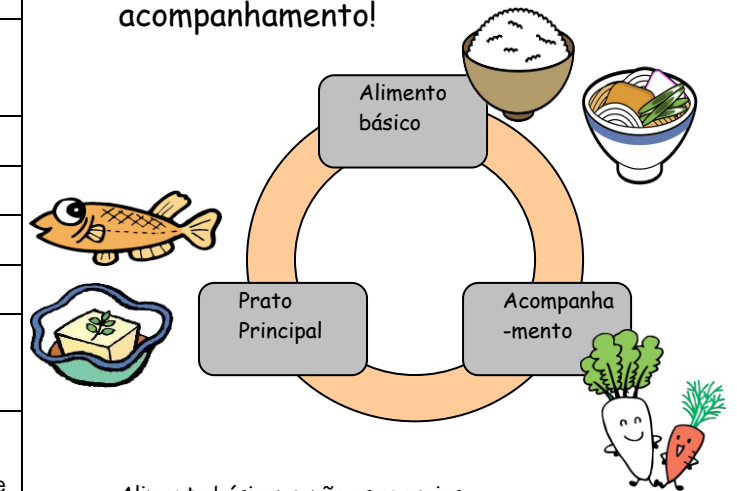




# Ingredientes e formas que podem ser usados na comida de bebê

		2 refeições (Cerca de 7 - 8 meses)		3 refeições (Cerca de 9 - 11 meses)	
Alimento básico	Um deles	Arroz	<i>Nanabaigayu</i> / papinha de arroz (1 arroz : 7 água)	<i>Gobaigayu</i> → Arroz mais molinho	
		Pão	Pão cozido (pão de forma) ; menos croissants e pães doces	Pode ser torrada ou torrada francesa.	
		Macarrão	Ferver o <i>udon</i> e <i>somen</i> , lave bem, e pique	Cortar de 1 a 2cm o <i>udon</i> ou <i>somen</i> ensopado Se conseguir comer com as mãos, cortar um pouco mais comprido	
Prato principal	Um deles	Peixe	Se conseguir comer peixe branco, peixe vermelho (salmão, atum etc.) também pode; menos cru	Se conseguir comer peixe branco e peixe vermelho, peixe azul (cavalinha) também pode	
		Carne	Cozinhar o filezinho de frango e triturar	Carne moída de carne (magra). Carne (vaca ou porco), fígado também pode	
		Ovos	Gema de ovo e após 1 mês o ovo inteiro. Cozinhar bem; meio cru não pode	Gema de ovo e após 1 mês o ovo inteiro. Cozinhar bem; meio cru não pode	
		Produtos de soja	<i>Tofu</i> , <i>natto</i> picado, etc. Aquecer ou colocar água quente.	<i>Tofu</i> , <i>atsuage</i> , <i>natto</i> picado, etc. Amasse sempre os grãos	
		Produtos lácteos	iogurte sem açúcar, queijo (menos salgado), leite em pó, etc.	iogurte sem açúcar, queijo, leite em pó, etc. (Se o leite for utilizado no preparo, em pouca quantidade também pode)	
Acompanhamento	Vegetais verdes e amarelos	Vegetais de cor clara	Fritar ou cozinhar deixando mole, até a textura do <i>tofu</i> , amassando um pouco		
			Com exceção dos vegetais com bastante fibras, pode se utilizar a maioria dos alimentos se cozinhar até ficar macio		
	Frutas	A maioria das frutas pode ser usada. Raladas ou picadas. Não há necessidade de comer todas as refeições.			
	Algas	Cozinhar o <i>wakame</i> até ficar macio e picar			
outros	Para prevenir alergias, evitar trigo sarraceno, camarão, lulas, polvo, caranguejo, cavala, marisco, alimentos crus, etc.				

Em uma comida de bebê, vamos juntar um alimento básico, prato principal e acompanhamento!



Alimento básico: repõe as energias

Prato principal: incluindo proteínas, constrói o corpo

Acompanhamento: incluindo vitaminas, minerais, fibras, tonifica o corpo



☆ Quantidade de água do Okayu ☆

	Quantidade de água relativa a 1 porção de arroz cru	Quantidade de água relativa a 1 porção de arroz cozido
<i>Nanabaigayu</i> 7 a 8 meses	5 xícaras	3 xícaras
<i>Gobaigayu</i> 9 a 10 meses	5 xícaras	2 xícaras
Arroz mole Desde 11m	3 xícaras	1 xícara e meio

## Fácil Técnicas e dicas

### ☆ Medidas para a bagunça com a comida!

Período em que se está cada vez mais interessado em comida. Não há como evitar a bagunça (derrubar a comida)...coloque jornais, plásticos, tapetes absorventes, toalhas de mesa de acabamento à prova d'água sob a mesa e as cadeiras; estratégias para que a mamãe fique um pouco menos irritada!

### ☆ Basta colocar os legumes na panela de arroz e pronto: facilmente cozidos

Quando cozinhar o arroz na panela de arroz, apenas coloque os vegetais cortados em tamanho apropriado enrolados no papel alumínio! Uma vez pronto, corte-os no tamanho adequado à fase de comida de bebê.

### ☆ Saia da rotina utilizando papinha de bebê também!

Ultimamente, a variedade de papinha de bebê tornou-se abundante. Vamos dar uma olhada quando precisar de ajuda com o menu ou for sair.

### ☆ Ao invés do amido de batata, elimine o líquido

*Ofu* ralado, *Koyadofu*, migalhas de pão, bananas em purê, batata ralada crua colocados no caldo quando aquecidos também ficam espessos.

### ☆ Junto, cozinhe e faça purê com um coador de miso

Colocar em um coador de *miso* alimentos cortados pequenos, e quando for ferver o *misoshiru* para adultos, cozido, ou macarrão, basta enganchar no final do pote. Vegetais cozidos até ficarem macios, tirados da peneira viram purê amassados com uma colher!

