

# Comida de Bebê

## Mensagens das mães veteranas

Taiwan Sra. Kubo

Basicamente começando com uma colher do caldo de arroz (aos 4 meses de idade) e examinando as fezes de bebê, ajuste os alimentos pouco a pouco. Não se usa tempêro.

Dois tipos de Ojiya (arroz aguado)

(a partir de 6 meses de idade)

- \* Ojiya ① Cozinhe bem o arroz com filhotes de peixes (kamaague jako), fígado, espinafre e cenoura.
- \* Ojiya ② Cozinhe bem o arroz com costela de porco, asas de galinha, cenoura, couve e peito de frango. Depois de tirar o caldo das carnes com osso, retire-as. Fiape o peito de frango, para o bebê comer. É muito conveniente congelar em cubinhos o caldo da carne com osso misto com verduras, usando-o para cozinhar com a papa de arroz.
- \* A maçã, comece com suco e posteriormente maçã ralada.
- \* É bom fazer gelatina de suco de maçã.

Brasil Sra. Arlete

Papinha (a partir de 7-8 meses de idade)

- ① Cozinhe com água os legumes como cenoura, batata, abóbora, mandioca, couve, etc. e as amasse ou bata no liquidificador.
  - ② Frite os alhos picados em miúdos com azeite ou manteiga e adicione ①, cozinhe bem. Tempere com sal, cebolinhas, salsinhas, etc.
  - ③ Pode se variar também com macarrões cozidos picados em miúdos, arroz bem cozido até amolecer, temperando com carnes picadas.
- \* Podem servir também frutas amassadas (banana, mamão e maçã), mingau de aveia, feijão amassado, ensopados de feijão.

Coréia do Sul Sra. Kang

Usando arroz, banana, tofu, verdura, carne, peixe branco, laticínios e frutas, faz-se as papinhas conforme às fases. Basicamente sem tempêro. Sendo o paladar do bebê mais sensível do que o de adulto, deixe-o apreciar o gosto natural.

Papa de arroz com brócolis fase inicial de

papinha (a partir de 4 - 6 meses de idade)

Ingredientes: 1 colher de sopa de arroz ,

10g brócolis, 2/3 de copo de água

- ① Lave o arroz e reserve-o na água mais ou menos por 30 minutos.
- ② Lave bem os brócolis e corte-os miudamente.
- ③ Moa ① no liquidificador, coloque 2/3 de copo de água e cozinhe a papinha em fogo médio.
- ④ Após a papinha bem cozida, em fogo baixo acrescente os brócolis e misture até amolecer.
- ⑤ Peneire e está pronta a papinha de brócolis.

México Sra. Graciela

Na creche japonesa :

Quando coloquei minha filha de 7 meses na creche japonesa pela primeira vez, fiquei um pouco perplexa. Isto porque a minha filha já tinha começado a comer mingau de pão em casa, porém na creche, ainda não eram servidos muitos alimentos sólidos, assim parecendo-me como se retornasse à primeira etapa de papinha. Mas na creche oferece às crianças, alimentos bem balanceados conformê à idade e a minha filha passou a comer alimentos variados que não eram feitos em casa.

Os biscoitos japoneses dissolvem-se subitamente na boca e são muito bons por não haver perigo em engasgar-se. Gostei muito de que no Japão se prefere oferecer chá, em vez de bebidas doces, para prevenir as cáries dentárias.

## Conselho Médico

### O leite materno — melhor amigo do bebê

Têm se provado que o leite materno é perfeitamente apropriado para nutrir os bebês e protegê-los das doenças. A porcentagem de problemas médicos, de internação, inflamação de ouvido, diarreia, exantema, alergia, etc, é menor entre os bebês amamentados no peito do que os nutridos pelo leite artificial. A mais importante vantagem do leite materno é ser muito nutritivo. Este leite conta com a quantidade exata de nutrição necessária para o desenvolvimento mental e físico do bebê. O bebê nutrido pelo leite materno adquire menos doenças porque é transportado pelo leite os anticorpos da mãe para o bebê. Por vir diretamente do peito da mãe, é sempre higiênico e não contaminado, e portanto, muito seguro. Não há bebê que seja alérgico ao leite materno. O ato de chupar no peito promove o desenvolvimento do queixo do bebê. Com a amamentação materna, o bebê pode também controlar a corrente do leite chupando ou parando, e além de ser econômico. Beber o leite materno tem o benefício psicossomático para a mãe e o bebê, criando a união entre eles, promovendo tanto a saúde física e emocional de ambos. Pensa-se que os bebês se divertem sentindo o conforto decorrente da ternura e presença da mãe, especialmente tendo o contacto direto com a pele durante a amamentação no peito.

Dr. Turin Chowdhury