



Guia Rápido

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Quando e o que introduzir?

Você pode começar a introduzir alimentos sólidos ao seu bebê quando ele tiver cerca de 6 meses de idade e apresentar os sinais de prontidão.

Sinais de prontidão

- Sentar-se sem apoio
- Inclinar-se para frente
- Ter bom controle dos músculos do pescoço
- Pegar a comida e tentar colocá-la na boca
- Segurar a comida na boca sem empurrá-la para fora com a língua
- Mostrar interesse pela comida quando outros estiverem comendo





SEGURANÇA NA HORA DE OFERECER

Se você optar pelo método BLW (Baby-led weaning) que traduzindo para o Português significa o desmame guiado pelo bebê (BLW), você pode considerar as seguintes diretrizes:

TAMANHO

Os pedaços devem ser grandes o suficiente para seu bebê segurar em uma mão e levar à boca. Você pode começar com tiras do tamanho de um mindinho adulto e progredir para alimentos menores em cubos conforme as habilidades de alimentação do seu bebê melhoram (8+ meses).

FORMATO

Corte os alimentos em tiras longas e finas para que seu bebê possa acessá-los enquanto estão na palma da mão.

MACIEZ

Os alimentos devem ser macios o suficiente para que você possa esmagá-los com uma leve pressão entre o polegar e o indicador.

RISCOS DE ASFIXIA

Evite riscos de asfixia como uvas inteiras, cerejas, tomates cereja e nozes inteiras. Você pode cortar os alimentos em quatro partes para reduzir significativamente o risco de asfixia.

VEGETAIS CRUS

Evite frutas e vegetais duros e crus, como cenouras e maçãs. Você pode cozinhá-los no vapor, fervê-los, ralá-los, fazer purê ou assá-los.

CARNE

Evite pedaços ou cubos de carne. Você pode oferecer tiras macias de carne, ou carne cozida desfiada, moída ou pedaços grandes para dar mordidas.

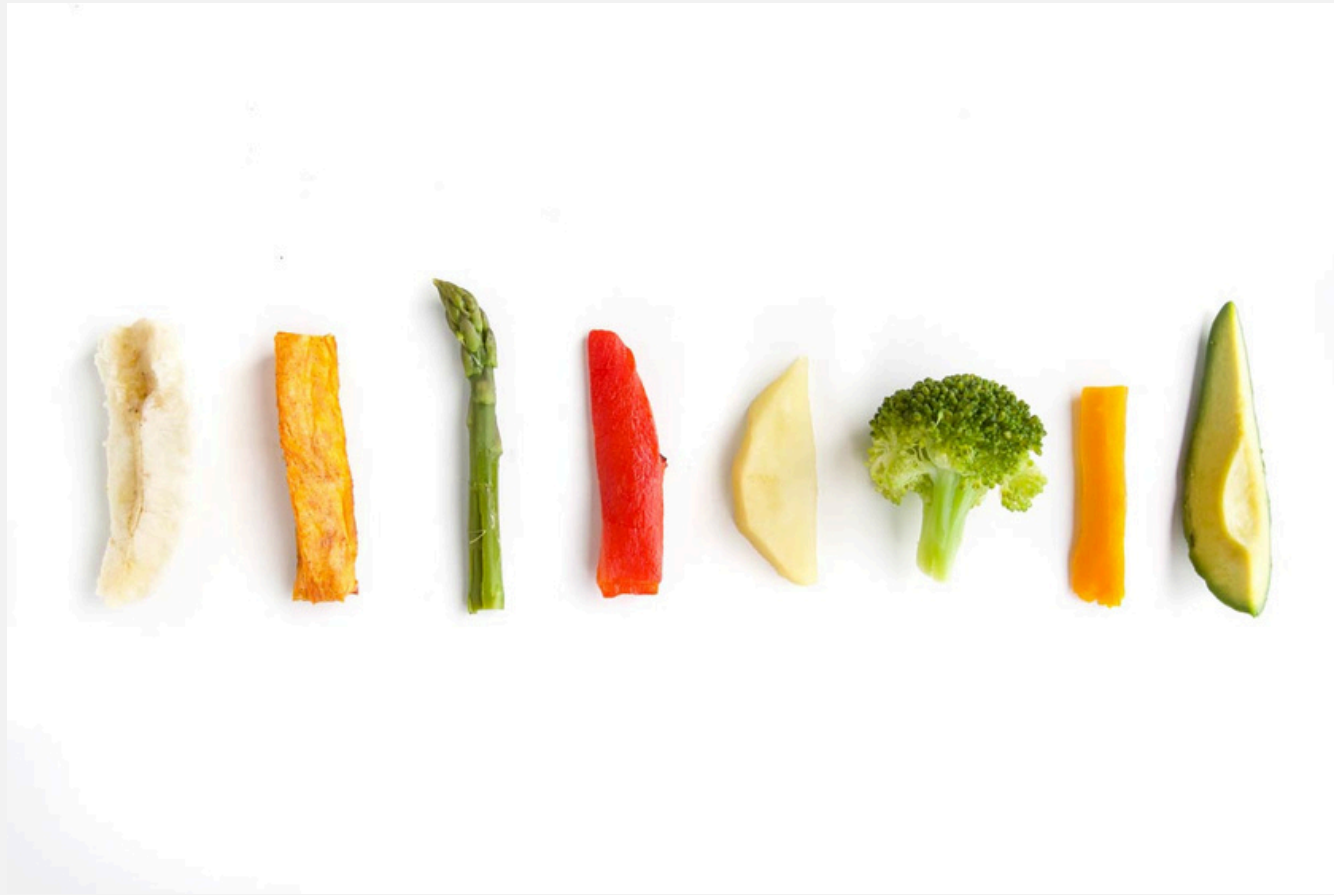
FRUTA

Remova qualquer casca durante os primeiros meses. Você pode empanar os alimentos escorregadios como banana ou manga maduras em farinha de aveia, linhaça em pó ou coco ralado para adicionar alguma textura e ficar mais fácil do seu bebê segurar.



Cortes Seguros

Vegetais e Frutas



Exemplo



Carne - Frango - Ovos - Peixes



CONSTRUINDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

- Ofereça uma variedade de alimentos.
- Comece com alimentos ricos em ferro: Aos seis meses de idade, os bebês precisam de alimentos ricos em ferro. O ferro é importante para o crescimento e desenvolvimento do cérebro. Alimentos ricos em ferro incluem carnes, aves, peixes, ovos, legumes, tofu e cereais infantis enriquecidos com ferro.
- Ofereça texturas irregulares.
- Ofereça petiscos para estimular a autoalimentação.
- Façam as refeições juntos, em família, sempre que possível. Os bebês aprendem melhor as habilidades alimentares em um ambiente feliz e descontraído.
- Estabeleça um horário regular para as refeições. A maioria das crianças se dá bem com três refeições.
- Seja um modelo: Suas próprias escolhas alimentares e de estilo de vida são uma poderosa ferramenta de ensino.
- Concentre-se no equilíbrio, na variedade e em uma relação saudável com a comida.
- Evite distrações durante as refeições, como TV, telefones, tablets e brinquedos à mesa.



QUER SABER MAIS???

Adquira o nosso e-book completo:

Do Leite ao Prato: O Guia Definitivo da Introdução Alimentar para Pais e Cuidadores

Neste eBook, você encontrará dicas práticas, informações científicas e orientações passo a passo para oferecer uma alimentação saudável e equilibrada ao seu pequeno.

- Como identificar os sinais de prontidão para a introdução alimentar.
- Como ajudar no desenvolvimento do bebê através da alimentação, promovendo uma alimentação que favorece o crescimento físico e cognitivo.
- Como lidar com rejeição alimentar e os desafios mais comuns, além de estratégias eficazes para superar essas dificuldades de forma positiva.
- A importância de apresentar alérgenos na introdução alimentar desde os 6 meses, garantindo que o bebê tenha uma alimentação segura e reduzindo riscos futuros de alergias.
- Dicas práticas para uma introdução alimentar segura, assegurando que o processo seja feito de forma saudável e sem estresse, com orientações sobre texturas e segurança alimentar.
- Método BLW (Baby-Led Weaning)
- Manobra de Desengasgo.

Compre aqui 👉

<https://www.tastybabybites.com/product-page/do-leite-ao-prato>

Hotmart: <https://go.hotmart.com/R97724262K?dp=1>

