 3- Oferecer inicialmente uma colher das de chá e ir aumentando aos poucos a cada dia, até atingir 3 colheres das de sopa. Observar a quantidade para não atrapalhar a aceitação do leite, que deve ser oferecido logo após a papa (no mínimo metade do volume que a criança toma nos horários em que não come papa).
- 4- Variar as frutas, de forma a habituar a criança com diversos sabores, oferecendo uma de cada vez: banana nanica, banana maçã, maçã, pera, mamão, abacate, caqui, etc.
- 5- Não acrescentar açúcar, para que a criança se habitue com o sabor natural da fruta.

SUCO DE FRUTAS

INICIAR COM _____, ENTRE A PRIMEIRA E SEGUNDA MAMADAS DA MANHÃ.

- 1- O suco de laranja deve ser inicialmente diluído ao meio, com água (a mesma quantidade de suco e água).
- 2- Iniciar com 10 ml e aumentar 10 ml por dia até dar 60 ml.
- 3- A partir de 10 dias, quando a criança estiver aceitando cerca de 60ml, a quantidade de suco em relação à água é aumentada até chegar a $\frac{2}{3}$ (2 partes de suco e 1 de água), não devendo o volume ultrapassar 120 ml.
- 4- Evitar o uso de açúcar no suco, para a criança se habituar com o sabor da fruta.
- 5- O suco de limão deve ser preparado com o caldo de $\frac{1}{4}$ da fruta (partir o limão em 4 partes iguais e utilizar apenas 1 delas), acrescido de 1 a 2% de açúcar (1 a 2 colheres das de café) rasas em 100ml de água.
- 6- Preparar o suco imediatamente antes de ser oferecido à criança.
- 7- Utilizar água filtrada ou fervida.

INTRODUÇÃO DE FEIJÃO

PARA SER DADO AOS _____ MESES, JUNTO COM AS PAPAS DE SAL

- 1- Iniciar com 1 colher das de sobremesa de caldo de feijão em uma das papas salgadas, durante 1 semana.
- 2- A partir daí, passar o feijão na peneira para retirar a casca e oferecer 1 colher das de sobremesa dessa massa junto com as papas, aumentando aos poucos até uma colher das de sopa rasa.
- 3- A partir dos 8 meses de idade, somente amassar o feijão com o garfo junto com a papa.
- 4- IPORTANTE: a comida do bebê deve sempre conter pouco sal (1 pitada).