

- O caldo de feijão pode ser substituído por caldo de lentilha, ervilha, grão de bico ou por vagem. Se a opção for pela vagem, cozinhe os grãos com o resto dos alimentos.



- A gema de ovo também faz parte da refeição. Comece com um quarto da gema - sempre cozida - e vá aumentando até chegar a uma inteira. Você deve oferecer o ovo da mesma forma que a carne, e podem ser colocados em um pratinho separado e oferecer junto com a papinha.
- Após a refeição, jogue fora a comida que tiver sido tocada pela colher do bebê e conserve o que sobrou, na geladeira por até 24 horas, sempre coberto.
- Evite “esfriar soprando” ou “experimentar” com a mesma colher que servirá o bebê, há risco de transmissão de doenças e cárie.

SOBREMESA

- Pode ser oferecida após o almoço. A aceitação da sobremesa vai depender da quantidade de alimento (papinha) que a criança comeu.
- A sobremesa pode ser a base de: frutas frescas amassadas, frutas assadas ou cozidas

Elaboração

Equipe Saúde da Criança do Centro de Saúde "Escola Prof. Samuel Bransley Pessoa" (Centro de Saúde Escola do Butantã) / Departamento de Pediatria/FMUSP:

Erica Edamatu

Dra Jaqueline L. SgROI

Dra Luciana H. Miranda Omori

Dra Maria Aparecida F Aranha

Dra Paulette C. Douek

Dra Vera DÁvila

Dra Viviane Mandarino Terra

Enfermeira Reneide R. Ramos

Psicóloga Raquel Diaz Degenszajn

Referência bibliográfica:

- Ministério da Saúde- Dez Passos Para Uma Alimentação Saudável- Guia Alimentar Para Crianças Menores de Dois Anos-Um Guia Para o Profissional da Saúde na Atenção Básica- 2ª Edição- Brasília- DF- 2010.
- Organização Mundial da Saúde (OMS)



CENTRO DE SAUDE ESCOLA

“PROF SAMUEL BRANSLEY PESSOA”/ FMUSP

Introdução dos Alimentos 2 (Crianças de 6 meses a 2 anos)



CSEB 2012



RECEITA BÁSICA DE PAPINHA

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de carne bovina magra moída ou picadinha
- 1 tubérculo (raízes ricas em amido como batata ou mandioquinha) e/ou 1 cereal (arroz, aveia, macarrão ou outro)
- 1 legume (cenoura, abóbora em pedaços, abobrinha, beterraba, entre outros)
- 1 punhado de leguminosa cozida (feijão, ervilha, lentilha, entre outros)
- 1 folha (espinafre, escarola, alface, entre outras)
- 1 colher de sobremesa rasa de cebola picadinha
- óleo vegetal
- 1 pitada de sal***

Preparo

- Em uma pequena quantidade de água colocar a cebola bem picadinha, a carne bovina magra, o tubérculo e o legume; acrescenta-se as folhas, suficiente para ser percebido, e a leguminosa, deixando cozinhar até que os ingredientes fiquem macios.
- Quando tudo estiver cozido, amassa-se com um garfo, e oferece-se com colher pequena (plástico de preferência). As fibras da carne podem e devem ser consumidas caso não haja

qualquer restrição à deglutição (quando a criança já tenha 6 meses ou mais).

- Para garantir a qualidade da alimentação, é interessante variar bastante todos os ingredientes, desde que sempre se mantenha o conjunto carne, tubérculo/ cereal, legume e leguminosa, com óleo e sal.

ORIENTAÇÕES GERAIS:

- A composição da papa salgada deve incluir sempre **uma carne, um cereal/ um tubérculo, um ou dois legumes, uma porção de leguminosas e folhas.**
- O uso da carne é fundamental na alimentação dos bebês. Para cortes de carne mais ricos em colágeno, e menos macios, como o músculo e cortes de dianteiro, pode-se fazer a cocção da carne em panela de pressão, mas utilizando o caldo.
- Ao contrário do que muitos acreditam, o uso do óleo e do sal não pode ser negligenciado, dadas as necessidades nutricionais do bebê que exigem o uso de óleo vegetal e do sal iodado, em quantidades adequadas para não causar ingestão excessiva de energia e de sódio. Podem ser colocados após o preparo.



- Os vegetais e folhas devem ser colocados ao final do preparo da carne, pois cozinham depressa, e o menor tempo de aquecimento preserva mais os nutrientes.

- A cada dois dias, é interessante acrescentar uma folha verde diferente – ou meia folha, para os vegetais muito grandes (como couve, mostarda, escarola, espinafre), picada ao final do cozimento, pois fica macia mais rápido que os demais ingredientes.

- Antes de cozinhar, os vegetais devem ser BEM lavados em jato de água limpa.



- A carne bovina pode ser substituída, uma ou duas vezes por semana, por outra carne como frango e peixe, desde que sem espinha e após 10 meses de idade; também por ovo. Vísceras também devem ser oferecidas, como o fígado, com frequência quinzenal (avaliar a procedência).
- Não é recomendável misturar mais que 4 tipos de alimentos, para não prejudicar o paladar. Pode variar sempre utilizando um alimento rico em hidratos de carbono (arroz, massa, batata), proteínas (ovos, peixe, carne de vaca, frango) e vitaminas minerais (verduras e legumes).
- A batata ou milho podem ser substituídos por uma colher das de sopa de arroz cozido, amassadinho com o garfo.