



CREME DE LEGUMES

Alimentação do bebé

O creme de legumes pode ser o 1o grupo de alimentos a ser introduzido na alimentação complementar

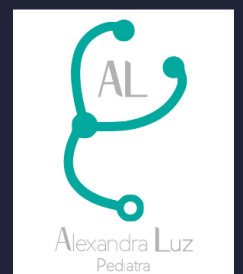
Respeitar a regra de esperar 2 a 3 dias entre a introdução de grupos alimentares diferentes (hortícolas, frutícolas, cereais)

Não deve incluir mais de 4 legumes, 1 de cada grupo, a saber:



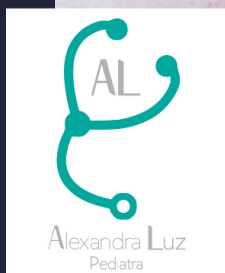
- ✓ Grupo base: batata doce, batata normal, chuchu, curgete, beringela ou couve flor
- ✓ Grupo dos betacarotenos: cenoura ou abóbora
- ✓ Grupo dos antioxidantes: cebola, alho ou alho francês
- ✓ Grupo de folhas: alface, brócolo, couve coração, feijão verde

As dicas da pediatra...





Fonte: Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos, DGS



Algumas recomendações importantes:

Depois de cozidos os legumes devem ser triturados, e já no prato deve ser adicionado azeite (5-7,5 ml/dose)

Não deve ser adicionado sal pelo menos no 1º ano de vida

Depois de confeccionado, o creme de legumes pode ser refrigerado durante 48h, sendo possível de congelar durante mais tempo



A consistência do creme deve ser individualizada para cada bebé, inicialmente uma textura cremosa transitando posteriormente para texturas mais granulosas à medida que o lactente demonstre um bom controlo dos processos de moagem/mastigação/deglutição

O lactente deve ser alimentado sempre sentado ou ligeiramente inclinado (a mais de 45º), e os primeiros alimentos oferecidos à colher

As dicas da pediatra...