

Primeiros alimentos

Quando o bebé dá sinais de que está pronto; provavelmente entre os 5-6 meses.

Vegetais

Na primeira e segunda semana uma refeição complementa o leite materno/fórmula infantil. Deve ser oferecido um puré de vegetais isolados (cozinhado sem sal e oferecido sem tempero ou azeite), alternado entre sabores ácidos/amargos, neutros e doces.

Alternar sabores:

Vegetais mais doces: cenoura, abóbora, etc.

Vegetais mais neutros: chuchu, couve-flor, etc.

Vegetais mais amargos, ácidos, fibrosos: alho francês, brócolo, couve, etc.

Começar por sabores ácidos/amargos. Oferecer 5-7 vegetais diferentes e repetir alguns na semana seguinte, alternando com novos sabores. Quando repete sabores pode complementar a refeição com uma fruta para oferecer um alimento novo por dia. Esmaga uma fruta madura com o garfo e oferece uma prova após o puré de vegetais:

Exemplo de um esquema para começar (apenas indicativo):

Primeira semana:

Brócolo → Couve-flor → Abóbora → Feijão verde → Chuchu → Cenoura → Alho francês

Segunda semana:

Couve-flor → Brócolo → Abóbora → Curgete → Couve branca → Alface → Chuchu
(pêra) (manga) (papaia) (pêra) (manga) (papaia) (banana)

Como cozinhar? Lavar e descascar, se for o caso. Pode manter-se parte da casca da curgete. Cozinhar o vegetal a vapor, sem sal, e transformar em puré. Adicionar água q.b. (pode não precisar).



Se o bebé faz 'cara feia' é porque está a descobrir um novo sabor. Podem ser necessárias 8 repetições para aprender a gostar dele.