PDF

DA AUTORA DO CURSO BEBÊ BEM NUTRIDO

PRIMEIRAS PAPINHAS

Para bebês acima de 6 meses

DESCUBRA COMO TRANSFORMAR

3 RECEITAS EM 9 PAPINHAS NUTRITIVAS

QUE SEU BEBÊ VAI AMAR!

JENIFER KNABBEN

Vida Bem Nutrida

INTRODUÇÃO

Eu sei o que você está esperando deste e-book. É bem provável que, assim como eu era no começo da introdução alimentar da minha filha, você está esperando ter um cardápio completo, rápido e fácil para utilizar todos os dias com a certeza de que seu bebê estará bem alimentado e bem nutrido, não é?

Pelo menos era isso que eu desejava quando minha filha chegou aos 6 meses de idade. Eu lembro que encontrava muitas 'dicas' na internet de pessoas que prometiam que, seguindo o que tinham a dizer, seria muito fácil fazer com que minha filha passasse magicamente a comer bem. Além disso, era comum ouvir coisas do tipo:

- Não dê açúcar!
- Uns diziam: "comece com frutas!"
- Outros diziam: "comece com legumes!"
- "Bata tudo no liquidificador e dê para o bebê."
- "É só comprar papinhas da Nestlé!"
- "Essas preocupações de mãe são frescuras!"

Essas frases me atormentaram muito desde que comecei a me preocupar com a alimentação da minha filha. E sei que você também deve ter ouvido frases como essas.

Mas nem tudo é tão complexo assim: durante a fase de introdução alimentar da minha filha eu percebi algo muito interessante: existe um método simples de começar e que não tem tanto mistério quanto tan-

tas pessoas fazem parecer ter.

Dentro desse mar de informações diversas, de avós a grupos de mães, eu descobri o que dar para bebês de 6 meses de forma tranquila e gentil, sem que eu precisasse passar horas na cozinha - ou na internet pesquisando - e sem gastar dinheiro com papinhas prontas e industrializadas.

Essa solução está neste e-book!

Aqui você terá acesso gratuitamente às receitas hiper nutritivas que criei para a minha filha e que você também poderá utilizar para o seu bebê. Elas me ajudaram a fazer com que minha filha passasse gradualmente da amamentação exclusiva para as papinhas a partir dos primeiros 7 dias da introdução alimentar.

Estas simples receitas foram as responsáveis por ajudar a desenvolver o paladar da minha filha, criar bons hábitos alimentares e a fazer com que ela se mantivesse no peso ideal mesmo sem a amamentação exclusiva do leite materno, e sem que eu precisasse gastar com papinhas industrializadas.

Eu sou Jenifer Knabben, Mãe da Lavínia e Nutricionista, e eu ajudo mães de bebês a conseguirem que eles cresçam bem nutridos e saudáveis sem que elas tenham que sacrificar suas rotinas ou gastar com produtos e consultas caras.

Vamos lá?

A HORA DE COMEÇAR

Antes de falarmos sobre o que dar para os bebês, vamos entender quando o momento ideal chegou.

Nós devemos começar a introdução alimentar a partir dos 6 meses de idade, porque é nesta fase que o bebê apresenta os primeiros sinais de que é seguro oferecer alimentos para ele. Estes sinais são:

- O bebê demonstra desejo pela comida, isto é, começa a babar quando vê os adultos comendo.
- Ele já sustenta a cabeça e fica mais firminho no colo.
- Alguns já têm até os primeiros dentinhos.

Falando do ponto de vista mais técnico, é nesta fase em que o bebê apresenta condições físicas e fisiológicas para receber alimentos em variadas texturas e sabores.

É quando ele já desenvolveu parte de sua tolerância gastrointestinal e maior capacidade de absorção de nutrientes. Mas ainda não podemos dar qualquer alimento para ele.

É preciso começar devagarinho.Lembre-se: esta é uma fase de transição.

RECEITA 1: PAPINHA DE FRUTAS

IDADE: A PARTIR DOS 6 MESES

Talvez a primeira coisa que você pesquisou na internet, ou perguntou para alguém foi: qual é a primeira papinha que dou para o meu bebê de 6 meses? Essa é uma das principais dúvidas que recebo aqui no Vida Bem Nutrida.

A principal causa dessa dúvida é que nós como mães recebemos orientações variadas, desde avós, amigas e grupos na internet que, apesar de bem-intencionadas, acabam gerando ainda mais ansiedade e frustração.

Então, vamos desmistificar o tema e solucionar já essa dúvida:

Nós começamos pelas frutas!

As frutas podem e devem fazer parte da alimentação do seu bebê já no início da Introdução Alimentar. Elas são uma excelente maneira de começar, porque o sabor da fruta ajuda o bebê a aceitar um sabor que é completamente diferente de tudo o que ela já provou.

As frutas possuem um tipo de açúcar natural chamado frutose, o que a deixa com um sabor adocicado e agradável para qualquer paladar. Além disso, em termos de sabor, elas são o mais próximo do leite materno e o bebê tende a estranhar menos.

Mesmo que seu bebê esteja na fórmula, ele também se beneficiará por receber primeiro as papinhas de frutas. As fórmulas contêm um tipo de açúcar de fácil digestão chamado dextrose, que tem o objetivo de fornecer energia para o bebê e melhorar o sabor.

Outra razão pela qual começamos com as frutas é que elas têm uma textura fácil de engolir. Lembra que uma das características que indicam que o bebê está pronto para receber alimentos é que ele já sustenta a cabeça com mais firmeza? Essa característica é importante justamente porque agora ele precisa engolir algo mais pastoso, diferente do leite que é líquido. Entretanto, uma

textura macia como a das frutas ajuda o bebê a se familiarizar e a estimular a musculatura da mandíbula, do rostinho e do pescoço, para que ele gradualmente possa se preparar para receber novos alimentos.

Em termos de nutrição, começar com as frutas é uma excelente iniciativa, porque neste primeiro contato nós não vamos substituir o leite materno. Seu bebê ainda vai continuar mamando, seja no peito ou a fórmula, e as papinhas entram como alimentação complementar.

Portanto, você pode relaxar que agora você já tem a certeza de que está começando do jeito certo!

QUAIS AS FRUTAS QUE PODEMOS OFERECER?

Já sabemos que as primeiras papinhas devem ser de frutas e agora é hora de saber quais são as melhores frutas para oferecer.

Nós devemos escolher frutas maduras, de fácil digestão e menos ácidas. Minha sugestão para você é que comece pelas mesmas frutas ofertadas por mim para a minha filha quando iniciamos a introdução alimentar dela:

- Banana Ouro
- Abacate (não adicionar nenhum tipo de açúcar)
- Mamão Papaia
- Manga Palmer
- Maçã Argentina

INGREDIENTES:

Minha sugestão é que ofereça a mesma fruta por dois dias para que possa-

mos observar se o bebê apresenta alguma intolerância ou alergia. Depois de dois dias oferecendo a mesma fruta, podemos oferecer uma fruta diferente.

QUANTIDADE:

O bebê vai comer bem pouquinho, meia banana deve dar e até sobrar. Não se preocupe, pois isso é normal, ok?

MODO DE PREPARO:

Verifique se a fruta está madura antes de servir ao bebê. Corte um pedaço pequeno, retire a casa, amasse bem com o garfo e sirva.

CARDÁPIO:

Ofereça uma fruta de cada vez ao seu bebê: no primeiro dia uma fruta, no segundo dia uma fruta diferente e assim por diante. Depois que ele já tiver provado uma variedade de frutas podemos começar a variar a oferta combinando algumas frutas.

TRNSFORMANDO A RECEITA 1 EM OUTRAS 3 PAPINHAS

PAPINHA 1: Papinha de Banana Ouro com Abacate

INGREDIENTES: ½ Banana Ouro e 2 colheres de sopa de Abacate.
MODO DE PREPARO: Retire a casca, amasse bem com o garfo, misture e sirva.

PAPINHA 2: Papinha de Mamão Papaia com Banana Ouro

INGREDIENTES: ¼ de Mamão Papaia e ½ Banana Ouro
MODO DE PREPARO: Retire a casa, amasse bem com o garfo, misture e sirva.

PAPINHA 3: Papinha de Abacate com Manga Palmer

INGREDIENTES: 2 colheres de sopa de Abacate e 2 colheres de sopa de Manga Palmer.

MODO DE PREPARO: Retire a casa, amasse bem com o garfo, misture e sirva.

Em todas as combinações de frutas estaremos garantindo ao bebê uma rica oferta de energia, vitaminas, minerais e fibras! Além de uma deliciosa opção diferente de lanche da manhã ou da tarde.

RECEITA 2: FRUTAS + CEREAIS OU SEMENTES

IDADE: A PARTIR DOS 7 MESES

Uma alimentação variada ajuda na criação de hábitos alimentares saudáveis, por isso a importância da oferta de alimentos nutritivos desde cedo.

Os cereais e as sementes são nutricionalmente ricos, são ótimas fontes de fibras e de ômega 3 e, a partir do 7° mês, já podem fazer parte da alimentação do seu bebê.

A aveia é um grão que pode ser encontrado na forma de farinha, em flocos e também em farelo. O farelo é a camada externa do grão de aveia que é retirada no processo de refino do grão.

Ela oferece muitos benefícios como o aumento da saciedade e melhor funcionamento do intestino devido à maior quantidade de fibras, além da grande versatilidade podendo ser utilizado em diversas receitas. É um ingrediente saudável para toda a família!

INGREDIENTES:

Escolha uma das frutas que já oferecemos no primeiro mês, quando o bebê tinha 6 meses, e acrescente uma quantidade pequena de farelo de aveia. Você pode oferecer quinoa ou linhaça. Neste momento, escolha apenas uma fruta e um cereal ou semente.

QUANTIDADE:

O bebê ainda vai comer pouquinho, mas já começa a comer mais do que no mês anterior. A quantidade de preparo é o equivalente a uma banana ouro inteira.

MODO DE PREPARO:

Verifique se a fruta está madura antes de servir ao bebê. Corte um pedaço pequeno, retire a casa, amasse bem com o garfo e sirva.

CARDÁPIO:

Ofereça uma combinação de fruta de cada vez ao seu bebê, conforme fizemos no mês anterior. Depois que ele já tiver provado uma variedade de combinações de frutas podemos começar a variar a oferta.

TRNSFORMANDO A RECEITA 2 EM OUTRAS 3 PAPINHAS

PAPINHA 1: Banana Ouro com Farelo de Aveia

INGREDIENTES: 1 Banana Ouro 1 colher de sopa de Farelo de Aveia.
MODO DE PREPARO: Retire a casca, amasse bem com o garfo, acrescente o farelo de aveia, misture bem e sirva.

PAPINHA 2: Mamão Papaia com Farinha de Linhaça

INGREDIENTES: ½ Mamão Papaia e 1 colher de chá de farinha de linhaça.

MODO DE PREPARO: Retire a casca, amasse bem com o garfo, acrescente o farinha de linhaça, misture bem e sirva.

PAPINHA 3: Papinha de Maçã Argentina c/ Quinoa em Flocos

INGREDIENTES: ½ Maçã Argentina e 1 colher de sopa de Quinoa em Flocos.

MODO DE PREPARO: Retire a casca e corte a maçã em pedaços pequenos. Leve ao fogo e cubra com água. Deixe ferver por 2 minutos. Acrescente a quinoa em flocos e ferva por mais 2 minutos. Amasse bem com o garfo, misture tudo e sirva.

RECEITA 3: FRUTAS + IOGURTE NATURAL E SEMENTES

IDADE: A PARTIR DOS 8 MESES

Conforme nosso bebê avança na introdução alimentar, ele começa a estar cada vez mais preparado para receber novos alimentos.

Além disso, a necessidade nutricional dele aumenta, pois, a partir do 8° mês o bebê passa a gastar mais energia ficando mais horas acordado, engatinhando ou até mesmo passando mais tempo sentado.

É por isso que a partir do 8° mês nós vamos começar a oferecer uma quantidade maior de proteínas para o nosso bebê através do iogurte natural feito em casa. Não compre iogurte natural de supermercado, pois ele contém conservantes e não temos como garantir que a procedência dele seja adequada para um bebê.
Eu uso uma iogurteira em casa, é um equipamento excelente e barato que me ajuda a variar as sobremesas e lanches da minha família. Eu super indico e recomendo que você dê uma olhada também.

INGREDIENTES:

Escolha uma das frutas que já oferecemos desde o 6° mês do bebê, um cereal ou uma semente e iogurte natural feito em casa.

MODO DE PREPARO:

Amasse a fruta e acrescente o cereal ou semente. Em seguida, acrescente o iogurte natural, coloque em um pote de vidro com tampa e armazene na geladeira. Sirva no dia seguinte em temperatura ambiente.

TRNSFORMANDO A RECEITA 3 EM OUTRAS 3 PAPINHAS

PAPINHA 1: Iogurte de Chia com Mamão Papaia

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de Chia
- 4 colheres de sopa de iogurte natural (sem sabor, sem açúcar e sem conservantes)
- ½ Mamão Papaia

MODO DE PREPARO: Misture a chia no iogurte natural e deixe na geladeira para a chia hidratar no iogurte de um dia para outro. Na hora de servir, amasse bem o mamão papaia, misture ao iogurte e sirva.

PAPINHA 2: Aveia em Flocos com Iogurte e Manga Palmer

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de Aveia em Flocos
- 4 colheres de sopa de Iogurte Natural
- 3 colheres de sopa de Manga Palmer

MODO DE PREPARO: Misture a aveia no iogurte natural e deixe na geladeira de um dia para outro (assim a aveia amolece e fica mais fácil de servir ao bebê). Na hora de servir, amasse a manga, coloque por cima do iogurte com aveia e sirva.

PAPINHA 3: Mingau de Aveia com Banana Ouro (com leite)

INGREDIENTES:

- 150ml de Leite Pasteurizado (aquele de saquinho)
- 1 Banana Ouro
- 2 colheres de sopa de Farelo de Aveia

MODO DE PREPARO: Leve ao fogo o leite e acrescente o farelo de aveia. Mexa até engrossar. Retire do fogo e reserve para esfriar. Acrescente a banana ouro amassa, misture e sirvatudo e sirva.

PAPINHA BÔNUS: Mingau de Aveia com Banana Ouro (com fórmula infantil)

iNGREDIENTES:

- Água filtrada
- Fórmula que seu bebê já está acostumado
- Banana Ouro

MODO DE PREPARO: Aqueça 150ml de água já fervida e filtrada até amornar. Acrescente a fórmula infantil (verifique na lata a quantidade de leite para 150ml de água). Misture bem. Acrescente o Farelo de aveia e misture. Adicione a banana amassada e sirva.

OBSERVAÇÃO

Repararam que não utilizamos nenhum tipo de açúcar nas receitas das papinhas? Durante a Introdução Alimentar não é recomendado utilizar nenhum tipo de açúcar, especialmente o refinado.

O ideal é que o bebê sinta o sabor natural dos alimentos e já começa desde cedo a criação de hábitos alimentares saudáveis. Evite fornecer açúcar até os 2 anos ou mais.

CONCLUSÃO

O que você achou do seu primeiro livro de receitas de papinhas? Ele foi desenvolvido com muito carinho para você e para seu bebê, pois meu desejo é que você possa ter à sua disposição os mesmos benefícios que eu tive ao utilizá-las.

Mas lembre-se que a introdução alimentar do seu bebê não para por aqui, você precisa colocar em prática e aplicar o que foi ensinado, ok?

A introdução alimentar do seu bebê vai dos 6 aos 12 meses, e todas essas receitas são úteis até o primeiro aninho do seu bebê. Mas, se você for como eu e também adora poder se sentir ainda mais segura e ter uma variedade maior de alimentos para poder ser programar, eu gostaria de te fazer algumas perguntas:

- **O que você acha da ideia de ter em suas mãos um Manual Completo de 21 Receitas Saudáveis, Saborosas e Nutritivas para ajudar seu bebê a crescer Super Bem Nutrido?** (Não importa se você tiver dificuldades na cozinha ou não saiba cozinhar bem)

- **O que você acha de ter acesso ao nosso modelo de cardápios para cada faixa etária, sabendo quais as principais papinhas para dar nos primeiros 6 meses, 7 meses, 8 meses até o primeiro aninho do seu filho?**

- **E se você soubesse que seu filho estará seguro, bem alimentado e bem nutrido, e que você saberá, quase que de forma instantânea, quais as papinhas dar até que seu filho complete 1 aninho?**

Isso tornaria sua vida mais fácil e aumentaria suas chances de ajudar seu filho a crescer saudável sem correr riscos desnecessários e sem ter que ficar com dúvidas se está no caminho certo? **Pode ter certeza que sim!**

Foi por isso que nós criamos **21 Receitas Saudáveis, Saborosas e Nutritivas para Bebês de 6 a 12 meses**, as principais receitas para um Bebê Bem Nutrido.

O Guia Para Seu Bebê Começar A Introdução Alimentar De Forma Saudável E Segura Sem Que Você Precise Correr Riscos Desnecessários.

Essas são exatamente as MESMAS PAPINHAS que eu utilizei na na Introdução Alimentar da minha filha, a Lavínia, e que já ajudou mais de 167 mamães de bebês acima de 6 meses somente neste mês.

Um simples ajuste nas papinhas iniciais ajudou uma aluna a identificar o melhor alimento para que seu bebê aceitasse alimentos sólidos depois de passar meses na fórmula especial. Este cardápio ajudou a fazer com que o bebê dela mantivesse o peso durante os 6 meses de Introdução Alimentar, mesmo mamando menos.

Essas papinhas compõem uma sequência que apesar de ser muito poderosa na Introdução Alimentar é extremamente **SIMPLES DE SER IMPLEMENTADA.** Você poderá fazer isso sem precisar de horas pesquisando na internet ou horas na cozinha. Se você se dedicar seriamente, conseguirá se planejar para saber o que servir para seu bebê e planejar uma semana inteira de alimentação.

Neste E-book você terá acesso aos principais detalhes sobre as principais papinhas para bebês a partir de 6 meses para que ele cresça super Bem Nutrido, literalmente. Todas as receitas seguem uma linguagem simples e objetiva, com ingredientes fáceis de encontrar e modos de preparo claros e objetivos para te ajudar a eliminar suas dúvidas e fazer com que seu S**eu Filho Cresça Bem Nutrido, Feliz e Saudável**.

Não se preocupe com termos técnicos ou conceitos difíceis de entender. Nós separamos apenas **a parte mais importante e prática que você precisa conhecer** para cozinhar as papinhas mais nutritivas e saborosas para seu bebê.

O E-book **21 Receitas Saudáveis, Nutritivas e Saborosas** vai te proporcionar não somente a tranquilidade de saber o que servir para seu bebê, mas ter nas suas mãos um CARDÁPIO PRONTO capaz de facilitar sua vida durante toda a fase de introdução alimentar, garantir sua tranquilidade e segurança nessa fase e gerar economia na compra de alimentos com o processo de armazenamento correto.

NUNCA MAIS FIQUE QUEBRANDO A CAVBEÇA **TENTANDO DESCOBRIR** O QUE DAR PARA O SEU BEBÊ **SEM ANTES USAR O E-BOOK** DE 21 RECEITAS SAUDÁVEIS, SABOROSAS E NUTRITIVAS PARA BEBÊS

Isso é sério. Se você não quer perder tempo e colocar a alimentação do seu filho em risco, não tente começar a dar papinhas ou continuar o que já começou sem usar os conceitos deste livro. Não adianta começar uma introdução alimentar com os alimentos errados, não adianta passar dias e mais dias procurando receitas gratuitas na internet que foram criadas por quem não entende de nutrição.

Por que arriscar perder tempo e dinheiro se você pode fazer as coisas do jeito CERTO E SEGURO?

Para seguir o E-book de 21 Receitas Saudáveis, Saborosas e Nutritivas é algo SIMPLES E RÁPIDO. Você não precisa ter nenhum tipo de conhecimento avançado em nutrição infantil, você irá aprender a "bater o olho" e saber exatamente se as papinhas que você escolheu são saudáveis ou não.

E o preço, sinceramente, não será nenhum obstáculo para você nesse momento. Você poderá ter acesso ao E-book 21 Receitas Nutritivas, Saudáveis e Saborosas Para Bebês Acima de 6 Meses por Apenas R$ 7,00.

SIM, APENAS R$ 7,00!

CLIQUE AQUI PARA ACESSAR SUA CÓPIA DO EBOOK
POR APENAS R$ 7,00



Você pode literalmente ter acesso a todo este E-book de 21 Receitas pelo mesmo preço de uma "papinha da Nestlé" e poderá salvar a saúde de seu filho, economizando tempo e dinheiro e gerando Saúde e Bons Hábitos Alimentares 10 x mais rápido.

Agora chegou o momento de abandonar todo o "achismo" sobre qual papinha dar para o seu bebê e entender finalmente como funciona os bastidores da Introdução Alimentar descomplicada, por onde ela exatamente começa.

CLIQUE AQUI PARA ACESSAR SUA CÓPIA DO EBOOK
POR APENAS R$ 7,00



SOBRE A AUTORA

Jenifer Knabben é Mãe, Empreendedora, Nutricionista e fundadora do **Vida Bem Nutrida**, onde se dedica a Ajudar Mães de Bebês a Conseguirem Que Eles Cresçam Bem Nutridos e Saudáveis sem que elas tenham que sacrificar suas rotinas. Uma mulher apaixonada por uma vida balanceada e bem nutrida que sonha em trazer bons hábitos alimentares para todos.

Construiu uma carreira sólida na área de Nutrição e já desenvolveu mais de **1.000 cardápios para bebês e crianças** em sua atuação como Nutricionista em escolas e sua atuação clínica.

Como mãe conhece os anseios e as dificuldades que todas têm e dedica sua vocação a ajudar todas elas a terem a mesma **tranquilidade e segurança** que obteve com sua filha, a Lavínia.

Jenifer Campana Knabben
Fundadora do Vida Bem Nutrida
Nutricionista CRN-8ª 4649



Copyright VIDA BEM NUTRIDA 2018
TODOS OS DIREITOS PROTEGIDOS

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, a menos que se cite a fonte e a autora Jenifer Knabben como proprietária deste livro digital. O conteúdo completo do e-book poder ser compartilhado, desde que a obra esteja inalterada e contenha sua origem e cite a autora como proprietária. Todas as imagens das capas pertencem à Freepik.