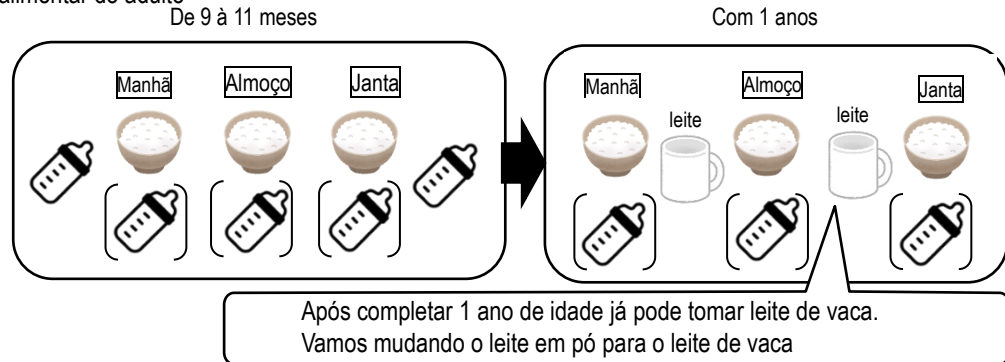


# Dicas de alimentação para crianças ente 9 à 11 meses

## 9~11か月頃の離乳食のすすめ方

Como está progredindo a alimentação da criança? Vamos ver os pontos principais!

\* **Exemplo de rotina alimentar diária** : a papinha é 3 vezes ao dia. Aos poucos ir adaptando a rotina alimentar do adulto



\* **Consistência e tamanho do alimento**: o tamanho deve ser aquele que possa ser mastigado com a gengiva. O ideal é ser picado (de 5mm à 1cm) ou em tiras finas.

\* **Modo de comer** : comer com as mãos motiva a criança a comer e é uma etapa importante do treinamento para usar a colher e hashi. Tem criança que começa a brincar com a comida, tenha paciência e reserve ± 30 min para a refeição. A criança deve comer a refeição sentada na cadeira com os pés tocando no chão, isso facilitará a mastigação.

\* **Tempero** : deve ser bem suave (1/3 a 1/4 mais suave do que o tempero do adulto). Use ingredientes da época e caldos naturais (raspas de peixe, alga konbu, peixe seco), mesmo que o tempero seja fraco ficará muito gostoso. Evite o uso de condimentos fortes como pimenta.

\* **Higiene** : Carne, peixe, ovos, produtos feito de soja devem ser cozidos. Lave bem as mãos antes de cozinhar e a conservação dos alimentos devem ser feito de modo seguro. (Não é porque está na geladeira que está seguro).

\* **Lanche** : Basicamente não é necessário. Quando diminuir a quantidade de leite materno ou leite em pó, somente as 3 refeições diárias podem ser insuficiente, nesse caso oferecer o lanche para complementar com os nutrientes necessários. Recomendamos frutas, batatas e produtos lácteos. Evite dar sucos e doces. Também o mel não deve ser oferecido até que a criança complete 1 ano de idade para prevenir o botulismo infantil.

## Perguntas e Respostas Papinha do bebê

ポルトガル語

**Q. Meu filho(a) come bem, mas fico preocupada se não está comendo demais...**

A. Neste período as crianças são mais ativas, se movimentam bastante, já começam a andar se segurando. Checar o gráfico de peso e a altura da criança na Caderneta Materna Infantil. Poderá aumentar quantidade de verduras, os ingredientes podem ser cortados num tamanho maior para evitar que se coma demais.

**Q. Meu filho(a) não come muito e em pouca quantidade ...**

A. A quantidade pode variar de criança para criança. Por isso prepare uma refeição bem nutritiva e balanceada e não forçar a comer tudo. Reserve em média 30 minutos para o horário da refeição e não ofereça mais se ele não quiser comer mais após este tempo. Outros motivos podem ser na quantidade do leite materno ou em pó que a criança toma.

**Q. Como não come só o arroz, misturo o arroz com outras misturas. Posso fazer isso?**

A. Comer todos os dias comida com tudo misturado é a mesma coisa de um adulto comer todos os dias arroz refogado com legumes. O ideal é servir separadamente o arroz e a mistura para que a criança possa aprender o gosto de cada alimento e assim auxiliar o desenvolvimento do paladar.

**Q. As papinhas prontas podem ser oferecidas todos os dias?**

A. Poderá ocorrer falta de alguns nutrientes, além dos sabores serem parecidos. Varie os ingredientes para que a criança possa saboreá-los. Você pode economizar aproveitando os mesmos ingredientes usados na refeição dos adultos.



**Q. É necessário mudar para o leite em pó enriquecido?**

A. O leite em pó enriquecido não substitui o leite materno ou o leite em pó normal do bebê e não há necessidade se a introdução da papinha estiver evoluindo bem.

O que é o leite em pó enriquecido . . . contém maior quantidade de ferro e vitamina D que o leite de vaca.

【Kosodate Sedai Houkatsu Shien Senta】 Consultas sobre assuntos relacionados a gravidez e criação de filhos

TEL: 26 - 0192 (segunda à sexta, exceto feriado) das 8:30 às 17:15

【Consulta individual】 ※Verificar as datas e horário no Homepage de Hikone

Poderá tirar dúvidas sobre o desenvolvimento da criança, vacinação, papinha do bebê, nutrição, brincadeiras, etc.



Ano de 2022 à 2023 outono / inverno

# Cardápio para crianças de 9 à 11 meses

## 9~11か月ごろのメニュー

★ Papinha de arroz 90 à 100 g (cozinhar na proporção de 1 de arroz para 5 de água)

O que acha de fazer uma lanchinho ?

### Mistura principal : Bolinho de abóbora かぼちゃだんご

《Ingredientes》

Abóbora	15 g	Carne de frango moido	10g
Maizena	1 colher pequena	Cebola	10g
Komatsuna	5g	Caldo (dashi)	um pouco
Maizena diluída com um pouco de água	um pouquinho		

《Modo de preparo》

- ① Jogue um pouco de água em cima da abóbora e leve ao microondas. Retirar a casca e amassar.
- ② Colocar a carne de frango moída e a maizena na abóbora amassada e misturar bem. Fazer os bolinhos
- ③ Cortar a cebola e o komatsuna em pedacinhos
- ④ Colocar em uma panela o caldo, o item ③ e ② e cozinhar
- ⑤ No final, acrescente o maizena diluída para engrossar.

### Acompanhamento : Refogado de nabo e cenoura 大根とにんじんのきんぴら煮

《Ingredientes》

Nabo	20g	Açúcar	1/6 colher pequena
Cenoura	10g	Shoyu	1/10 colher pequena
Caldo (dashi)	um pouco	Gergelim moido	um pouco
Óleo de gergelim	um pouco		

《Modo de preparo》

- ① Cortar o nabo e cenoura em tiras fininhas e cozinhar.
- ② Refogar o item ① com óleo de gergelim, adicionar o caldo, açúcar e o shoyu
- ③ No final acrescentar o gergelim moido

### Acompanhamento : Banana refogada バナナソテー

《Ingredientes》

Banana	30g
Manteiga	2g

《Modo de preparo》

- ① Cortar a banana em rodela na espessura de 5mm.
- ② Em uma frigideira derreter a manteiga e fritar até dourar

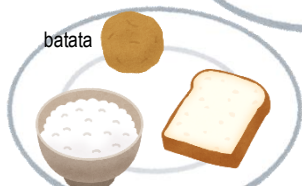
Na hora da refeição :

- ① Dar a refeição conversando com a criança
- ② Que o ambiente seja calmo e alegre ♪

Combinar 3 grupos de alimentos

Mistura secundária

※Depois dos 9 meses as crianças são mais vulneráveis à falta de ferro. [Recomendamos : carne e peixe de cor vermelha, espinafre, alga hijiki, etc.]



Alimento principal



Mistura principal

### Vamos reservar a parte da criança !

【Como reservar a parte oferecida à criança】

\*Deixar a refeição mais fácil de mastigar

Cortar em pedacinhos quando for grande, se for duro cozinhar até amolecer. Ingredientes secos como peixe e carne podem ser mais facilmente mastigado se for com caldo ou molho engrossado com maizena.

\*Deixar o tempero mais suave

Para deixar o tempero mais suave, retire durante o

【Exemplo de como reservar a parte da criança】

〔 Cardápio de adulto ⇒ como pode ser feito a 〕

Peixe grelhado com nabo ralado



⇒ Após grelhar o peixe sem tempero, picar em pedacinhos e cozinhe com nabo ralado e um pouco de shoyu.

Espinafre com gergelim



⇒ Cortar o espinafre cozido em pedacinhos e adicione um pouco de shoyu.

Sopa de misso



⇒ Cortar os ingredientes em pedacinhos e diluir mais o tempero