

20

PAPINHAS SECRETAS PARA NUTRIR SEU FILHO

Economize até 3x vezes fazendo essas papinhas e garanta uma saúde de ferro para seu filho amado.



Universidade da Mamãe

PARTES



Página 4 - página 27



Página 27 - página 37

SUMÁRIO

1. CARNE BOVINA, COUVE, BATATA E ABÓBORA.....	07
2. FRANGO, MANDIOQUINHA, BETERRABA E ESCAROLA.....	08
3. FRANGO, BATATA, BETERRABA, CHUCHU E ACELGA.....	09
4. CARNE, MANDIOQUINHA, CENOURA E COUVE.....	10
5. FRANGO, FEIJÃO, MANDIOQUINHA E JILÓ.....	11
6. CARNE, BETERRABA, BATATA E COUVE-FLOR.....	12
7. CARNE, FUBÁ, CENOURA E COUVE.....	13
8. FRANGO, ARROZ, ERVILHA, CENOURA E ESPINAFRE.....	14
9. FRANGO, BETERRABA, ABÓBORA E FEIJÃO.....	15
10. CARNE, MACARRÃO, BRÓCOLIS E ESPINAFRE.....	16
11. CARNE, BATATA E BETERRABA.....	17
12. FRANGO, BATATA E BETERRABA.....	18
13. FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E ESPINAFRE.....	19
14. CARNE, FEIJÃO BRANCO, BETERRABA E MANDIOQUINHA.....	20
15. BATATA DOCE, FRANGO E CENOURA.....	21
16. CENOURA E CHUCHU.....	23
15. ABOBRINHA COM CHUCHU.....	24
18. CREME DE ERVILHA.....	25
19. ARROZ, FEIJÃO E COUVE.....	26
20. TOMATE E ABOBRINHA.....	27

PAPINHAS SAUDÁVEIS

Chegou a hora de fazer a introdução alimentar do seu bebê! Eu sei que você, assim como qualquer outra mãe, faz o impossível para manter seu bebê saudável, feliz e protegido de qualquer perigo.

E por esse motivo você fez a melhor escolha! A escolha de oferecer papinhas saudáveis para seu bebê.

Não se engane com os rótulos das papinhas industrializadas encontradas nas gôndolas dos mercados. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria destas contém níveis inapropriados de açúcar. E alerta ainda que o consumo precoce e excessivo desses produtos alimentícios causam certa dependência por alimentos açucarados, podendo acarretar doenças futuras como diabetes entre outras.

A OMS recomenda que a alimentação de crianças entre seis e dois anos seja feita apenas com alimentos naturais, ricos em nutrientes e preparados em casa (assim como todas as receitas deste e-book).

AVISOS IMPORTANTES

Consulte seu pediatra

Consulte seu pediatra antes de introduzir as papinhas na alimentação do seu bebe.

Sal

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que o sal somente seja oferecido para crianças após 1 ano de idade. Você irá notar que ao longo deste e-book recomendamos, em algumas receitas, que utilize o sal rosa do himalaia ou integral.

O motivo é bem simples. Quando utilizamos o sal rosa do Himalaia ou integral estamos consumindo um alimento sem aditivos e o mais próximo do natural possível.

Diferentemente do sal refinado tradicional, que perde praticamente todas as propriedades no seu refinamento, ficando apenas o sódio.

Porções

Você verá, ao final de cada receita, um indicativo de rendimento de porções. Vale ressaltar que a questão de porções pode variar de acordo com a idade da criança, peso entre outros fatores, sendo este apenas um indicativo.

CAPÍTULO

01

Papinhas com Carne e Vegetais



Universidade da Mamãe





Carne bovina, couve, batata e abóbora

INGREDIENTES

- 1 colher (de sobremesa) de óleo de coco
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de carne moída
- 1 batata pequena cortada em cubos pequenos
- 2 colheres (de sopa) de abóbora cortada em cubos pequenos
- 2 colheres (de sopa) de couve picada

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o óleo e refogue a cebola e a carne moída em uma panela.
2. Acrescente a batata e a abóbora e cubra com água.
3. Tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo.
4. Junte a couve e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

RENDIMENTO

1 ou 2 porções



Frango, mandioquinha, beterraba e escarola

INGREDIENTES

- 1 colher (de sobremesa) de óleo coco
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de frango cortado em cubos pequenos
- 1 mandioquinha pequena cortada em cubos
- ½ beterraba pequena cortada em cubos
- 2 colheres (de sopa) de escarola picada

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o óleo e refogue a cebola e a carne moída em uma panela.
2. Acrescente em seguida batata e a abóbora e cubra com água.
3. Tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo.
4. Junte a couve e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

RENDIMENTO

1 ou 2 porções



Frango, batata, beterraba, acelga e chuchu

INGREDIENTES

- 1 colher (de sobremesa) de óleo coco
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de frango cortado em cubos pequenos
- ½ batata pequena cortada em cubos
- 2 colheres (de sopa) de beterraba cortada em cubos
- 2 colheres (de sopa) de chuchu cortado em cubos
- 2 colheres (de sopa) de acelga picada

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o frango.
2. Acrescente em seguida batata, beterraba e chuchu e cubra com água.
3. Tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo.
4. Junte a acelga e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

RENDIMENTO

1 ou 2 porções



Carne, mandioquinha, cenoura e couve

INGREDIENTES

- 1 colher (de sobremesa) de óleo de coco
 - 1 colher (de chá) de cebola picada
 - 2 colheres (de sopa) de carne moída
 - 1 mandioquinha pequena cortada em cubos
 - pequenos $\frac{1}{2}$ cenoura pequena cortada em cubos
 - pequenos
- 2 colheres (de sopa) de couve picada

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e a carne moída.
2. Acrescente em seguida mandioquinha e a cenoura.
3. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo.
4. Junte a couve e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

RENDIMENTO

1 ou 2 porções



Frango, feijão, mandioquinha e jiló

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de grãos de feijão preto cru
- 1/2 xícara de chá de salsinha picada
- 1 xícara de chá de jiló picadinho
- 2 xícaras de chá de mandioquinha picada
- 1 cenoura pequena picada
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho amassado ou picado
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal rosa do himalaia ou integral a gosto
- 150 g de peito de frango
- 3 xícaras de chá de água filtrada

MODO DE PREPARO

1. Na panela de pressão coloque a cebola, o alho, o azeite, o louro, o frango e o feijão para cozinhar com 2 xícaras de água.
2. Deixe cozinhar por cerca de vinte minutos. Abra a panela, retire o frango, espere esfriar e desfie com o auxílio de um garfo.
3. Devolva o frango a panela, acrescente todos os outros ingredientes, inclusive a água restante.
4. Tampe a panela novamente e leve ao fogo.
5. Assim que começar a chiar, abra a panela e deixe em fogo brando até que a água reduza e você tenha todos os legumes e o feijão cozidos e macios.
6. Retire a folha de louro antes de embalar a papinha.

RENDIMENTO

4 a 6 porções



Carne, beterraba, batata e couve-flor

INGREDIENTES


- 1 colher (de sobremesa) de óleo de coco
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de carne moída
- 1 batata pequena cortada em cubos pequenos
- ½ beterraba pequena cortada em cubos
- pequenos 2 colheres (de sopa) de couve-flor picada

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e a carne moída.
2. Acrescente em seguida a batata e a beterraba e cubra com água
3. Tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo.
4. Junte a couve-flor e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

RENDIMENTO

1 ou 2 porções



Carne, fubá, cenoura e couve

INGREDIENTES

- 1 colher (de sobremesa) de óleo de coco
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de carne moída
- 2 colheres (de sopa) de fubá
- ½ cenoura pequena picada em cubos
- 2 colheres (de sopa) de couve picada
- ½ xícara (de chá) de água filtrada

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e a carne moída.
2. Acrescente em seguida a cenoura e cubra com água e tampe a panela.
3. Cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo.
4. Acrescente a água fria e o fubá e deixe cozinhar, sem parar de mexer até que o caldo fique encorpado. Junte a couve e cozinhe por mais 5 minutos. Se necessário, acrescente mais água. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

RENDIMENTO

1 ou 2 porções



Frango, arroz, ervilha, cenoura e espinafre

INGREDIENTES

- 1 colher (de sobremesa) de óleo de coco
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de frango cortado em cubos pequenos
- 1 colher (de sopa) de arroz cru lavado
- 1 colher (de sopa) de ervilha fresca
- ½ cenoura pequena picada em cubos
- 2 colheres (de sopa) de espinafre picado

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o frango.
2. Acrescente em seguida o arroz, a ervilha e a cenoura e cubra com água.
3. Tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo.
4. Junte o espinafre e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

RENDIMENTO

1 ou 2 porções



Frango, beterraba, abóbora, e feijão

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de folhas e talos de espinafre lavadas e picadas
- 1/4 de abóbora japonesa descascada e picada
- 100 g de músculo bovino moído ou cozido e desfiado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola pequena picada em cubos
- 1 dente de alho amassado ou picado
- 1 xícara de chá de água filtrada
- Sal rosa do himalaia ou integral a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela refogue a cebola, o alho e a carne no azeite.
2. Assim que a carne estiver soltinha, acrescente todos os outros ingredientes e tampe a panela e deixe cozinhar, se necessário acrescente um pouco mais de água.
3. Com o auxílio de uma colher de pau ou silicone (não use utensílios metálicos pois oxidam as vitaminas) misture tudo.

RENDIMENTO

2 a 4 porções



Carne, macarrão, brócolis e espinafre

INGREDIENTES

- Fio de azeite
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de carne cortada em pedaços pequenos
- 2 colheres (de sopa) de brócolis picado
- 2 colheres (de sopa) de macarrão de arroz (sem glúten)
- 2 colheres (de sopa) de espinafre picado
- 2 colheres (de sopa) de feijão já cozido
- 1 pitada de sal rosa do himalaia ou integral
- Cebolinha e salsinha (se desejar)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela coloque o fio de óleo e refogue a cebola e a carne.
2. Acrescente o brócolis, o macarrão e acrescente uma quantidade de água suficiente para cobrir todos os alimentos.
3. Deixe cozinhar até que o macarrão esteja bem molinho.
4. Então, acrescente o espinafre e o feijão já cozido, deixe cozinhar por mais alguns minutos e adicione uma pitada de sal.
5. Amasse todos os alimentos com um garfo, acrescente a cebolinha e salsinha, e sirva.

RENDIMENTO

2 a 4 porções



Carne, batata e beterraba

INGREDIENTES

- 1 colher (de sobremesa) de óleo de coco
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (de sopa) de carne desfiada
- 2 batatas pequenas cortadas em cubos médios
- 2 colheres (de sopa) de beterraba em cubos
- médios $\frac{1}{2}$ colher (café) de sal rosa do himalaia ou integral

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão, cozinhe a carne e depois desfie e reserve.
2. Em uma panela, aqueça o óleo, refogue a cebola, o alho, a carne desfiada e o sal.
3. Acrescente em seguida a batata e a beterraba.
4. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até todos os ingredientes estiverem bem macios.
5. Amasse tudo com o garfo e sirva.

RENDIMENTO

2 a 4 porções



Frango, batata e beterraba

INGREDIENTES

- ½ filé de frango picado
- 1 colher (de chá) de cebola
- 1 batata grande picada
- ½ beterraba média ralada
- ½ colher (de café) de sal rosa do himalaia ou
- integral 1 colher (de sobremesa) de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

1. Numa panela, refogue a cebola picada e o frango.
2. Acrescente a batata, a beterraba, o sal e cubra com água.
3. Tampe e cozinhe até que os ingredientes fiquem cozidos e com um pouco de caldo.
4. No final, adicione o azeite. Amasse com um garfo e sirva.

RENDIMENTO

2 a 4 porções



Frango, abobrinha, cenoura e espinafre

INGREDIENTES

- 5 pedacinhos de frango cortado em cubos
- 1/2 abobrinha cortada em cubos
- 1 batata cortada em cubos
- 4 folhas de espinafre
- 4 folhas de salsinha
- 1 tomate picado sem semente
- 1/2 cenoura cortada em cubos
- azeite a gosto
- sal rosa do himalaia a gosto
- 1 dente de alho

MODO DE PREPARO

1. Corte o alho e refogue-o no azeite.
2. Acrescente frango e mexa até dourar.
3. Acrescente o tomate mexendo até que ele fique mole.
4. Em seguida, acrescente todos os outros ingredientes.
5. Acrescente água até cobrir os legumes.
6. Por último, acrescente uma pitada de sal e espere aproximadamente para que fique mais cremoso.

10

RENDIMENTO

2 a 4 porções

Carne, feijão branco, beterraba e mandioquinha

INGREDIENTES

- 300 gr de carne músculo moído
- 1 copo de feijão branco
- 1 beterraba
- 1 batata
- 1 mandioquinha
- 1 chuchu
- 1 cenoura
- 1 tomate sem pele
- 1 xícara de abóbora seca
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- 1 pitada de sal rosa do himalaia

salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o feijão, a carne e a beterraba na panela de pressão.
2. Coloque água até a metade da panela e deixe cozinhar por 1 hora.
3. Deixe sair a pressão da panela.
4. Acrescente os demais ingredientes e deixe cozinhar por 10 minutos após a pressão.
5. Retire a pressão da panela e deixe esfriar um pouco.
6. Passe na peneira e sirva para o bebê.

RENDIMENTO

3 a 5 porções



Batata doce, frango e cenoura

INGREDIENTES

- 1/2 batata doce pequena
- 2 colheres de sopa de frango desfiado
- 1 colher colher de chá de cebola picada
- 1/2 cenoura pequena
- 1/2 colher de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

1. Cozinha a batata doce até que ela fique macia o suficientes para virar um purê.
2. Retire, com cuidado, a casca após o cozimento (é mais fácil).
3. Refogue a cebola, a cenoura e o frango no azeite até dourar.
4. Se certifique que os ingredientes estão moles o suficientes, caso contrário cozinhe mais.
5. Espere esfriar e sirva.

RENDIMENTO

2 a 3 porções

CAPÍTULO

02

Papinhas só com Vegetais





Cenoura e Chuchu

INGREDIENTES

- 1 colher (de chá) de óleo de coco
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- ½ chuchu pequeno cortado em cubos pequenos
- ½ cenoura pequena cortada em cubos pequenos

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola.
2. Acrescente em seguida o chuchu e a cenoura.
3. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo.
4. Amasse todos os ingredientes com um garfo.

RENDIMENTO

1 porção

DICA

para deixar a papinha mais cremosa, passe os ingredientes em uma peneira grossa.

Abobrinha com Chuchu

INGREDIENTES

- 1/2 abobrinha
- 1/2 chuchu
- 1 colher (sopa) de cebola cortada em meia
- rodela 1 fio de azeite
- 1 pitada de sal rosa ou sal integral
- 60 ml de água filtrada

MODO DE PREPARO

1. Lave bem a abobrinha, corte em cubos (com casca), descasque e corte também em cubos a banda do chuchu.
2. Em uma panela de pressão, coloque a água, o azeite e acrescente o chuchu e a abobrinha.
3. Por último, a pitada de sal.
4. Deixe pegar pressão por mais ou menos 10 a 15 minutos.
5. Após o cozimento, bata no liquidificador junto com a água de cozimento.

RENDIMENTO

4 porções



Creme de Ervilha

INGREDIENTES

- 1 dente de alho pequeno
- 1 fio de azeite extra virgem
- 1 pitada de sal rosa do himalaia
- 1 e 1/2 xícara de ervilha seca
- fio de azeite
- Água para dar o ponto

MODO DE PREPARO

1. Corte ou rale o alho e refogue-o no azeite.
2. Lave bem as ervilhas e junte-as na panela com o alho e misture bem para incorporar o sabor do alho refogado.
3. Cubra com água deixando passar aproximadamente 1 dedo e acrescente uma pitada de sal.
4. Deixe cozinhar com a panela entreaberta e mexa às vezes para não grudar no fundo.
 5. Caso a água seque e a ervilha ainda esteja dura coloque mais água. O ponto ideal é quando boa parte das ervilhas estiverem se desfazendo com o simples movimento da colher mas ainda haja pedacinhos inteiros de ervilha.
6. Dê o ponto de creme, deixe esfriar e sirva.

RENDIMENTO

2 a 4 porções



Arroz, feijão e couve

INGREDIENTES

- 100ml de água
- 200ml de feijão carioca já cozido e com um pouco de caldo (sem tempero)
- 1 folha de couve sem o talo
- 4 colheres de sopa de arroz cozido (sem tempero).
- 1 colher de azeite extra-virgem
- sal rosa do himalaia a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave a couve e pique bem picadinha. Deve ficar com pedacinhos bem pequenos.
2. Separe o feijão e o caldo.
3. Com um liquidificador ou mixer bata o feijão até virar uma “sopa”.
4. Em uma panela anti-aderente, coloque o azeite e refogue a couve por 1 ou 2 minutos.
5. Adicione o feijão e a água – espere ferver.
6. Misture o arroz na papinha. Está pronta, sirva!

RENDIMENTO

1 a 2 porções

Tomate e Abobrinha

INGREDIENTES

- 250g de tomates maduros, picados, sem pele e sem sementes
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 colher de sopa de aipo picadinho
- 1 xícara de abobrinha ralada
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 xícaras de caldo de legumes caseiro

MODO DE PREPARO

1. Coloque o azeite em uma panela, junte o aipo, a cenoura e a abobrinha e mexa bem, como em um refogado.
2. Adicione os tomates e misture mais um pouco e deixe cozinhar em fogo médio/baixo por 5 minutos.
3. Junte o caldo de legumes e deixe a sopa encorpar por mais 20 minutos.
4. Depois desse tempo ela estará pronta.
5. Se desejar processe tudo em um mixer ou liquidificador.

RENDIMENTO

1 a 2 porções

6

PAPINHAS PARA COMBATER A PRISÃO DE VENTRE



Liberte seu filho da prisão de ventre de maneira saudável e natural, sem o uso de remédios caros e prejudiciais.

DIREITOS AUTORAIS

Este e-book possui propriedade autoral. Os avisos legais, divulgações, e isenções de responsabilidade sobre este Ebook são de direito autoral da empresa Distintus Digital, inscrita no CNPJ 37.308.380/0001-36 e licenciado para uso pelo autor. Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste e-book pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou por qualquer sistema de armazenagem e recuperação - exceto por um revisor, que pode citar breves passagens em uma revisão para ser impresso em revista, jornal, blog, ou site - sem a permissão por escrito da Autora. Para mais informações, por favor, contate a Autora através do e-mail: suporte@milagredosoninho.com.

SUMÁRIO

1. PAPINHA DE BANANA COM MAMÃO.....	07
2. PAPINHA DE BATATA-DOCE COM CENOURA.....	08
3. PAPINHA DE MAMÃO COM AVEIA.....	09
4. PAPINHA DE ABACATE COM BANANA NANICA.....	10
5. PAPINHA DE ABÓBORA COM BRÓCOLIS.....	11
6. SUCO DE AMEIXA	12

AVISOS IMPORTANTES

Consulte seu pediatra

Consulte seu pediatra antes de introduzir as papinhas na alimentação do seu bebe.

Sal

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que o sal somente seja oferecido para crianças após 1 ano de idade. Você irá notar que ao longo deste e-book recomendamos, em algumas receitas, que utilize o sal rosa do himalaia ou integral.

O motivo é bem simples. Quando utilizamos o sal rosa do Himalaia ou integral estamos consumindo um alimento sem aditivos e o mais próximo do natural possível.

Diferentemente do sal refinado tradicional, que perde praticamente todas as propriedades no seu refinamento, ficando apenas o sódio.



Papinha de Banana com Mamão

INGREDIENTES

- 1 fatia de mamão papaia sem sementes e sem casca;
- $\frac{1}{3}$ de banana nanica.

MODO DE PREPARO

1. Em um prato, amassar a fatia de mamão com um garfo. De forma separada, no mesmo prato, amassar a banana com um garfo e servir as frutas separadas para o bebê. É importante verificar que não ficou nenhum pedaço de fruta inteiro.

POR QUE FAZER?

A papinha de banana com mamão pode ser feita para combater, mas também para prevenir a prisão de ventre no bebê, pois tem efeito laxante natural e é rica em fibras que ajudam na formação das fezes.

Papinha de Batata Doce com Cenoura

INGREDIENTES

- 1 batata doce
- pequena; ½ cenoura.
- Água filtrada.

MODO DE PREPARO

1. Lavar e descascar a batata doce e a cenoura, cortar em cubos e levar para cozinhar em uma panela com água, em fogo médio, por 7 minutos ou até ficarem bem macias. Escorra os legumes.

2. Em um prato, colocar 1 colher de sopa de cenoura cozida e amassar com um garfo. Colocar 1 colher de sopa de batata doce e amassar o garfo. Esperar amornar e servir de forma separada para o bebê.

3. Pode-se também adicionar 1 colher de sopa de proteína (frango, carne ou peixe) e amassar ou desfilar e 1 colher de sopa de leguminosas (feijão, grão de bico ou soja) cozidas e amassar com um garfo.

POR QUE FAZER?

A papinha de batata doce com cenoura tem boas quantidades de fibras, que ajudam a manter o bom funcionamento do intestino, ajudando a aliviar a prisão de ventre no bebê. Essa papinha pode ser usada adicionando uma proteína, como frango, carne ou peixe, e leguminosas como feijão, grão de bico ou soja, por exemplo.

Além disso, essa papinha é rica em betacaroteno, vitamina A, vitamina B e vitamina C, que ajudam a fortalecer o sistema imune do bebê, além de ser uma ótima fonte de energia para o crescimento e desenvolvimento saudável do bebê.



Papinha de Mamão com Aveia

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de aveia em flocos, farinha ou farelo;
- 1 fatia de mamão;

MODO DE PREPARO

1. Amassar o mamão com o garfo e adicionar a aveia. Misturar e oferecer 2 a 3 colheres de sopa de 3 a 5 vezes por semana, de acordo com a melhoria na frequência e consistência das fezes do bebê.

POR QUE FAZER?

Outra boa opção para ajudar a aliviar a prisão de ventre no bebê é a papinha de mamão com aveia, pois o mamão é um laxante natural que estimula os movimentos intestinais, sem ser demasiado irritante para o bebê. Já a aveia é rica em fibras que ajudam o intestino a funcionar melhor.



Papinha de Abacate com Banana Nanica

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de abacate;
- 1/2 banana nanica bem madura.

MODO DE PREPARO

1. Misturar os ingredientes, amassando bem com o garfo e oferecer ao bebê imediatamente após o preparo.

POR QUE FAZER?

A papinha de abacate com banana nanica é rica em gorduras boas e fibras que facilitam a passagem das fezes ao longo do intestino do bebê, e aceleram o trânsito intestinal, ajudando a aliviar, mas também a prevenir a prisão de ventre no bebê.

Papinha de Abóbora e Brócolis

INGREDIENTES

- 1 flor de brócolis;
- 1 pedaço médio de abóbora.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhar a abóbora, de preferência no vapor, e amassá-la já no prato do bebê com um garfo, adicionando o brócolis cozido no vapor bem picado. Esta papinha salgada pode ser utilizada no almoço do bebê.

POR QUE FAZER?

A papinha de abóbora com brócolis é outra opção rica em fibras que ajudam a estimular o trânsito intestinal do bebê e aliviar a prisão de ventre.

Além disso, é uma papinha rica em vitaminas A, B5, B9 e cálcio, importantes para o desenvolvimento saudável do bebê.



Suco de ameixa

INGREDIENTES

- 3 ameixas pretas
- secas; 1 copo de água
250 ml

MODO DE PREPARO

1. Adicionar as ameixas pretas secas e um copo de água e levar ao fogo até ferver. Retirar do fogo e deixar descansar por 4 horas. Retirar as ameixas e oferecer o suco para a criança. Iniciar com 50 mL por dia e aumentar a quantidade, caso necessário, conforme orientação do pediatra.

POR QUE FAZER?

O suco de ameixa pode ajudar a aliviar os sintomas de prisão de ventre, como inchaço na barriga, dor ou desconforto ao eliminar as fezes, e pode ser utilizada a partir do 1º ano de idade. Antes dos 12 meses, a Sociedade Brasileira de Pediatria, não recomenda dar qualquer tipo de suco ao bebê.