

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Permitir que o bebé participe nas refeições da família e que seja o mesmo a controlar a alimentação, confiando na sua capacidade de autorregulação;
 - Fornecer ao bebé a variedade necessária e ajudá-lo a adquirir e a desenvolver as suas habilidades;
 - Respeitar o tempo do bebé, sem apressá-lo, lembrando que se trata de uma aprendizagem;
 - Permitir que a refeição tenha tempo de qualidade, sem se focar na sujidade, desperdício, tempo e desarrumação;
 - Fornecer os alimentos em formato e consistência seguros (mesmo que o bebé tenha iniciado a alimentação complementar com purés, podem introduzir-se os sólidos);
- Não pressionar, forçar, tentar controlar,
- recompensar ou excluir alimentos e não distrair o bebé durante a refeição;

Garantir que o bebé está confortável e que os utensílios (cadeira, prato, babete, entre outros) são adequados.

VANTAGENS DA ABORDAGEM BLW

- Alimentação similar à da família, devidamente adaptada e cozinhada, sem adição de sal e/ou açúcar;
- O adulto responde aos sinais de fome e saciedade do bebé;
- Maior foco no aspeto social da refeição e nos hábitos alimentares saudáveis;
- A quantidade e o ritmo são regulados pelo bebé e baseiam-se na aceitação, em complemento ao aleitamento;
- A experiência multissensorial é mais eficaz e há maior benefício no desenvolvimento da mastigação e da coordenação motora.



Utilize o QR code para aceder e imprimir os nossos folhetos



Unidade Local de Saúde Litoral Alentejano
Monte do Gilbardinho
7540 – 230 Santiago do Cacém
Tel: +351 269 818 100
Fax: +351 269 818 156
www.ulsla.min-saude.pt



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LITORAL ALENTEJANO

Serviço de
Nutrição

INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR DO BEBÉ

BABY LED WEANING

BLW



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

O QUE É O BLW?



O BLW é a introdução da alimentação complementar, autorregulada pelo bebé.

Perante sinais de prontidão por parte **do bebé e indicação do Médico Assistente**, o BLW poderá ser iniciado.

Há uma divisão de responsabilidades:

- É da responsabilidade dos pais a escolha e a oferta de alimentos saudáveis, variados e seguros, que deverão ser oferecidos no estado natural ou confeccionados de forma simples e cortados em formato seguro.
- Mediante a oferta disponibilizada, o bebé opta pelos alimentos ao seu alcance e decide o que comer, qual o ritmo e quais as quantidades!

ALIMENTOS CONTRAINDICADOS ATÉ AOS 12 MESES:

- Açúcar, alimentos açucarados e adoçantes;
- Mel, melaço e xaropes;
- Doces, sobremesas doces;
- Sumos e/ou refrigerantes;
- Sal e alimentos salgados;
- Leite de vaca, chás;
- Pescado, carne e ovos mal cozinhados;
- Alimentos firmes/duros e esféricos (não recomendados até aos 3-4 anos).

ALIMENTOS A INTRODUIZIR A PARTIR DOS 6 MESES:

Importante privilegiar alimentos:

- Ricos em ferro;
- Com densidade energética e alto valor nutricional;
- Hortofrutícolas (fonte de vitamina C);
- Em formato seguro (**finger-foods**):



Alimentos com a largura de 1 a 2 dedos do adulto e o dobro do tamanho do punho do bebé. Consistência de banana madura.

COMPOSIÇÃO DO PRATO BLW

Exemplos de alimentos

Ricos em ferro: Bifinhos ou hambúrgueres caseiros de frango ou vitela, pescada, robalo ou salmão em lascas, ovos, massas de leguminosas (grão, lentilhas), feijão, tofu, húmus.

Calóricos e nutritivos: Batata doce ou branca, bolinhos de arroz ou leguminosas, fruta panada com farinha de frutos gordos, fusilli grande, pão com azeite/abacate/húmus/manteiga de frutos gordos (camada fina).

Hortofrutícolas: Abacate, abóbora (sem pevides), banana, beringela, brócolos, cenoura, curgete, laranja (sem sementes, em gomos e sem o saco envolvente), meloa (sem sementes), pepino, pimento (sem sementes), tomate (grande, maduro, em gomos e sem a fibra branca central).

