



BLW

MÉTODO BABY LED-WEANING

Transformação da alimentação do bebé em momentos de aprendizagem

O QUE É O BLW?

O termo Baby-Led Weaning (BLW) foi descrito pela primeira vez por Gill Rapley, em 2005, como um método alternativo à diversificação alimentar tradicional.

Este método promove a autoalimentação da criança, a partir dos 6 meses de idade, através da oferta de pedaços inteiros de alimentos, preferencialmente da refeição familiar, que a criança ingere com as suas mãos.

BENEFÍCIOS DO BLW

- Incentiva a hábitos alimentares mais saudáveis
- Promove o desenvolvimento da mastigação e coordenação motora;
- permite a exploração de sentidos através do contacto com cores, cheiros, sabores e texturas diferentes;
- É um momento de partilha nas refeições com a família.

PRATO EQUILIBRADO DE BLW



ALIMENTOS RICOS EM FERRO

- | | | | |
|-------------------|-------------------|--------------|---|
| • Tremçoço | • Grão de bico | • Espinafres | • Sementes de sésamo, abóbora, girassol, chia |
| • Lentilhas | • Ervilha | • Couves | • Frutos secos, caju, pistacho, pinhão, amêndoa |
| • Feijão vermelho | • Feijão manteiga | • Agrião | |
| • Feijão preto | • Feijão branco | • Brócolos | |
| • Feijão frade | • Feijão Azuki | • Grellos | |
-
- | | | | | |
|------------------|-----------|------------|---------------|---|
| • Pão de centeio | • Coelho | • Preú | • Cavala | • Húmus
• Tofú
• Seitan
• Tempeh |
| • Pão de trigo | • Frango | • Vaca | • Polvo | |
| • Quinoa | • Borrego | • Pescada | • Atum | |
| • Cevada | • Pato | • Sardinha | • Salmão | |
| • Aveia | • Porco | • Carapau | • Mexilhão | |
| • Milho | • Vitela | • Ameijoa | • Gema do ovo | |

IDEIAS DE ALIMENTOS PARA INICAR BLW

Os alimentos devem ser cozinhados a vapor, cozidos ou no forno sem qualquer tempero (oferecer desta forma vai criar um paladar mais natural). Com a evolução do bebé podemos começar a adicionar mais variedade de alimentos ao prato e utilizar temperos.



O CORTE DOS ALIMENTOS

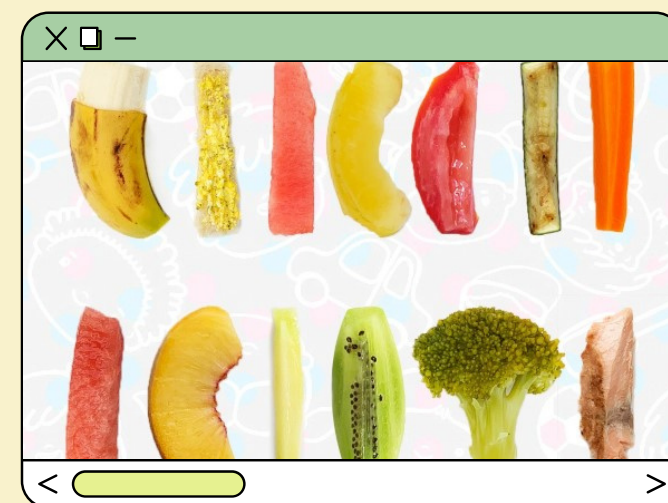
A recomendação geral é que o corte seja em formato de palito, do tamanho de um dedo indicador de um adulto e com a largura de dois dedos adultos.



IDEIAS DE FINGER FOOD

Alimentos duros devem ser assados ou cozidos até que possam ser esmagados pelos dedos dos bebés sem dificuldade e com uma textura fácil de agarrar.

Antes de oferecer ao bebé o alimento, deve-se verificar se a consistência é a correta.



EVOLUÇÃO DOS CORTES



Quando o bebé desenvolver o movimento de pinça com os dedos significa que estará pronto para pedaços mais pequenos (nunca redondos) ou aos quadrados.