

Papa salgada

A introdução da alimentação complementar deve ocorrer após o 6º mês e deve iniciar com o fornecimento de papas de frutas. Cerca de 10 dias depois do início da alimentação complementar, inicia-se a oferta da papa salgada.

Introdução gradual e modo de fazer a papa

Primeira semana da introdução: substituir a mamada das 11h – 12h por uma papinha constituída de 2 legumes: cenoura, beterraba, abóbora, chuchu, nabo, etc. Inicialmente, oferece-se um tipo de legume por vez para observar a tolerância.

Modo de preparo:

Cobrir os legumes com água e levar ao fogo alto até ferver com a panela semi tampada. Após ferver, tampar a panela e cozinhar em fogo baixo. Retirar do fogo após o cozimento e amassar os alimentos com uma colher. Retornar a porção peneirada à água onde foram cozidos e voltar a cozinhar até formar uma papa espessa. Colocar uma pitada de sal e servir.

Após 3 a 4 dias: acrescentar carne (25g - 50g) moída ou cortada em pedaços pequenos (boi, frango, peru, coelho, músculo, peixe barco tipo linguado ou pescada) junto aos legumes e levar para cozinhar. Colocar uma colher (de sobremesa) de óleo vegetal.

Na segunda semana da introdução: acrescentar duas colheres de sopa de cereais (arroz, de preferência integral, macarrão, milho, aveia ou fubá) ou feculentos (batata, mandioca, batata salsa ou tubérculos).

No final da segunda semana de introdução: picar de duas a três folhas de verduras (alface, couve ou agrião) e jogar rapidamente na panela quando os outros alimentos estiverem macios, desligando rapidamente o fogo.

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779

No sétimo mês: substituir a mamada das 18h30 – 19h pela segunda papa salgada. Utilizar sal, cebolinha, salsa e cebola para temperar. A carne pode ser refogada antes no óleo com os temperos. Pode ser introduzido o caldo de feijão (lentilha, vagem ou ervilha). Uma gema de ovo (de preferência ovo caipira) pode ser acrescentada, iniciando-se com um quarto de gema.

Décimo primeiro mês: pode dar o ovo inteiro.

Após 1 ano: pode utilizar no lugar da carne os miúdos (fígado e coração).

Observações:

- Evitar oferecer chá junto com a papa salgada. Completar a refeição da papa com suco cítrico (vitamina C), para melhor absorção do ferro.
- Dar preferência a panelas de ferro, ágata ou barro.
- Não liquidificar a sopa.
- Oferecer a papa com colher.
- Variar sempre os ingredientes da sopa, diversificando seu sabor e cor.
- Introduzir um alimento por vez para observar a aceitação e tolerância da criança ao alimento.
- Cuidado com a higiene: deve-se lavar bem as mãos ao preparar os alimentos.
- Oferecer água no decorrer do dia.

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779