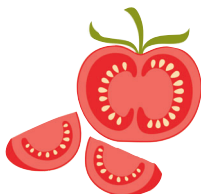


os Bebés sabem
comer sozinhos

Baby-led weaning

OS Bebés sabem comer sozinhos



2010 © Gill Rapley e Tracey Murkett

Publicado no Reino Unido pela Vermilion, uma chancela da Random House Group

Todos os direitos reservados, incluindo os direitos de reprodução total ou parcial em qualquer suporte.

Matéria-Prima Edições, uma chancela do Clube do Autor, S.A.

Avenida António Augusto de Aguiar, 108 – 6.º

1050-019 Lisboa, Portugal

geral@mpedicoes.com

www.materiaprimaedicoes.com

Título: *Os bebés sabem comer sozinhos*

Título original: *The Baby-led Weaning Cookbook*

Autoras: Gill Rapley e Tracey Murkett

Tradução: Pedro Sequeira/João Quina Edições

Revisão: Isabel Garcia

Adaptação da paginação original: Gráfica 99

1.ª edição: abril de 2017

2.ª edição: janeiro de 2021

ISBN: 978-989-769-189-8

Depósito legal: 477 102/20

Índice

<i>Introdução</i>	6
Parte um: Baby-led weaning	7
CAPÍTULO UM: Princípios Básicos do Baby-led Weaning	8
CAPÍTULO DOIS: Como Aprendem os Bebés a Alimentar-se	12
CAPÍTULO TRÊS: Como Fazer um Baby-led Weaning	20
CAPÍTULO QUATRO: O que Comer	35
CAPÍTULO CINCO: Tornar as Refeições Simples	45
Parte Dois: AS RECEITAS	49
Antes de Começar	50
Pequeno-almoço	55
Almoços Leves	62
Molhos e Pastas	72
Sopas	77
Saladas	81
Pratos Principais: Carnes Vermelhas	91
Pratos Principais: Carnes de Aves	107
Pratos Principais: Peixe	113
Pratos Principais: Ovos e Queijo	122
Pratos Principais: À Base de Vegetais	127
Pratos Principais: Pizas, Massas e Arroz	133
Acompanhamentos e Vegetais	147
Sobremesas	155
Pães e Pastelaria	163
Técnicas e Receitas Básicas	180
<i>Agradecimentos</i>	189



Introdução

Os *Bebés Sabem Comer Sozinhos* destina-se aos pais que querem apresentar o seu bebé ao prazer das refeições em família e de consumir comida boa e saudável. Explica como preparar e cozinhar refeições simples e nutritivas, para que o seu bebé possa juntar-se a si à mesa e alimentar-se autonomamente quando estiver pronto, comendo o que os outros estão a comer.

As primeiras experiências do seu bebé com alimentos sólidos não serão «comida para bebés» triturada, que lhe é oferecida numa colher por outra pessoa. Em vez disso, ele agarrará pedaços de verdadeiros alimentos, senti-los-á na sua mão, cheirá-los-á, prová-los-á e – gradualmente – aprenderá a comê-los.

Introduzir os sólidos desta forma elimina o stresse, sendo fácil e agradável para toda a família. Faz parte do desenvolvimento natural do seu bebé, dando-lhe a oportunidade de aprender novas habilidades e ficar mais confiante. Partilhar as refeições familiares com o seu bebé é mais rápido do que preparar purés diferentes e mais barato do que os comprar já feitos. E é muito mais divertido.

Este não é um livro repleto de alimentos para comer à mão. Todas as receitas – com a sua rica variedade de sabores e texturas, desde a Salada Salteada Colorida até à *Shepherd's Pie** – podem ser facilmente adaptadas, para que o seu bebé seja capaz de participar na refeição, mesmo quando ainda é um principiante. Nada tem de ser cortado em formas sorridentes para o «tentar» e não existem quaisquer vegetais «escondidos» para o enganar. Trata-se de comida familiar boa, que o seu bebé pode partilhar e que todos irão apreciar.

Os pratos são saborosos, nutritivos e fáceis de confeccionar, mas não são «nossos»; vieram de outros pais que adotaram o baby-led weaning e queriam partilhar ideias de comida que funcionava bem para eles e para os seus bebés. Estes pratos representam refeições populares, testadas e aprovadas.

Para o caso de não ser muito confiante na cozinha, as receitas são fáceis de seguir e incluímos algumas dicas úteis. Se já é um cozinheiro amador experiente, este livro fornecerá inspiração para ótimas refeições, facilmente compatíveis com o baby-led weaning.

O nosso objetivo é dar-lhe confiança para confeccionar um verdadeiro leque de deliciosas refeições, para que possa partilhar comida boa e saudável com o seu bebé, tornando as refeições em família o momento de prazer que devem ser.

Nota: Ao longo do livro, por uma questão de coerência, adotou-se o termo «bebé» no masculino, quando aplicado no abstrato (isto é, quando não referindo um bebé específico, ou uma bebé específica). Não está implícita qualquer diferença entre raparigas e rapazes.

* «Tarte do Pastor», em tradução livre. Receita britânica, semelhante ao «empadão» português, cujos principais ingredientes são carne e batata. (*N. do T.*)

Parte Um

Baby-led weaning

«Adoro ter os meus dois filhos sentados ao meu lado, enquanto todos comemos os mesmos alimentos. Limito-me a fazer refeições saudáveis e o Elliot participa – ele experimenta qualquer coisa. Não há stresse e ele desfruta bastante.»

Rikke, mãe de Elliot, de 11 meses, e Ruben, de dois anos



Capítulo Um

PRINCÍPIOS BÁSICOS DO BABY-LED WEANING

Comer com o seu bebé – ao mesmo tempo, na mesma mesa e partilhando os mesmos alimentos – está no cerne do baby-led weaning. Não há necessidade de «comida para bebés», de purés, ou de alimentação com recurso a colher. O seu bebé alimenta-se, simplesmente, de forma autónoma, explorando e apreciando refeições saudáveis em família, desde o primeiro contacto com os alimentos sólidos. O baby-led weaning (BLW) faz com que a introdução dos alimentos sólidos seja mais fácil e mais agradável para toda a família. Incentiva o seu bebé a tornar-se confiante e feliz à hora da refeição, desfrutando de comida boa e nutritiva enquanto cresce.

O princípio do baby-led weaning baseia-se na forma como os bebés se desenvolvem e nas capacidades que surgem naturalmente durante o seu primeiro ano de vida. Se os pais derem ao bebé a oportunidade de manusear a comida no momento certo, ele irá, instintivamente, começar a alimentar-se de modo autónomo quando estiver pronto. Para a maioria das crianças, isso acontece por volta dos seis meses de idade. Segundo as recomendações do Departamento de Saúde do Reino Unido e da Organização Mundial da Saúde, é nessa idade que os bebés devem começar a consumir alimentos sólidos. Posteriormente, o bebé progride ao seu próprio ritmo, reduzindo a ingestão de leite quando estiver preparado para o fazer.

Esta abordagem é muito diferente da convencional, em que os pais tomam a decisão de introduzir os alimentos sólidos na dieta do bebé, começando com purés dados à colher e guiando-o em várias etapas preestabelecidas até, finalmente, ele começar a participar nas refeições familiares – algo que, muitas vezes, não acontece antes de ter completado o primeiro ano de vida.

Obviamente, a ideia de os bebés se servirem da comida da família não é nova; é algo que os bebés parecem fazer naturalmente. Muitos pais, especialmente os que têm vários filhos, já apanharam o seu bebé a pegar em algo que estava no prato de outra pessoa, mastigando-o alegremente de seguida. Eles percebem rapidamente que deixar a criança alimentar-se de forma autónoma, assim que ela é capaz de o fazer, torna as refeições mais fáceis e mais agradáveis para todos. Os pais têm sido encorajados, há várias gerações, a dar aos seus bebés alimentos para comer à mão a partir dos seis meses de idade, para os ajudar a desenvolver a capacidade de mastigação. O que está a mudar agora é o pressuposto de que os bebés necessitam de se acostumar aos purés

antes de poderem transitar para os alimentos que se comem à mão. Não é esse o caso. Chupar alimentos triturados oferecidos numa colher não prepara os bebês para mastigar; a melhor maneira de desenvolver a capacidade de mastigação é praticá-la com comida que realmente precisa de ser mastigada – por outras palavras, alimentos comuns não triturados.

«Tentámos introduzir os alimentos sólidos na dieta do Thomas dando-lhe purés – mas ele simplesmente fechava a boca. Ficava muito mais feliz quando podia agarrar pedaços de comida sozinho. Foi sempre uma criança autónoma.»

Elizabeth, mãe de Thomas, de 13 meses

Por que motivo é desnecessária a alimentação com colher

A maioria das pessoas ainda considera um dado adquirido que a alimentação com colher é a forma normal de dar aos bebês os seus primeiros alimentos sólidos. Porém, tal como grande parte das recomendações atuais sobre a introdução dos sólidos, a alimentação com colher é um vestígio da época em que os pais eram aconselhados a introduzir os sólidos aos três ou quatro meses de idade – quando os seus bebês eram demasiado jovens para se alimentar autonomamente.

Hoje sabemos que os bebês não precisam de alimentos sólidos e que o seu corpo só está verdadeiramente preparado para estes depois dos seis meses de idade. Se esperou até essa idade para introduzir os sólidos na dieta do seu bebê, então já ultrapassou a fase de alimentação com colher. Nessa idade, os bebês já são capazes de se alimentar de forma autónoma, não necessitando de ser alimentados com uma colher. Na verdade, muitos pais constataam que o seu bebê de seis meses recusa-se a ser alimentado por outra pessoa; ele quer manusear a comida sozinho, porque os seus instintos levam-no a explorar as coisas testando-as com as suas mãos e a sua boca.

«Hoje dei ao Will um pouco de cuscuz pela primeira vez. Foi fascinante vê-lo a descobrir como transportar o cuscuz até à boca. Aprendeu uma competência totalmente nova no espaço de uma refeição!»

Karen, mãe de Sam, de dois anos, e Will, de oito meses



O que acontece no BLW

Os primeiros meses do BLW não se focalizam no ato de comer – são para explorar os alimentos. O seu bebé começará por manipular os alimentos, aprendendo qual é o aspeto e a sensação tátil destes. Depois, usará a boca para descobrir o sabor e a textura da comida. Numa primeira fase, ele pode não chegar a ingeri-la, mas isso é bastante normal; o leite (quer seja leite materno, ou leite artificial) ainda fornece quase todos os nutrientes de que ele precisa. Assim, durante este período, os outros alimentos ainda não são necessários.

Eis o que normalmente acontece no BLW:

- O bebé é incluído nas refeições da família, onde observa o que os outros estão a fazer e lhe é oferecida a oportunidade de participar.
- Ninguém «alimenta» o bebé; quando ele estiver pronto, começará a manipular os alimentos, transportando-os até à boca sozinho (inicialmente usando os dedos e mais tarde com talheres).
- Numa primeira fase, os alimentos são disponibilizados em pedaços fáceis de agarrar (os bebés aprendem rapidamente a manusear uma grande variedade de tamanhos, formas e texturas).
- O bebé é que decide a quantidade que ingere e a velocidade da ingestão. Também decide a rapidez da progressão para uma gama mais ampla de alimentos.
- O bebé continua a consumir leite, sempre que desejar, e é ele que decide quando é que está preparado para começar a reduzir a quantidade de leite ingerida.



Principais benefícios do BLW

Aproveitar o instinto do seu bebé para manusear os alimentos, em vez de o *contrariar*, torna o desmame mais fácil e mais divertido do que fazer as coisas do modo convencional – mas existem muitos outros benefícios em optar por uma abordagem orientada pelo bebé. É ótimo para os bebés porque:

- Permite que cada bebé avance para os alimentos sólidos no momento certo e ao ritmo certo para o seu corpo em desenvolvimento, garantindo que a ingestão de leite, de importância inquestionável, não é reduzida demasiado cedo,
- Permite que os bebés explorem o sabor, a textura, a cor e o cheiro dos alimentos,
- Ajuda a desenvolver a coordenação entre a mão e o olho, a destreza e a capacidade de mastigação dos bebés,

- Permite que cada bebê coma a quantidade de que necessita, no tempo que considerar adequado, estabelecendo assim bons hábitos alimentares para toda a vida (e que poderão ajudar a evitar a obesidade e outros problemas alimentares),
- Diminui a relutância em comer certos alimentos e as brigas à refeição (quando não é exercida pressão para os bebês comerem, há muito menos oportunidades de as refeições se tornarem um campo de batalha),
- Encoraja a confiança e a degustação de uma gama ampla de alimentos,
- Significa que os bebês podem participar nas refeições familiares desde o início.

O baby-led weaning também é ótimo para os pais, porque promove refeições mais descontraídas para toda a família. Não existe qualquer pressão para conseguir que o seu bebê coma e não há necessidade de jogos ou truques para o persuadir a comer alimentos saudáveis. E não precisa de confeccionar ou comprar purés, logo, comer em casa é mais barato e comer fora é mais fácil. Para além disso, é claro, comer com as pessoas que amamos é uma forma extremamente importante de desenvolver e cimentar laços familiares fortes.

será o BLW adequado para todos os bebês?

Alguns bebês têm problemas médicos ou de desenvolvimento que os impedem de pegar nos alimentos, ou de os mastigar. Outros, que nasceram prematuramente, podem precisar de alimentos sólidos antes de serem fisicamente capazes de se alimentar de forma autónoma. Se este é o caso do seu bebê, ele poderá necessitar de ser alimentado à colher, pelo menos inicialmente. Contudo, desde que seja seguro, continua a ser uma boa ideia incentivá-lo a manipular os alimentos, para o ajudar a desenvolver algumas das capacidades nas quais exibe dificuldade. Se tiver alguma dúvida sobre a saúde geral ou o desenvolvimento do seu filho, consulte um médico ou um nutricionista antes de começar a oferecer-lhe alimentos sólidos.

«Decidimos, logo no início, que as refeições iriam ser uma ocasião social, em vez de serem apenas momentos dedicados à comida. Isso diminuiu bastante a pressão associada ao ato de comer, e, agora que já é mais velho, o Daniel participa nas nossas conversas e as refeições são simplesmente fantásticas.»

Lisa, mãe de Daniel, de dois anos



Capítulo Dois

COMO APRENDEM OS BEBÉS A ALIMENTAR-SE

Os bebés aprendem a alimentar-se com alimentos sólidos, no momento certo, mas pode ser útil saber quando é que o seu bebé estará preparado para o fazer e de que forma as competências dele se desenvolvem. Este capítulo explica quais são os aspetos a que deverá permanecer atento e como poderá ajudar o seu bebé a progredir segundo o ritmo dele.

o momento certo para os sólidos

Durante os primeiros seis meses de vida, os bebés só precisam de leite, materno ou artificial, que está repleto de nutrientes, facilmente digeríveis, e calorias. Os seus sistemas digestivo e imunitário ainda não se encontram preparados para lidar com outro alimento.

A ingestão de leite continua a fornecer quase todos os nutrientes necessários até os bebés terem cerca de um ano. Contudo, por volta dos seis meses, os bebés começam a precisar de mais nutrientes do que os que conseguem obter através do leite. Esta necessidade é muito reduzida na fase inicial e aumenta lentamente, por isso não há qualquer razão para apressar a introdução dos alimentos sólidos. A maioria dos bebés requer somente quantidades muito pequenas de alimentos sólidos até ter entre nove meses e um ano. Eles precisam de tempo para se habituarem às sensações e ao sabor dos alimentos, e para o seu corpo se ajustar naturalmente, antes de comerem mais.

A necessidade crescente do bebé por mais nutrientes desenvolve-se ao mesmo ritmo que a sua capacidade de transportar os alimentos até à boca e a aptidão do seu corpo para lidar com estes. Se lhe for permitido alimentar-se sozinho desde o início, ele passará os primeiros meses de refeições familiares a aprender como manusear a comida (com as mãos e a boca), enquanto o seu corpo se adapta progressivamente a uma dieta mista. Assim, quando realmente precisar de comer mais – entre cerca de nove meses e um ano –, conseguirá alimentar-se com uma grande variedade de géneros alimentícios e o ato de comer tornar-se-á mais significativo. É só então que ele começará a reduzir gradualmente a ingestão de leite.