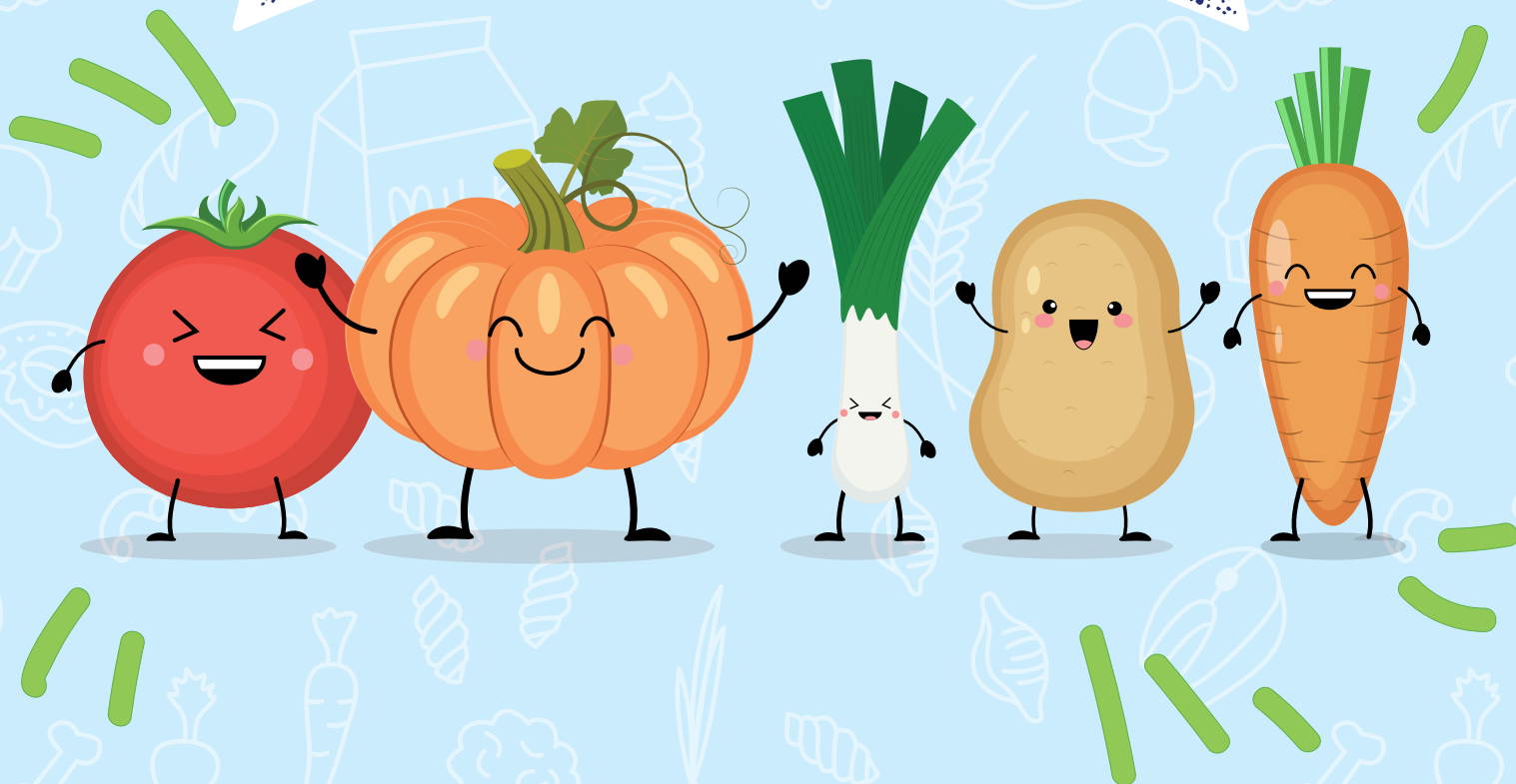


Nestlé  
**Baby & me**

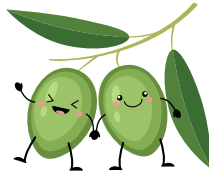
# BLW

Um guia para ajudar o seu bebé a  
descobrir uma boa alimentação



**BABY-LED WEANING**

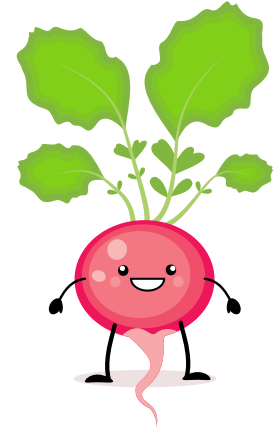
# CONTEÚDO



## 1 Introdução

## 2 BLW - Começemos pelo básico

- Baby-Led Weaning
- Confie na intuição do seu bebê
- Quando é que o bebê está pronto para o BLW
- Como preparar uma refeição BLW



## 3 Não se assuste - vamos desmistificar os mitos

- **Mito n.º 1:** o BLW consome demasiado tempo.  
**Não é verdade!**
- **Mito n.º 2:** o BLW implica sujar sempre a casa.  
**Não necessariamente!**
- **Mito n.º 3:** o BLW leva a um empobrecimento significativo da dieta do bebê.  
**Não é verdade!**
- **Mito n.º 4:** o BLW não dá ao bebê a possibilidade de aprender a comer com uma colher.  
**Não necessariamente!**
- **Mito n.º 5:** o BLW exclui as tradicionais refeições prontas para bebê.  
**Não é verdade!**
- **Mito n.º 6:** o BLW é perigoso para o bebê.  
**Não é verdade!**

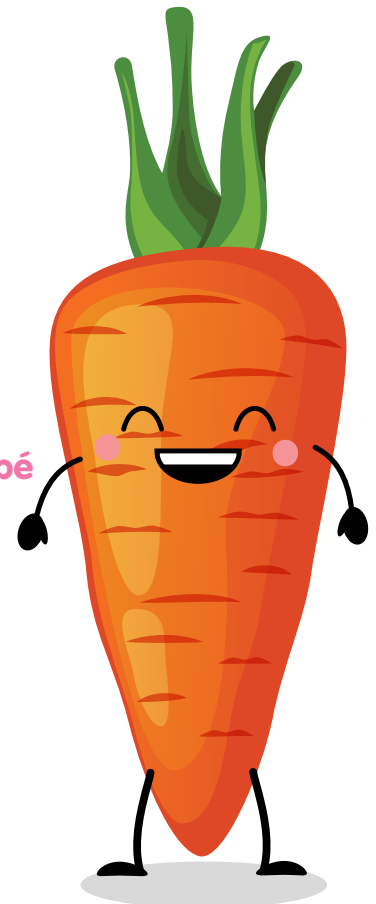
## 4 O BLW no dia a dia

- Combinar os próprios sabores
- O nosso bebê está a treinar para comer com uma colher
- O sabor das cores - aprender com fruta
- Lactícínios - um exercício de BLW perfeito

## 5 BLW — inspirações alimentares para o seu bebé

## 6 BLW — lista de regras

## 7 Conclusão



# 1

## Introdução

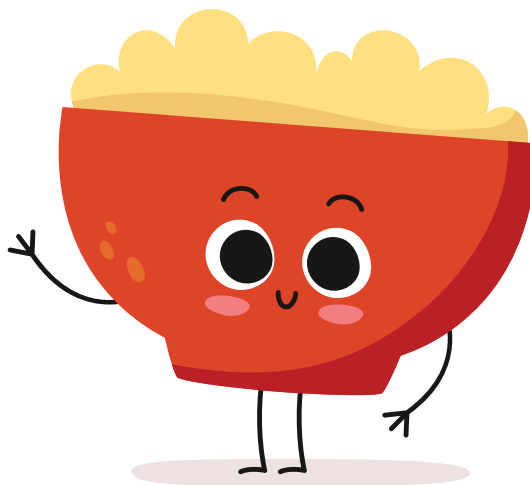
**Alguma vez ouviu falar do método BLW? Provavelmente reconhece esta sigla misteriosa de algum lado. Vamos descobrir tudo o que precisa de saber neste guia.**



Sabe o que quer dizer BLW? Significa Baby-Led Weaning. Caso não esteja familiarizada(o) com este conceito, iremos explicar passo a passo como funciona esta técnica e por que motivo conquistou tanta popularidade.

Ou talvez até saiba de que se trata, mas não tem a certeza de que é útil ou como deverá segui-la da melhor forma? É exatamente essa a finalidade deste guia. Com esta leitura irá perceber que seguir o método BLW não representa dificuldade nem implica trabalho adicional. É fácil, benéfico e seguro para o seu bebé.

Neste guia, iremos explicar passo a passo de que forma surgiu a ideia do BLW e o que envolve. Vamos também desmistificar alguns mitos que foram criados sobre este tema. Vai descobrir que alargar a dieta do seu bebé pode ser uma aventura colorida e fascinante.



## 2

### BLW - Começemos pelo básico

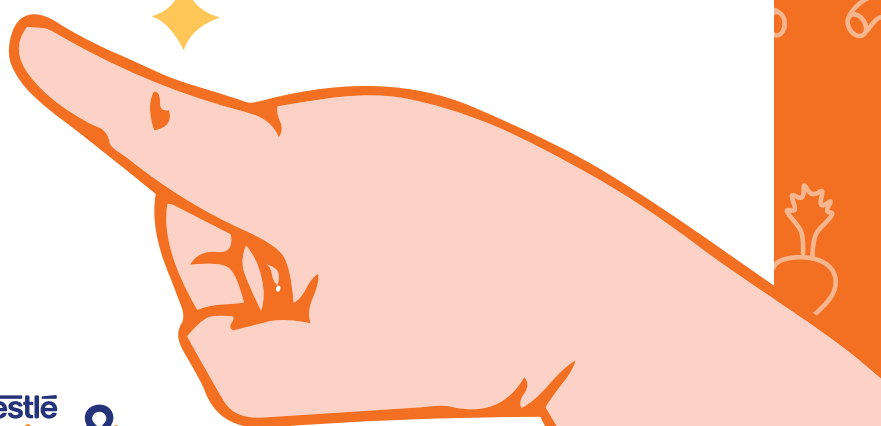
#### Baby-Led Weaning

A sigla BLW provém do inglês. O termo "Baby-Led Weaning" significa alargar a dieta do bebé, que passa a ser controlada pelo próprio bebé. Este método inovador foi desenvolvido no início do século XXI por Gill Rapley e Tracey Murkett, e está a tornar-se cada vez mais popular.

A ideia principal é simples. O bebé pode introduzir os diferentes alimentos sólidos, mas é-lhe permitido selecionar sozinho e decidir o que vai comer de acordo com os alimentos colocados à sua disposição.

Este método, tal como o método tradicional, segue as recomendações atuais relativas à alimentação infantil: o bebé não deve ser forçado a comer.

O bebé vai descobrir novos sabores de acordo com a sua própria intuição e instinto.



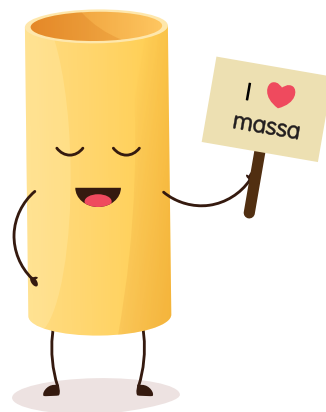
## Confie na intuição do seu bebê

Mas para permitir que coma sozinho, é necessário preparar a comida de forma adequada. As refeições com base no método BLW são compostas de forma a apresentar vários produtos para o bebê escolher, cada um deles adaptado às suas mãos pequeninas, mas em crescimento. Inicialmente, são legumes cortados em pedaços e em palitos ou pedaços de fruta. Mais tarde, são pequenas fatias de pão.

### SABIA QUE...

A criança, guiada pelo seu próprio paladar, procura instintivamente alimentos que contêm nutrientes de que o seu corpo necessita.

A introdução dos alimentos sólidos de acordo com o método BLW também incentiva os pais a sentarem-se para comer com a criança. Este conceito também está em conformidade com os princípios aceites para a alimentação infantil. Quando o bebê tenta comer sozinho, os pais podem comer a sua refeição à mesa. Claro que o bebê deve ser constantemente vigiado para garantir a sua segurança. No entanto, rapidamente vai perceber como é divertido observar o fascínio que o seu bebê tem por novos sabores!



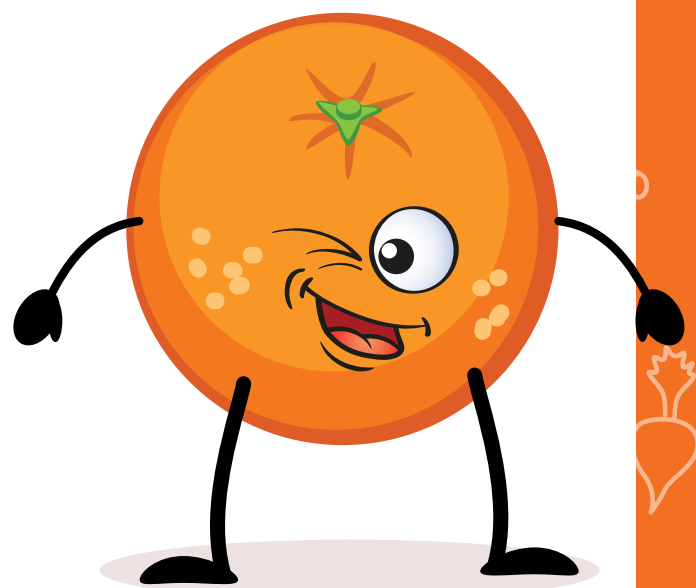
## Quando é que o bebé está pronto para o BLW?

Não existem diretrizes precisas sobre quando pode começar a implementar o método BLW.

Relativamente a este tópico, temos uma sugestão muito importante: comece quando o bebé e você estiverem prontos! No início, não é necessário optar exclusivamente pelo método BLW.

O melhor é encarar o BLW como uma forma de diversificar as refeições diárias. Lembre-se de que esta deve ser vista como uma oportunidade para o desenvolvimento do seu bebé. Vale a pena partilhar a hora da refeição com o seu bebé. Ao mesmo tempo, passará momentos agradáveis à mesa e criará um ritual que pode vir a revelar-se de extrema importância para estabelecer hábitos alimentares saudáveis para o futuro! Por conseguinte, não é necessário viver o acontecimento com ansiedade nem se deve concentrar em seguir as regras do BLW de forma demasiado rigorosa.

**O método deve adaptar-se a si, e não o contrário!**



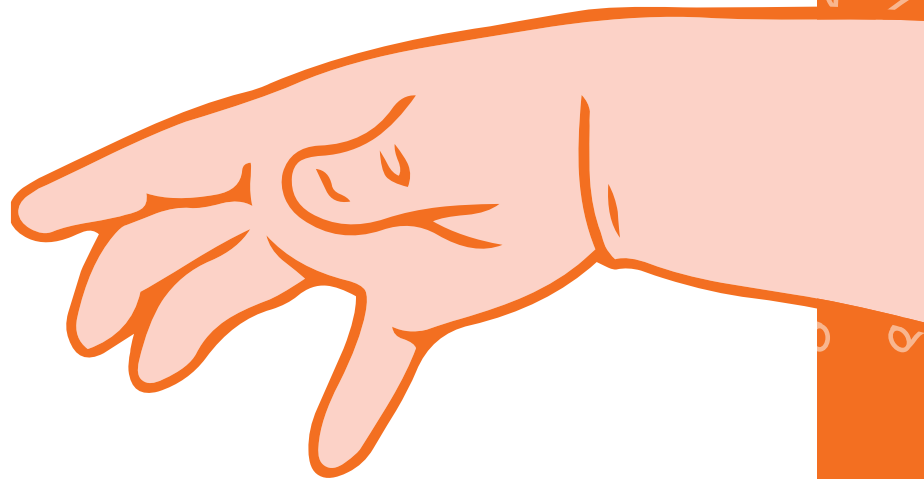
**Se pretende experimentar o BLW, o primeiro passo é garantir que o bebé já se mantém sentado numa posição estável (por volta dos seis meses de idade).**

Comer alimentos, que não o leite materno, numa posição deitada ou semideitada poderá ser perigoso e é desaconselhado. É claro que a criança também deve ser capaz de segurar os pedaços de comida com a mão ou conseguir guiá-los até à boca com uma colher.

No entanto, a ausência de dentes não é um obstáculo para o bebé começar a comer sozinho, já que irá morder e triturar os alimentos com as gengivas. Mas lembre-se que, durante este período, é preciso prestar especial atenção ao servir alimentos mais macios, por exemplo, alguns legumes que são necessários cozer.

### **LEMBRE-SE...**

Comer alimentos, que não o leite materno, numa posição deitada ou semideitada poderá ser perigoso e é desaconselhado.



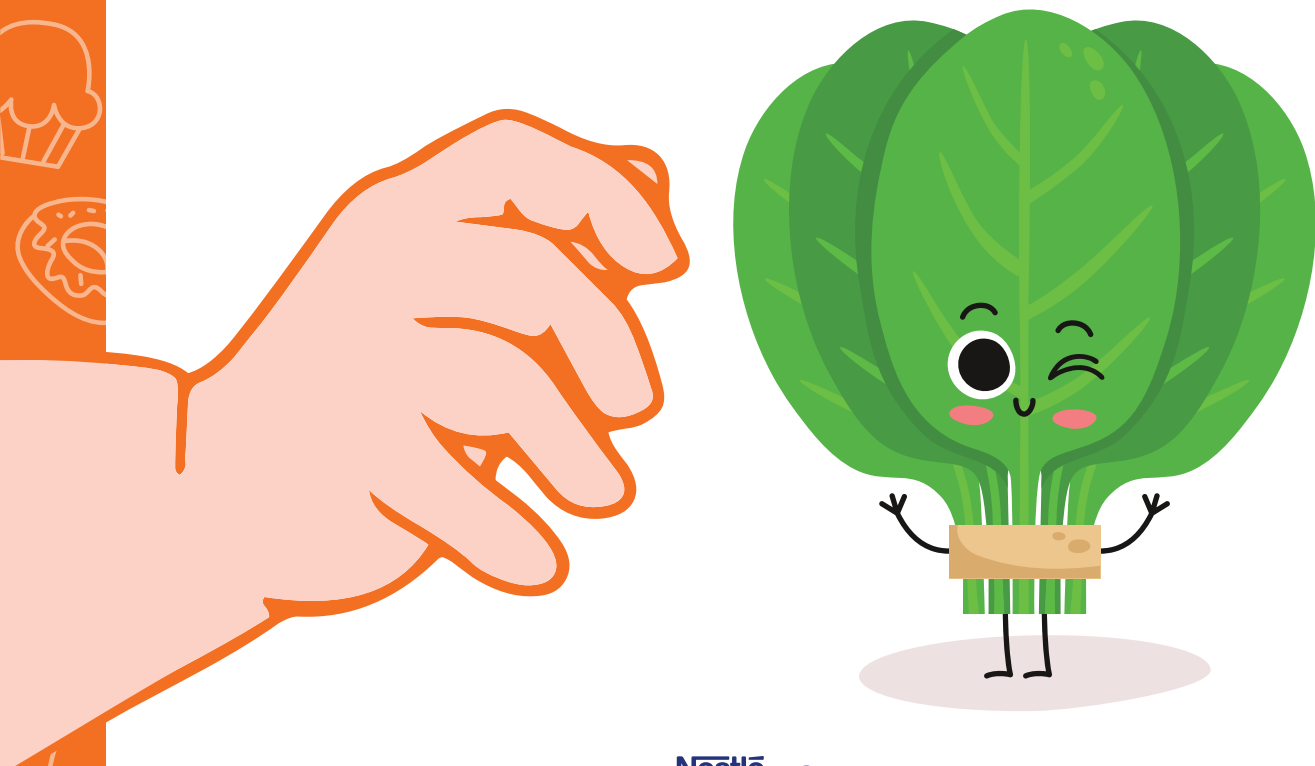
## Como preparar uma refeição BLW?

**Em primeiro lugar, lembre-se sempre que as refeições que seguem o método BLW devem ser consumidas em conjunto, celebrando os momentos de união.**

Puxe uma cadeira alta para junto da mesa e coloque diversos produtos diferentes em tigelas ou pratos fundos. Por exemplo, legumes cortados em palitos, pequenos pedaços de frutas, bolachas ou fatias finas de pão. Pode adicionar também uma tigela de puré de vegetais ou de frutas. Deverá também deixar à disposição do bebê um copo com água adaptado...

Certifique-se de que dá ao seu bebê produtos com cores, sabores e texturas diferentes. Esta diversidade tem um papel fundamental no seu desenvolvimento!

Não o apresse nem o force a comer. A criança é responsável pela sua alimentação! Mantenha-se por perto e garanta a sua segurança, mas lembre-se de que também está a fomentar a sua independência.





# 3

## Não se assuste - vamos desmistificar os mitos!

Existem muitos mitos em torno do BLW que podem desencorajar os pais ou fazer com que fiquem receosos.

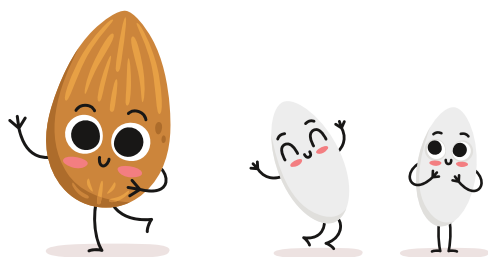
Já deverá ter ouvido algumas opiniões desinformadas que consideram que o método BLW consome muito tempo e é difícil de implementar. Algumas pessoas também pressupõem que este método faz com que a criança não coma o suficiente e fique com fome. Mas não há problema. Iremos mostrar que o que se diz sobre o BLW não é necessariamente verdadeiro. Leia e faça-o com determinação!

### **MITO N.º 1** **o BLW consome demasiado tempo.**

#### **NÃO É VERDADE!**

Pensemos nesta questão: quanto tempo leva a cortar legumes e frutas em pedaços e a colocá-los em pratos? Muito pouco!

Além disso, pode dar ao bebé tigelas com sobremesas de fruta, cereais ou purés de vegetais. Ao mergulhar os pedaços de legumes ou frutas nessas tigelas, o bebé tem a oportunidade de combinar os seus próprios sabores.



Nestlé  
**Baby & me**



## MITO N.º 2

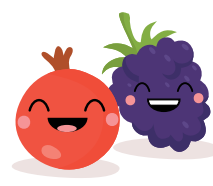
**o BLW implica sujar sempre a casa.**

### **NÃO NECESSARIAMENTE!**

De uma forma mais divertida, sabe o que poderia significar a sigla BLW? "Bebé Lança Alimentos"! É verdade que as primeiras aventuras de um bebé ao comer sozinho podem gerar algum caos. Mas, na realidade, em qualquer casa onde há um bebé, existe sempre um estado de "caos controlado". Se preparar corretamente a área de alimentação da criança, a limpeza após a refeição não será difícil.

Existem acessórios úteis que ajudam a reduzir a sujidade que o bebé pode fazer. Consulte a nossa lista do que pode ter na área de alimentação do bebé para facilitar a limpeza após a refeição.

- Cadeira alta adaptada, que possa ser usada à mesa.
- Um tapete especial e fácil de lavar que permita limpar sem dificuldades tudo o que o bebé deixar cair para o chão.
- Babete – pode optar por um modelo tradicional ou um que cubra toda a roupa do bebé.
- Um copo especial que ajude a beber, por exemplo, com asas e inclinação, uma garrafa de água com palhinha ou uma chávena normal. Desta forma, o seu bebé vai conseguir beber sozinho muito mais facilmente.
- Tigelas ou pratos fundos com ventosas para que não escorreguem da mesa.



### MITO N.º 3

**o BLW leva a um empobrecimento significativo da dieta do bebé.**

**NÃO É VERDADE!**

Para começar, os criadores do conceito BLW perceberam de imediato que se for dada à criança a oportunidade de escolher a sua comida, esta irá optar instintivamente por aquilo de que o seu corpo necessita naquele momento. Não tem de se preocupar com o facto do bebé não comer o suficiente ou da dieta não ser equilibrada.

Por outro lado, é o adulto que decide o que coloca no prato. É importante dar à criança a oportunidade de aprender o que comer e como comer de forma independente. O que coloca na tigela e disponibiliza para comer já é da sua responsabilidade. Além disso, nada impede de intervir sempre que o bebé precisar. Ajude-o se perceber que está a ter alguma dificuldade.

### MITO N.º 4

**o BLW não dá ao bebé a possibilidade de aprender a comer com uma colher.**

**NÃO NECESSARIAMENTE!**

Não tenha receio por o seu bebé só comer com as mãos, mesmo que seja esta a forma como as crianças que seguem o método de alimentação BLW são retratadas. É claro que pode incentivar a criança a aprender a usar uma colher!

A dieta deve incluir refeições como papas de bebé, que não é possível comer sem uma colher. E existem outros pratos onde também é necessária. Por exemplo, sopas ou refeições com pedaços muito pequenos.



Ao comerem a refeição juntos, o bebé vai observar os movimentos e tentar imitá-los. Ainda não consegue fazê-lo muito bem? Não é motivo de preocupação! Não é por causa do método BLW que a criança nunca usa talheres. Pode ajudá-la a colocar um pouco de papa na colher e a guiar a mão até à boca.

### **LEMBRE-SE...**

Desde que se limite a dar resposta às necessidades do seu bebé e que não o force a comer, está tudo bem.

### **MITO N.º 5**

**o BLW exclui as tradicionais refeições prontas para bebé.**

### **NÃO É VERDADE!**

Não se esqueça de que o BLW é flexível. Se pretende experimentar este método, pode alargá-lo e adaptá-lo à sua rotina.

As refeições prontas e o método BLW não são incompatíveis. São modelos que se podem complementar! No fim de contas, não existe um sistema que sirva para todos de igual forma. Por isso, seja flexível e satisfaça as necessidades do seu bebé.

Além disso, segundo os princípios do BLW, a exploração de novos alimentos não deve ser feita quando a criança está com fome, pois ficará frustrada por estar a comer muito devagar. Pode fazê-lo como um ritual de final de refeição e o bebé ficará a ansiar por este momento!



### **SABIA QUE...**

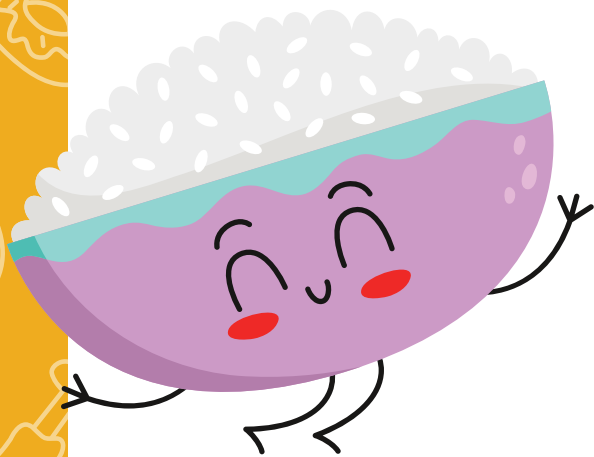
Se encarar o método BLW como um complemento à nutrição tradicional, baseado em pratos criados por especialistas e pensados para as necessidades dos bebês, acabará por ter maior controlo sobre o que o seu bebê come. Assim, terá a certeza de que o seu bebê come o suficiente e recebe todos os nutrientes de que necessita para crescer e desenvolver-se de forma saudável. Para os pais, isto significa maior tranquilidade. Para a criança, é uma oportunidade de aprender a comer de forma independente.

### **MITO N.º 6**

**o BLW é perigoso para o bebê.**

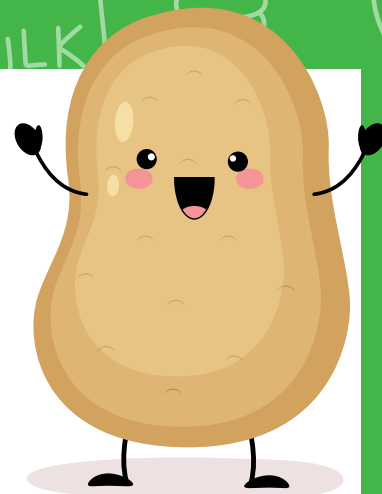
### **NÃO É VERDADE!**

Quando uma criança controla o ritmo e as porções que come, tem controlo absoluto sobre a comida que entra na sua boca. Deste modo, pode reagir rapidamente em caso de, por exemplo, um reflexo de vômito. É claro que, durante a refeição do bebê, independentemente do método de alimentação escolhido, existe sempre o risco de se engasgar. Mas se estiverem sentados juntos à mesma mesa, poderá controlar a situação facilmente e reagir a tempo.



4

## O BLW no dia a dia



### **Lembre-se de que pode adaptar as regras do BLW à sua rotina diária.**

Alguns pais alargam a dieta das crianças seguindo apenas este método, enquanto outros optam pelo chamado modelo misto. Este implica servir as tradicionais refeições prontas e, como suplemento, refeições para a criança comer sozinha. Não há métodos melhores ou piores. O ideal é sempre aquele que melhor se adequa às necessidades da família.

### **Não tenha medo de experimentar e ver o que melhor se adapta ao seu caso.**

Já decidiu incluir refeições BLW na sua rotina diária, mas ao mesmo tempo não quer abdicar da comodidade e confiança das refeições prontas? Pode mantê-las como base da dieta e, adicionalmente, permitir ocasionalmente ao seu bebé que coma sozinho.

### **Combina os sabores e o bebé escolhe o que quer.**

As preferências quanto à combinação de diferentes sabores são uma questão muito pessoal. Deixe o bebé decidir as combinações de que mais gosta. Junto das frutas e legumes cortados, pode colocar tigelas com purês ou refeições preparadas. Mostre à criança como mergulhar os pedaços nos purês e comer as iguarias preparadas.

Os bebés gostam de imitar os pais, por isso é provável que fiquem interessados neste método de comer. A criança irá aprender a

mergulhar pedaços de vegetais em diferentes tigelas e descobrirá novas combinações de sabores. Além disso, contacta com diversas consistências de alimentos, o que motiva o seu desenvolvimento e estimula a capacidade de morder e mastigar.

## O seu bebé está a aprender a comer com uma colher

Independentemente de a criança comer exclusivamente sozinha ou de pretender alimentá-la segundo um modelo misto, provavelmente terá contacto com uma colher durante as refeições.

Observe se demonstra curiosidade pelo objeto. Se for o caso, deixe-a tentar usá-lo. As primeiras tentativas podem não ser eficazes, mas o processo de aprendizagem é gradual. O seu bebé está a adquirir uma capacidade importante. Ajude-o e rapidamente passará a comer sozinho.

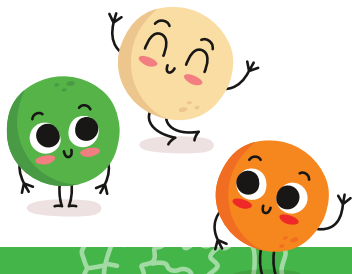
## O sabor das cores - aprender com fruta

Pedaços de fruta nas mãos de um bebé são a ferramenta perfeita para aprender a comer de forma independente e segundo o espírito do BLW. Também pode servir a fruta em forma de mousse numa tigela para a criança tentar comer com uma colher ou mergulhar pedaços de outra fruta, bolachas ou barras de frutos.

Assim, o seu bebé vai continuar a melhorar a arte de morder. Vai ver que o seu bebé vai adorar esta combinação e tornar-se um verdadeiro apreciador de snacks de fruta!

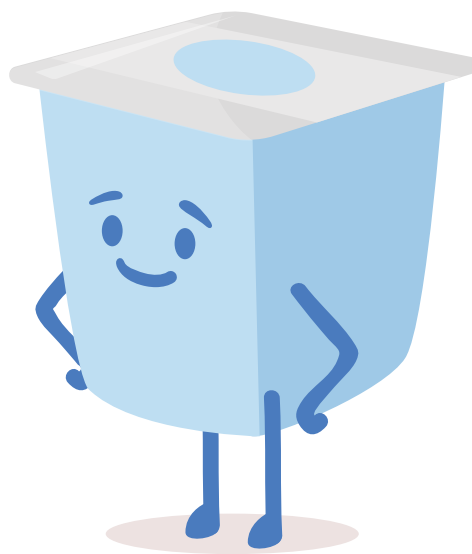
### LEMBRE-SE...

Nunca dê ao seu bebê frutas ou frutos secos pequenos, pois pode engasgar-se com facilidade. Antes de dar as frutas às crianças, certifique-se de que retira as partes não comestíveis, como sementes.



## Laticínios - o treino BLW perfeito


Sim, os bebês podem mergulhar pedaços de fruta em mousses ou purés e criar as suas próprias combinações de sabores. E se acredita que o seu bebê está pronto para tal, dê-lhe uma colher e observe como consegue comer uma refeição sozinho. Talvez tenha uma grande surpresa!







5


## BLW — comida que inspira o seu bebé



Quem não gosta de snacks para comer com as mãos? Nós adoramos e os bebés também. Por volta dos 9 meses, a criança irá tentar dominar o movimento de pinça. Ou seja, tentará conseguir apanhar objetos pequenos com o polegar e o indicador. Uma excelente forma de praticar esse movimento é com alimentos cortados em pedaços pequenos.




Existem algumas questões a ter em conta ao introduzir alimentos para comer com as mãos. Antes do primeiro ano de vida, a criança "mastiga" mais com as gengivas do que com os dentes. Portanto, é importante que os pedaços não sejam demasiado duros. Os legumes crus costumam ser duros, mas cozinhá-los ou cozê-los a vapor torna-os macios e ideais para comer com as mãos. Consegue saber se estão suficientemente macios se conseguir esmagá-los facilmente com a parte de trás de um garfo.



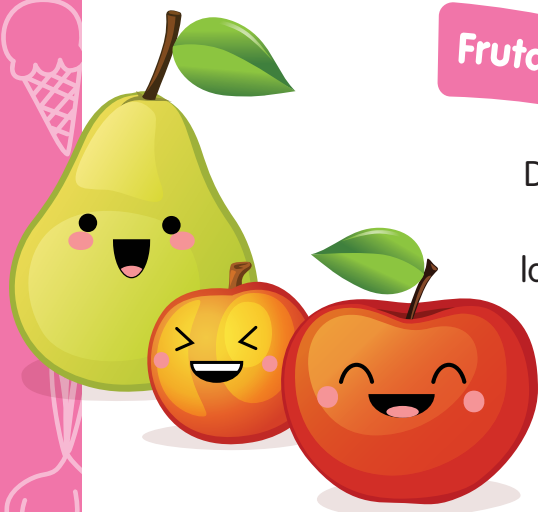
Também é importante considerar o tamanho e a forma dos alimentos. Uma uva inteira, por exemplo, pode ser demasiado grande e dura. Além disso, a forma arredondada faz com que possa escorregar facilmente pela garganta. Corte ao meio ou em gomos as uvas, tomates cereja, mirtilos e alimentos semelhantes para evitar que a criança os engula.

### Legumes cozidos



Poderá ser necessário cozê-los mais para que fiquem suficientemente macios, mas experimente legumes como cenouras aos cubos, couve-flor, brócolos, pimentos, batata-doce e curgete.

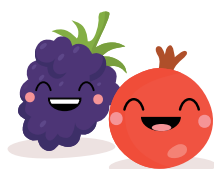
## Frutas macias



Descasque, retire os caroços e corte pedaços adequados de manga, laranja, pera, melão, banana e uvas. Não deixe de experimentar frutos exóticos como a papaia e o kiwi.



## Bagas

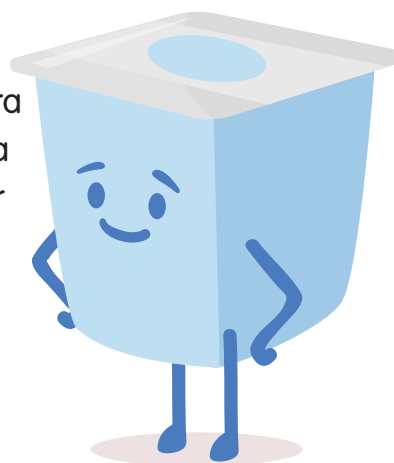


As bagas são perfeitas para comer com as mãos. Estão repletas de vitaminas e têm o tamanho certo. Lembre-se que as bagas com a pele ligeiramente mais rija, como os arandos, devem ser cortadas ao meio para que não escorreguem e fiquem presas na garganta.

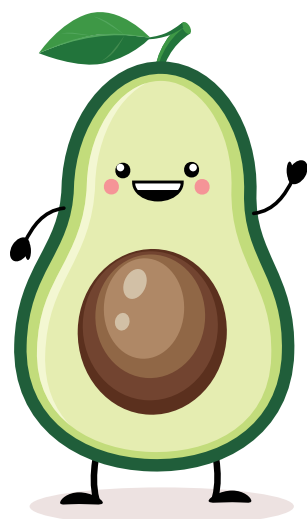


## Iogurte

Aprender a comer sozinho é uma aventura fantástica e nada limpa. O iogurte é uma deliciosa e pegajosa opção para molhar frutas macias, além de contribuir com cálcio, magnésio e zinco.



## Pera abacate

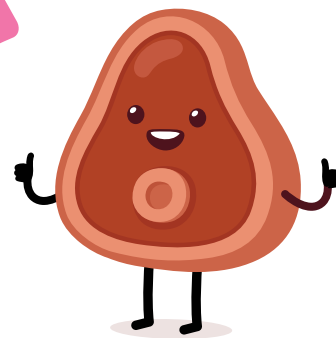


Uma pera abacate madura está repleta de gorduras saudáveis. Se estiver suficientemente madura, pode ser cortada em pedaços ou esmagada num molho ou para espalhar no pão.



## Carne

Os pedaços inteiros de carne são demasiado rijos e difíceis de mastigar. Mesmo os pedaços de salsicha podem ficar presos na garganta, não sendo muito nutritivos. Por outro lado, pedaços macios de carne picada ou almôndegas são adequados. Lembre-se que a carne picada ou almôndegas devem ser adequadas a uma alimentação infantil, sem sal e bem cozinhadas.

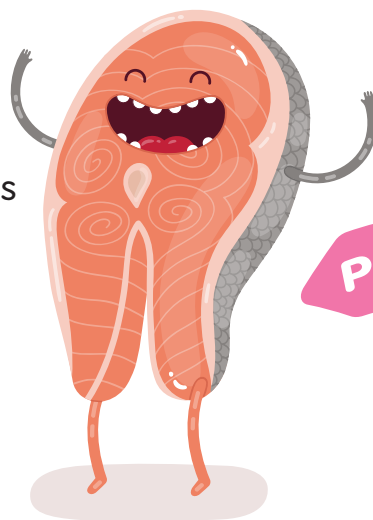


## Queijo



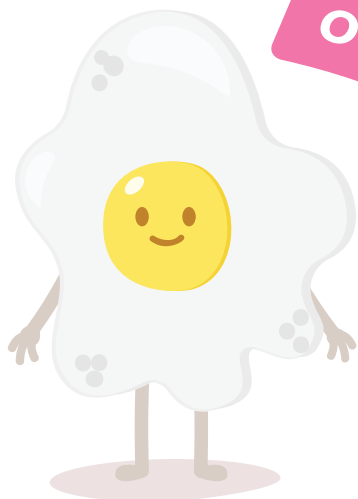
O queijo é uma boa fonte de cálcio, mas evite queijos produzidos com leite não pasteurizado. Um pouco de queijo macio com pão mole é uma ótima opção. Lembre-se que o queijo contém muito sal, por isso não ofereça porções muito grandes nem com muita frequência.

O peixe é ideal para comer com as mãos e contém nutrientes muito importantes. Experimente diferentes tipos de peixe, mas preste atenção às espinhas.



## Peixe

## Ovos



Uma omelete é uma boa forma de misturar alguns desses legumes macios. Os ovos são um alimento que sacia, pois contém proteína e vitamina D.

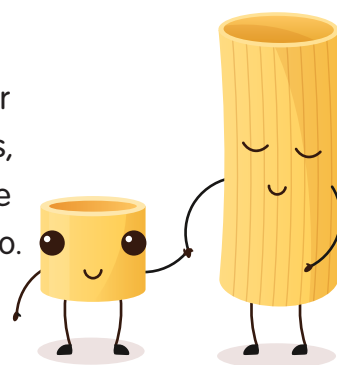
## Arroz, quinoa e bulgur

Coza arroz, quinoa ou bulgur com um pouco mais de água e durante mais tempo do que o indicado nas instruções da embalagem de forma a ficarem macios e um pouco pegajosos. Misture com puré de tomate com pouco sal e azeite de maneira a conseguir fazer pequenas bolas.



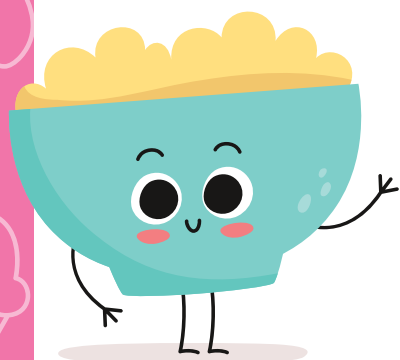
## Massa

Esqueça o ponto 'al dente' e cozinhe até ficar bem macia. Os pedaços de massa são ótimos para comer com as mãos. Experimente juntamente com brócolos, mas também pode intensificar o sabor com molho de tomate, um pouco de azeite e queijo finamente ralado.



## Molhos

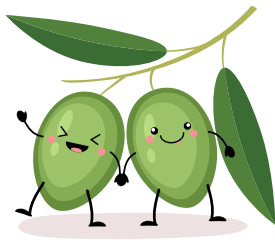
Os molhos são uma excelente forma de conseguir mais nutrientes e novos sabores. Experimente guacamole (molho feito de pera abacate esmagada), húmus caseiro (molho feito de grão-de-bico), crème fraïche com aromas ou mesmo um clássico molho de maçã. Deixe que a criança experimente diferentes combinações de molhos e "alimentos para molhar".



## Feijões cozidos - preto, encarnado, catarino

Misture todas as cores fantásticas. Lave bem e coza os feijões até ficarem bem macios. Sirva assim ou esmague para fazer um molho de feijão.





# 6

## BLW — lista de regras

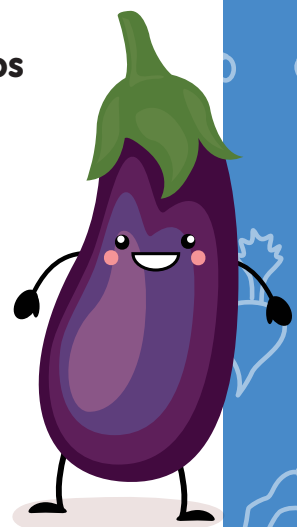
Sabe quando pode começar a dar alimentos sólidos ao seu bebê? A maioria dos bebês está pronta para começar a experimentar alimentos sólidos por volta dos seis meses. Conforme leu neste guia, o método BLW (Baby-Led Weaning) só pode ser iniciado depois dos bebês se conseguirem sentar e comer sozinhos com as mãos, escolhendo o que comem. É um método ótimo para os bebês descobrirem novos sabores e texturas ao seu próprio ritmo. Segue-se uma lista para ajudar a si e ao seu bebê na aventura da descoberta dos alimentos sólidos.

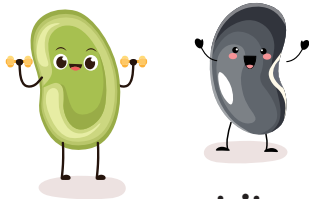
— **O objetivo é colocar à disposição alimentos que possam ser comidos com as mãos. Um pedaço que o bebê consiga agarrar na mão e que seja ligeiramente pegajoso.**

— **Nunca ofereça alimentos rijos, como cenouras cruas.**

— **Ao iniciar o método BLW, experimente proporcionar alimentos variados, saudáveis e adequados à idade. Pode incluir frutas (macias ou cozidas sem adição de açúcar), legumes (cozidos), ovos cozidos, alimentos amiláceos cozidos (batatas, massa, arroz), feijões (feijão vermelho e lentilhas), carne, peixe sem espinhas e palitos de queijo produzido com leite pasteurizado.**

— **Por vezes, quando começam a comer alimentos sólidos, os bebês podem engasgar-se. Engasgar não é o mesmo que sufocar. É importante reconhecer a diferença e o que fazer em cada caso. O engasgamento ocorre naturalmente quando um pedaço de comida não é corretamente mastigado, fazendo com que a comida retorne à boca para**





**ser triturada novamente até poder ser engolida.**

**— O risco de sufocamento não é maior com o método BLW do que com a alimentação tradicional com colher. É aconselhável saber intervir em caso de sufocamento. Muitos centros de saúde oferecem atividades de formação nesse sentido.**

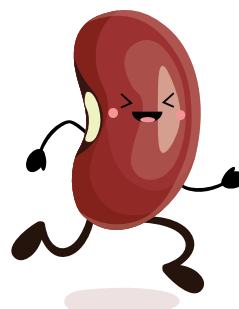
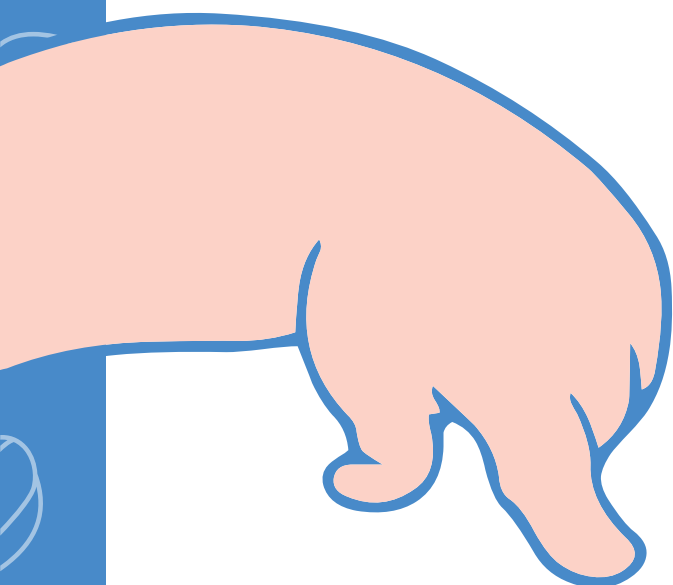


**— Nunca deixe o seu bebé a comer sozinho.**

**— Tente integrar as suas aventuras alimentares no horário das refeições do resto da família. Desta forma, o bebé vai sentir-se envolvido e imitar o que os restantes fazem.**

**— Não tenha dúvidas de que vai haver sujidade. Para facilitar a limpeza, alguns pais colocam uma toalha plástica antiderrapante ou um tapete por baixo da cadeira alta.**

**— Lembre-se que este é um processo de exploração e descoberta. Deixe que o bebé encontre o seu caminho.**



# 7

## Conclusão

### **Ainda não tem a certeza acerca do método BLW?**

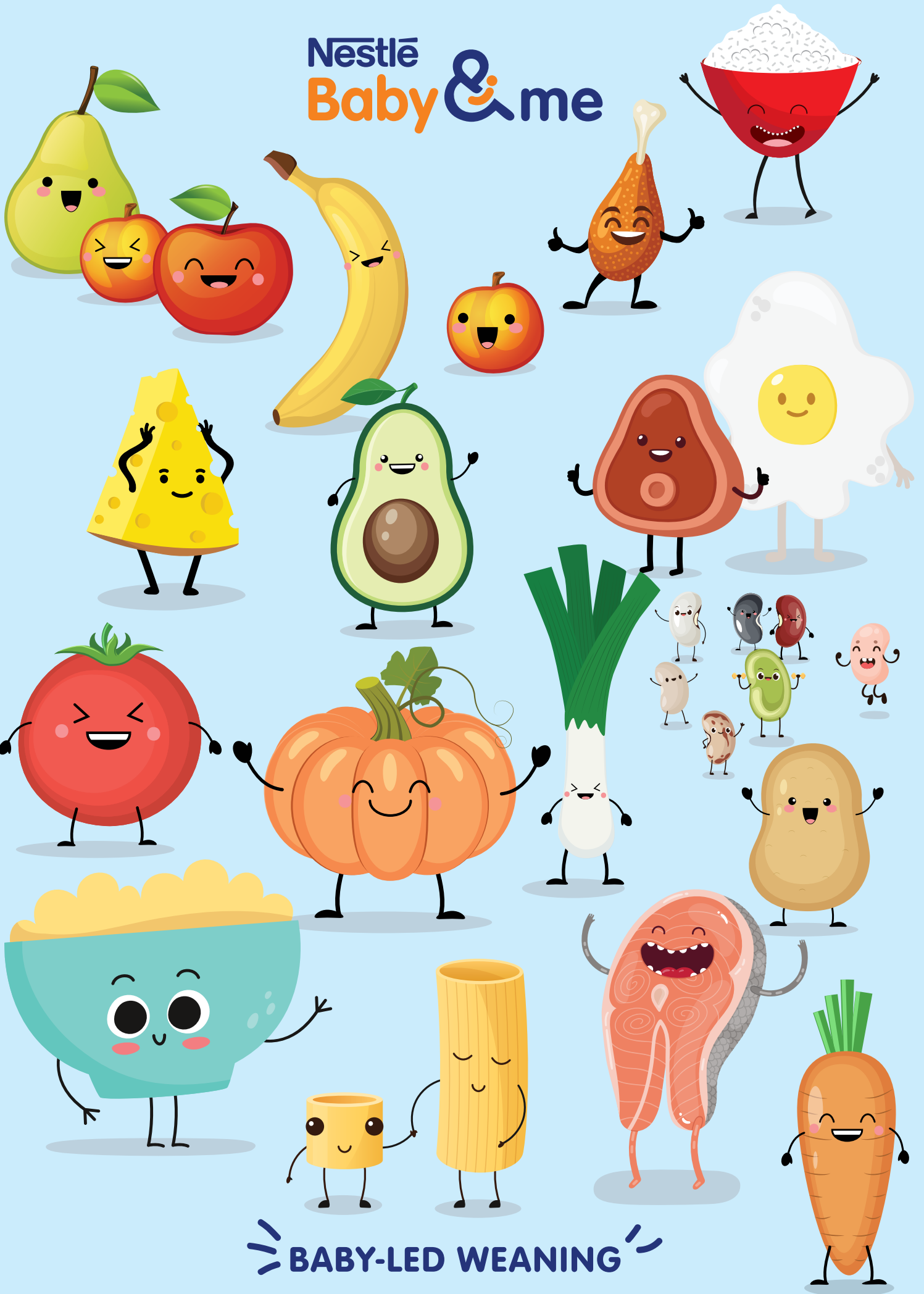
Não se preocupe! Esta não é uma escolha para toda a vida. Experimente. Opte por um dia calmo e tranquilo e encare-o como uma simples atividade em família.

Certifique-se de que possui um espaço seguro para fazer experiências e permita ao seu bebé assumir o controlo durante a refeição. Coloque à disposição diversos alimentos para escolher e não se preocupe se começar por ver mais comida no chão e na roupa do que na boca!

Para a criança, não é apenas uma refeição, mas também uma aprendizagem única sobre independência. Desfrute destes belos momentos em conjunto enquanto assiste ao desenvolvimento do seu bebé. É algo que nunca irá esquecer.



Nestlé  
Baby & me



BABY-LED WEANING