


GUIA DE CORTES PARA BABY LED WEANING

BLW

 Dr. José Pedro
Boaventura
PEDIATRA



Olá!



Sabemos que a introdução alimentar é uma fase cheia de descobertas e aprendizados, tanto para você quanto para o seu bebê.

Este guia foi criado especialmente para ajudar você a oferecer os alimentos de forma prática, segura e adequada ao método BLW (Baby-Led Weaning).

Aqui você encontrará um guia de imagens que mostram como cortar diferentes alimentos para cada etapa do desenvolvimento do seu bebê.

A ideia é facilitar a sua rotina, permitindo que o seu pequeno explore texturas, sabores e aprenda a comer sozinho com confiança e segurança.

É importante ressaltar que, durante as refeições, a supervisão atenta de um adulto é indispensável. O bebê está aprendendo a lidar com novos alimentos, texturas e formas, e a sua presença garantirá proteção.

Lembre-se: cada bebê tem seu ritmo. O mais importante é oferecer amor e paciência durante as refeições. Conte comigo para apoiar você nessa jornada deliciosa!



GUIA DE CORTES

BLW

Dr. José Pedro
Boaventura
PEDIATRA



Sumário

06
Hortaliças



11
Frutas

20
Grãos, cereais
e derivados

23
Proteínas

28
Para se inspirar





Hortalicas





Abóbora

Deve estar macia a ponto de conseguir amassar com facilidade ao apertar com a ponta dos dedos.

6+ meses:

Descasque e corte em palitos (~ tamanho do dedo indicador) ou em fatias finas (1/2 dedo de espessura). Também pode oferecer amassada.

9+ meses:

Ofereça pedaços menores, permitindo que o bebê pratique o movimento de pinça.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 3 dias na geladeira ou 30 dias no congelador.



Abobrinha

Prefira abobrinhas frescas, firmes e de tamanho médio, sem partes machucadas. Cozinhe bem. Pode ser oferecida com casca e com sementes.

6+ meses:

Corte em tiras (tamanho de um dedo adulto) para facilitar a pegada ou em rodela (1/2 dedo de espessura) ou amassada (sem a casca).

9+ meses:

Corte em pedaços menores (cubos, ralada ou espiral) para estimular o movimento de pinça.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 3 dias na geladeira ou 30 dias no congelador.





Brócolis

Cozinhe e divida os buquês em tamanhos que caibam na mão do bebê, permitindo que ele segure com facilidade.

6+ meses:

Ofereça o buquê inteiro, com talo suficiente para facilitar a pegada.

9+ meses:

Continue com o buquê inteiro ou pique em pedaços menores para que o bebê pratique o movimento de pinça.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 3 dias na geladeira ou 30 dias no congelador.



Cenoura

Prefira cenouras frescas, médias ou grandes, para facilitar o preparo e o manuseio. Descasque e cozinhe bem antes de oferecer.

6+ meses:

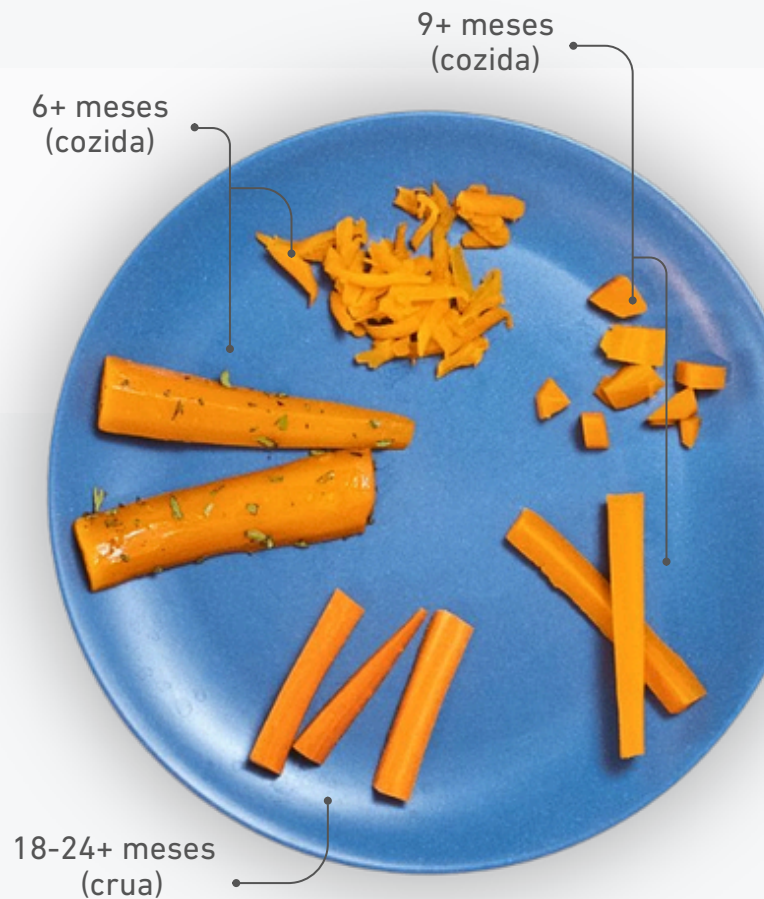
Corte a cenoura na metade e corte 2 vezes no sentido do comprimento. Também pode oferecê-la amassada.

9+ meses:

Continue com palitos ou ofereça pedaços menores para que o bebê pratique a pinça ou rale com o ralo médio/grosso.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 3 dias na geladeira ou 30 dias no congelador.





Beterraba

Cozinhe até que fique macia o suficiente para ser esmagada entre os dedos. Descasque e faça o corte desejado.

6+ meses:

Corte em palitos grossos (do tamanho de um dedo adulto) para facilitar a pegada.

9+ meses:

Ofereça pedaços menores (em cubos ou ralada) para o bebê praticar o movimento de pinça.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 3 dias na geladeira ou 30 dias no congelador.



Couve-flor

Cozinhe e divida os buquês em tamanhos que caibam na mão do bebê, permitindo que ele segure com facilidade.

6+ meses:

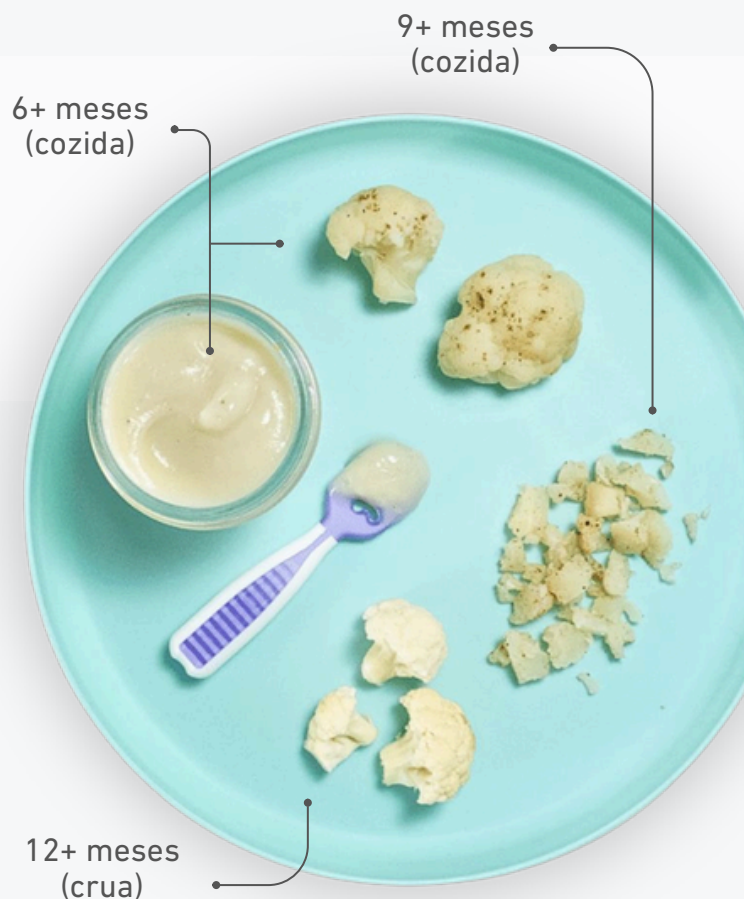
Cozinhe e divida as arvorezinhas, com talo suficiente para facilitar a pegada do bebê. Também é possível oferecer amassada.

9+ meses:

Continue com o buquê inteiro ou pique em pedaços menores para que o bebê pratique o movimento de pinça.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 3 dias na geladeira ou 30 dias no congelador.





Dr. José Pedro
Boaventura
PEDIATRA

Vagem

Lave bem as vagens e remova as extremidades. Cozinhe até que fique macia o suficiente para ser esmagada entre os dedos.

6+ meses:

Ofereça a vagem inteira, cozida e amolecida, para que o bebê segure com facilidade e explore.

9+ meses:

Corte em pedaços menores para incentivar o movimento de pinça ou misture com outros alimentos.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 3 dias na geladeira ou 30 dias no congelador.

Espinafre

Separe as folhas, faça o branqueamento e cozinhe em água fervente por um minuto. Escorra bem antes de oferecer.

6+ meses:

Ofereça as folhas cozidas e amolecidas, em pequenos montinhos ou misturado a um tubérculo amassado.

9+ meses:

Pique em pedaços menores para facilitar o movimento de pinça ou em preparos como muffins, tortinhas e bolinhos de carne.

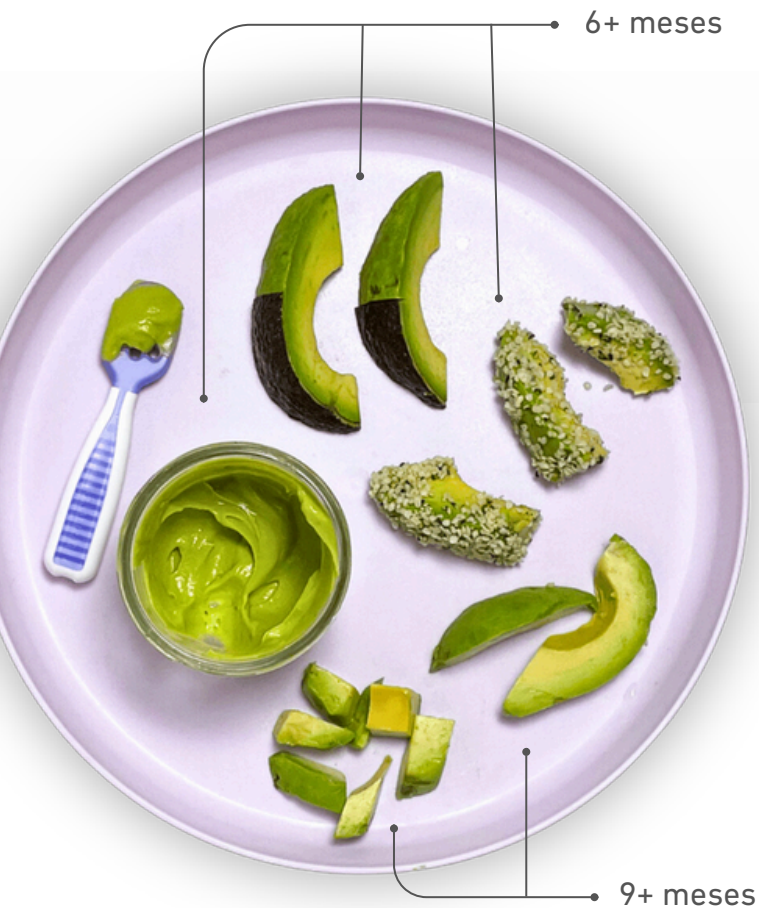
Armazenamento:

Em pote com tampa por até 3 dias na geladeira ou 30 dias no congelador.





Frutas



Abacate

Prefira abacates maduros, mas firmes, que cedam levemente ao toque (não muito moles, para facilitar a pegada do bebê).

6+ meses:

Ofereça em tiras de 1 dedo de largura com casca (pode ser retirada pelo bebê ou por você durante a refeição). Também pode ser oferecido empanado na aveia (flocos finos) ou amassado.

9+ meses:

Corte em cubos pequenos ou continue oferecendo em tiras sem a casca.

Armazenamento:

Depois de aberto, o abacate dura até 3 dias na geladeira guardado com o caroço ou com gotas de limão. Guarde em pote de vidro.

Ameixa

Lave bem a casca, corte ao meio e remova o caroço. Pode ser oferecida com ou sem casca, dependendo da habilidade do bebê em lidar com texturas.

6+ meses:

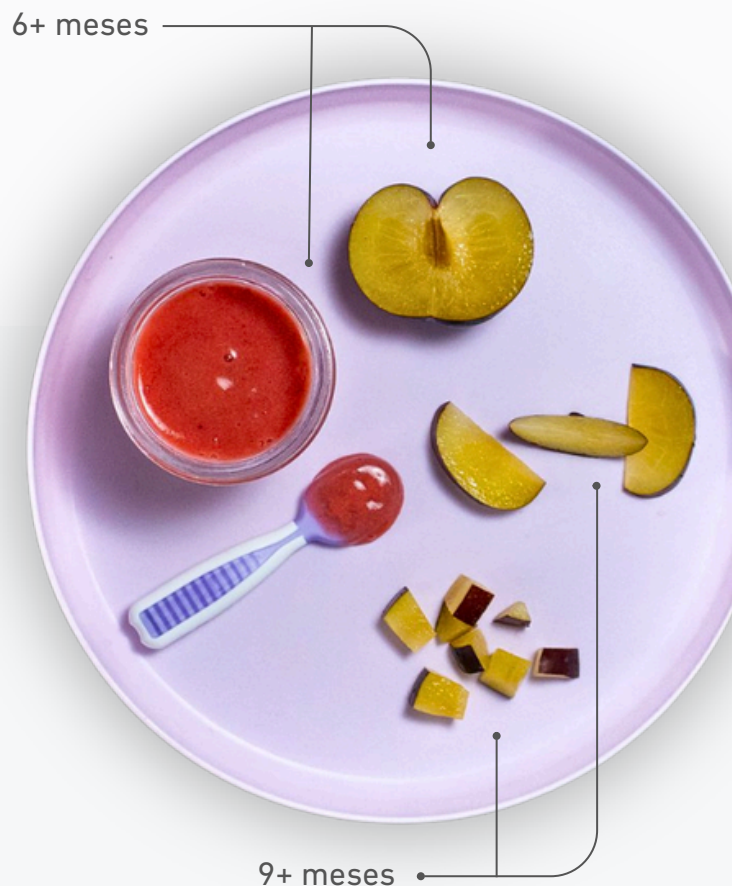
Retire a casca e corte em fatias finas ou em fatias mais grossas mantendo a casca (quando o bebê acabar de comer a polpa, acompanhe para descartar a casca) ou amassada.

9+ meses:

Corte em pedaços menores para incentivar o movimento de pinça. Não é necessário retirar a casca.

Armazenamento:

Podem ser mantidas na geladeira por até 5 dias, dependendo do quanto está madura.





Amora

Prefira amoras frescas, maduras e firmes, de cor intensa (preta ou roxa). Evite as muito pequenas ou esmagadas. Lave bem.

6+ meses:

Corte em 4 partes no sentido do comprimento ou ofereça amassada ou em preparações.

9+ meses:

Ofereça em pedaços menores para estimular o movimento de pinça.

Armazenamento:

Na geladeira por, aproximadamente, 5 dias. Pode ser congelada depois de higienizada.



Banana

Prefira bananas maduras (com a casca amarela e algumas manchas marrons), pois são mais macias para o bebê consumir. Higienize a casca.

6+ meses:

Corte em tiras ou ofereça metade da banana com um pouco da casca ainda presa, formando uma "alça" para o bebê segurar ou amassada.

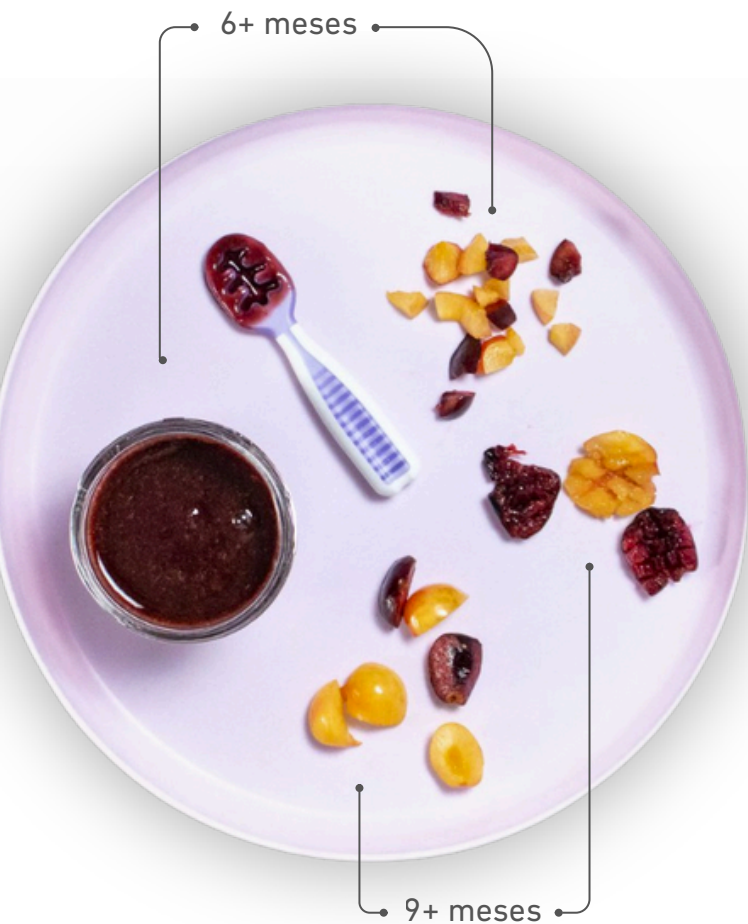
9+ meses:

Corte em pedaços menores (rodela dividida em 4 partes) para o bebê praticar o movimento de pinça.

Armazenamento:

Não guarde na geladeira. Para conservá-la por mais tempo, retire-as do cacho, mantendo uma parte do cabo.





Cereja

Prefira cerejas maduras e macias. Remova o caroço e o cabo antes de oferecer ao bebê. Há risco de engasgo, portanto, garanta um corte seguro para oferecer.

6+ meses:

Ofereça, preferencialmente, amassada. É possível misturá-las com outras frutas macias, como banana ou pera.

9+ meses:

Ofereça em pedaços menores (cortada em 4), para estimular o movimento de pinça.

Armazenamento:

Na geladeira por até 5 dias, em recipiente fechado ou saco plástico perfurado para permitir a circulação de ar.



Damasco

Prefira damascos frescos, maduros e levemente macios ao toque. Lave bem a fruta e corte ao meio, removendo o caroço.

6+ meses:

Pode ser oferecido em fatias, amassado ou cozido em forma de purê.

9+ meses:

Corte em pedaços menores para estimular o movimento de pinça. Pode manter a casca.

Armazenamento:

Em formato de purê, pode ser armazenado em recipiente hermético na geladeira por até 4 dias ou congelado por até 4 meses.





Framboesa

Prefira framboesas frescas, maduras e firmes, mas macias ao toque. Evite as muito pequenas ou esmagadas.

6+ meses:

Amasse com dedos para tirar o formato redondo ou ofereça em preparações em formato de purê.

9+ meses:

Amasse com dedos para tirar o formato redondo ou corte em pedaços menores, para que o bebê pratique o movimento de pinça.

Armazenamento:

Lave apenas antes de consumir. Elas duram até 4 dias na geladeira ou até 6 meses no congelador.



Laranja

Lave bem a casca antes de cortar. Descasque a laranja e separe os gomos, removendo sementes e fibras grossas se houver.

6+ meses:

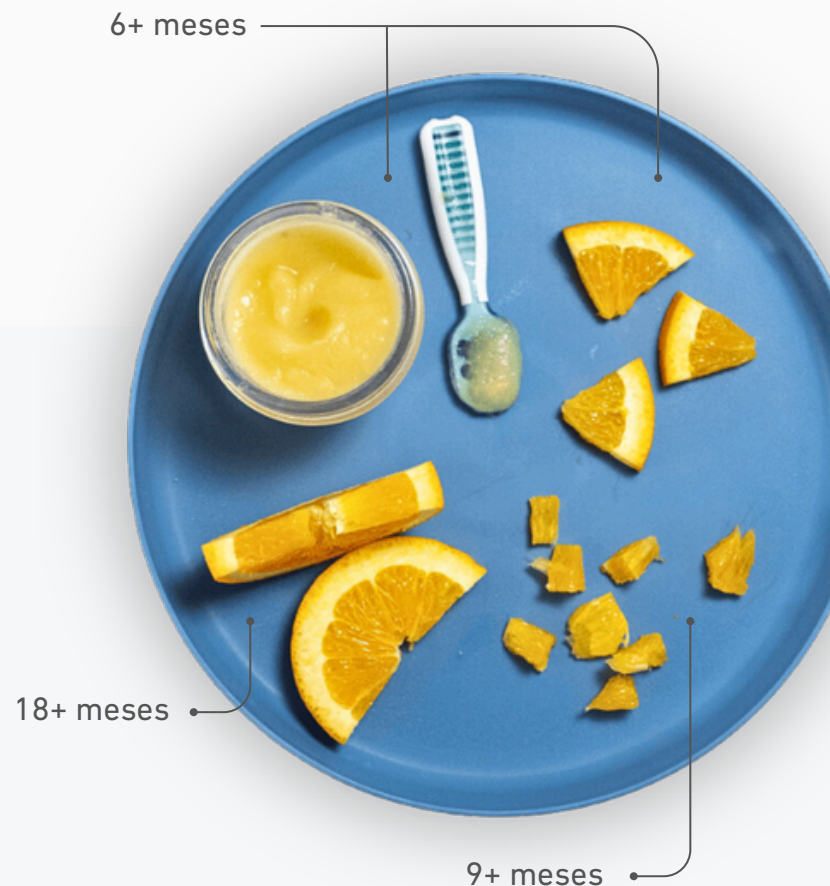
Ofereça cortada em 2 ou 4 partes (sem a membrana branca) ou em rodela inteiras ou em gomos.

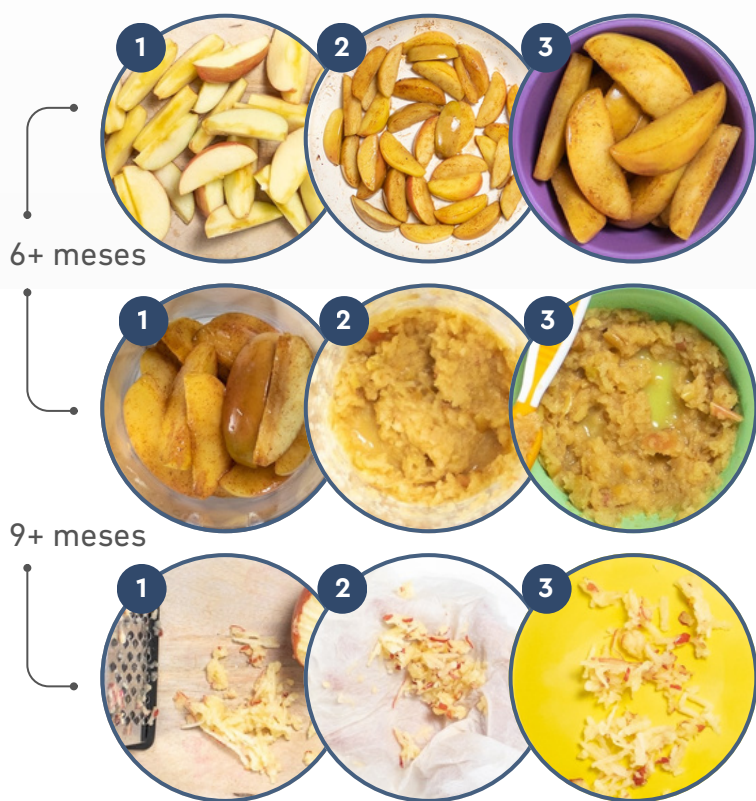
9+ meses:

Corte em pedaços menores (sem membrana e sem sementes) para incentivar o movimento de pinça.

Armazenamento:

Pode ser mantida em temperatura ambiente. Descasque e corte antes de oferecer.





Dr. José Pedro
Boaventura
PEDIATRA

Manga

Prefira mangas maduras, mas firmes, que cedam levemente ao toque. Supervisione o bebê, especialmente com pedaços maiores ou mais escorregadios, para evitar engasgos.

6+ meses:

Ofereça em tiras compridas sem ou com casca (bem lavada) ou a polpa cortada em xadrez ou a manga amassada.

9+ meses:

Corte em cubos pequenos para o bebê praticar o movimento de pinça. Também pode continuar oferecendo em tiras mais finas.

Armazenamento:

Lave antes de cortar e armazene na geladeira por até 3 dias em pote com tampa.

Maçã

Evite oferecer maçã crua para bebês que ainda não dominam a mastigação, pois há risco de engasgo. Retire o miolo e as sementes antes de oferecer.

6+ meses:

Corte em fatias grossas e cozinhe até que fique macia. Outra opção é oferecê-la crua bem raspadinha ou cozida amassada.

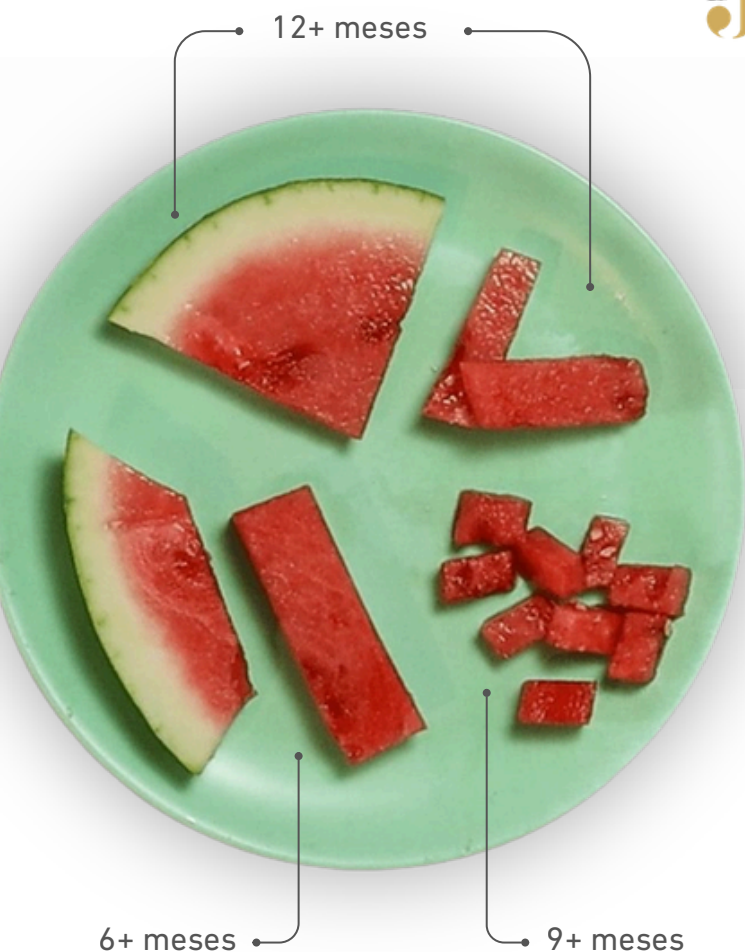
9+ meses:

Ofereça a maçã cozida picada em pedaços menores ou crua ralada, se o bebê fizer movimento de pinça.

Armazenamento:

A maçã cozida dura até 2 dias na geladeira em pote com tampa e gotas de limão.





Melancia

Lave bem a casca antes de cortar. As sementes não apresentam risco de engasgo, mas podem ser retiradas.

6+ meses:

Ofereça tiras grossas ou pedaços grandes (do tamanho de 2 dedos) ou ofereça com casca, mas sempre com espessura fina.

9+ meses:

Corte em pedaços menores, como cubos, para que o bebê pratique o movimento de pinça. Retire a casca.

Armazenamento:

Na geladeira por até 3 dias, coberta com plástico filme. Descarte o caldo que se forma todos os dias.

Melão

Prefira melões maduros, mas firmes, com polpa doce e suculenta. Lave bem, retire a casca e remova as sementes.

6+ meses:

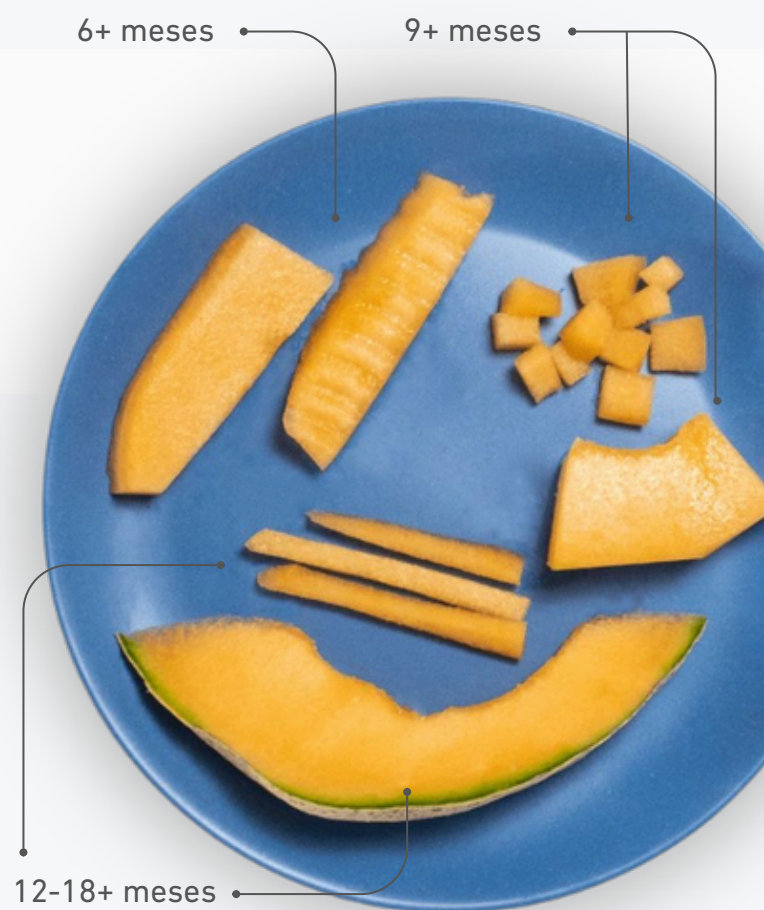
Corte em tiras ou ofereça metade da banana com um pouco da casca ainda presa, formando uma "alça" para o bebê segurar ou amassada.

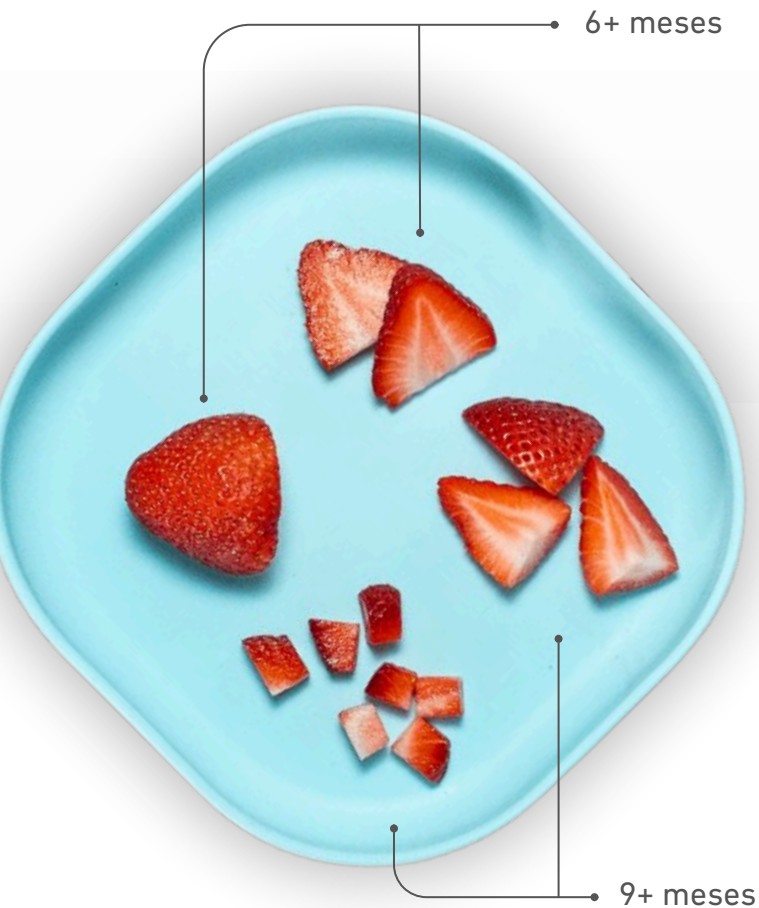
9+ meses:

Corte em cubos pequenos ou pedaços menores (sem casca e sem semente) para incentivar o movimento de pinça.

Armazenamento:

Na geladeira por até 3 dias, coberto com plástico filme. Descarte o caldo que se forma todos os dias.





Morango

Higienize bem os morangos para remover resíduos. Remova as folhas e o caule antes de oferecer ao bebê. Escolha morangos maduros.

6+ meses:

Ofereça o morango inteiro se for grande ou corte em lâminas ou ofereça amassado ou em forma de purê.

9+ meses:

Corte em cubos pequenos ou cortado em 2 ou 4 partes se o bebê já fizer o movimento de pinça.

Armazenamento:

Na geladeira por até 5 dias, em pote com tampa.



Pera

Lave bem a casca antes de cortar. Para bebês mais novos, cozinhe no vapor ou asse até que a pera fique macia. Retire o miolo e as sementes.

6+ meses:

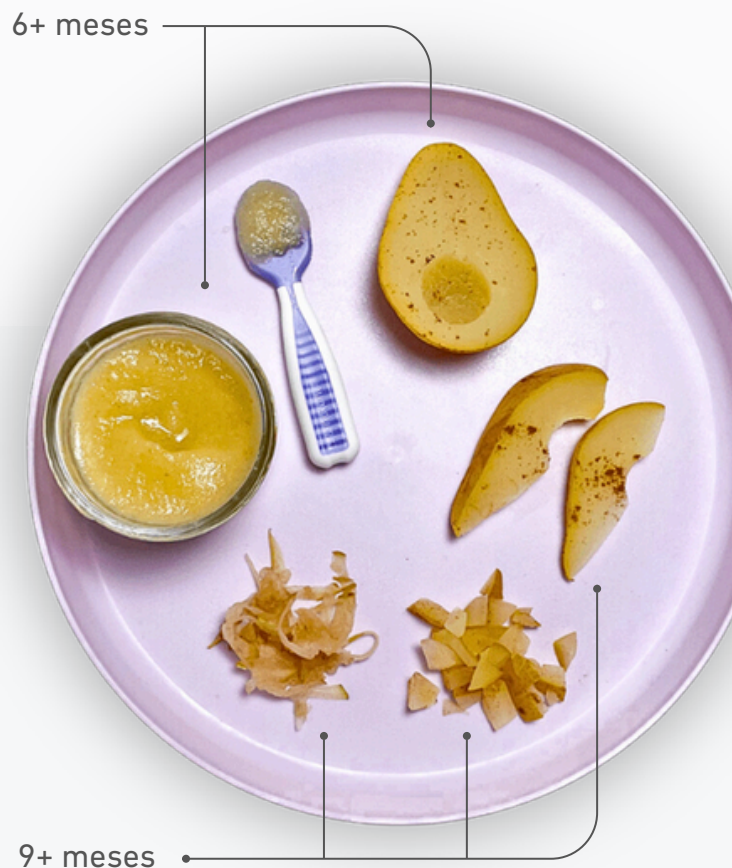
Corte a pera (de preferência cozida ou bem macia) em tiras grossas de 1 dedo de largura ou ofereça pedaços grandes com casca ou cozida e amassada.

9+ meses:

Corte em pedaços menores se a pera estiver macia. Se estiver dura, ofereça ralada ou em lâminas bem finas.

Armazenamento:

A pera cozida dura até 2 dias na geladeira com gotas de limão, em pote com tampa.





Pêssego

Prefira pêssegos maduros, mas firmes. Lave bem a casca antes de cortar. Retire o caroço e, se necessário, remova a casca.

6+ meses:

Corte o pêssego em tiras grossas ou em pedaços grandes para facilitar a pegada ou em xadrez ou amassado ou em forma de purê.

9+ meses:

Corte em cubos pequenos para estimular o movimento de pinça. Também pode continuar oferecendo em tiras mais finas.

Armazenamento:

Se não estiver maduro, mantenha em temperatura ambiente. Se estiver maduro, guarde na geladeira.

Uvas

Como as uvas possuem risco de engasgo devido ao seu formato, escolha uvas mais longas. Não é recomendado servir uvas inteiras ou cortadas ao meio, no sentido da largura, para bebês ou crianças menores de 4 anos.

6+ meses:

Corte em 4 partes ou no sentido do comprimento e remova as sementes. Também pode servi-las amassadas e misturadas a outros alimentos, como iogurte.

9+ meses:

Corte em 4 partes ou no sentido do comprimento e remova as sementes ou em 2 partes no sentido do comprimento.

Armazenamento:

Por ser sensível ao calor, é recomendado manter na geladeira e higienizar antes de oferecer ao bebê.





Grãos, cereais e derivados





Lentilha

Prefira lentilhas marrons ou verdes, que mantêm melhor a forma ao serem cozidas. Cozinhe em água até que fiquem bem macias e fáceis de esmagar entre os dedos.

6+ meses:

Sirva as lentilhas cozidas levemente amassadas e/ou misturada em purês (batata, abacate, cenoura, iogurte).

9+ meses:

Ofereça os grãos inteiros e bem cozidos, para incentivar o movimento de pinça.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 3 dias na geladeira ou 30 dias no congelador.

Milho

Prefira espigas frescas e macias. Cozinhe a espiga inteira em água até que os grãos fiquem macios.

6+ meses:

Ofereça a espiga cortada ao meio ou em 4 partes. Faça um corte vertical com a faca no meio dos grãos (1). Ou ofereça em grãos amassados ou em forma de creme espesso.

12+ meses:

Ofereça a espiga sem cortar os grãos de milho ou ofereça os grãos fora da espiga.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 3 dias na geladeira ou 30 dias no congelador (fora da espiga).





Macarrão

Cozinhe até que a massa fique bem macia. Consulte a lista de ingredientes e prefira opções que tenham apenas sêmola/farinha de trigo e, no máximo, corantes naturais como cúrcuma e urucum.

6+ meses:

Prefira massas mais fáceis para o bebê pegar, como: gravatinha, parafuso, penne e rigatoni.

9+ meses:

É possível oferecer massas menores, como: conchinha, argolinha, coquilette.

Armazenamento:

Depois de cozido, em pote com tampa por até 3 dias na geladeira ou 30 dias no congelador.

Pão

Prefira pães macios, integrais ou caseiros, sem adição de açúcar, mel ou ingredientes como sementes grandes, que podem dificultar o consumo.

6+ meses:

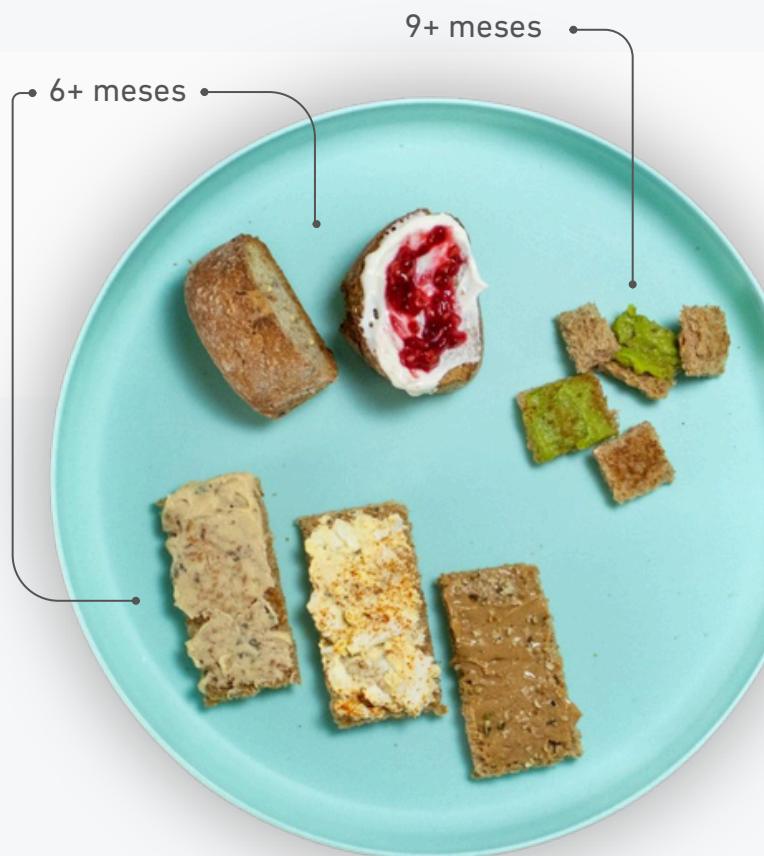
Torre levemente as fatias. Corte em tiras grossas (do tamanho de um dedo adulto) que o bebê consiga segurar com facilidade.

9+ meses:

Ofereça o pão levemente tostado em tiras ou em pedaços pequenos, permitindo que o bebê pratique o movimento de pinça.

Armazenamento:

Em saco plástico por até 3 dias na geladeira ou 30 dias no congelador.





Proteínas





Purê

Para fazer o purê de carne, cozinhe bem a carne até que fique bem macia. Ferva a carne em um caldo natural de legumes, por exemplo, e misture até ficar homogênea.

Acrescente vegetais como cebola, cenoura, aipo e pimentão vermelho ao caldo para deixá-lo mais saboroso.

Faixa etária: 6+ meses

Carnes recomendadas:

frango, carne bovina, peru ou cordeiro.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 4 dias na geladeira ou 2 meses no congelador.



Carne no osso

Retire toda a pele para evitar que o bebê engula pedaços grandes. Cozinhe bem a carne até que esteja completamente macia, mas sem se desmanchar.

Certifique-se de que não há ossos quebrados ou lascas e que o osso seja grande o suficiente para não caber inteiro na boca do bebê

Sirva a carne no osso inteira (como a coxa de frango), para que o bebê possa segurar o osso e raspar a carne com a boca.

Faixa etária: 6+ meses

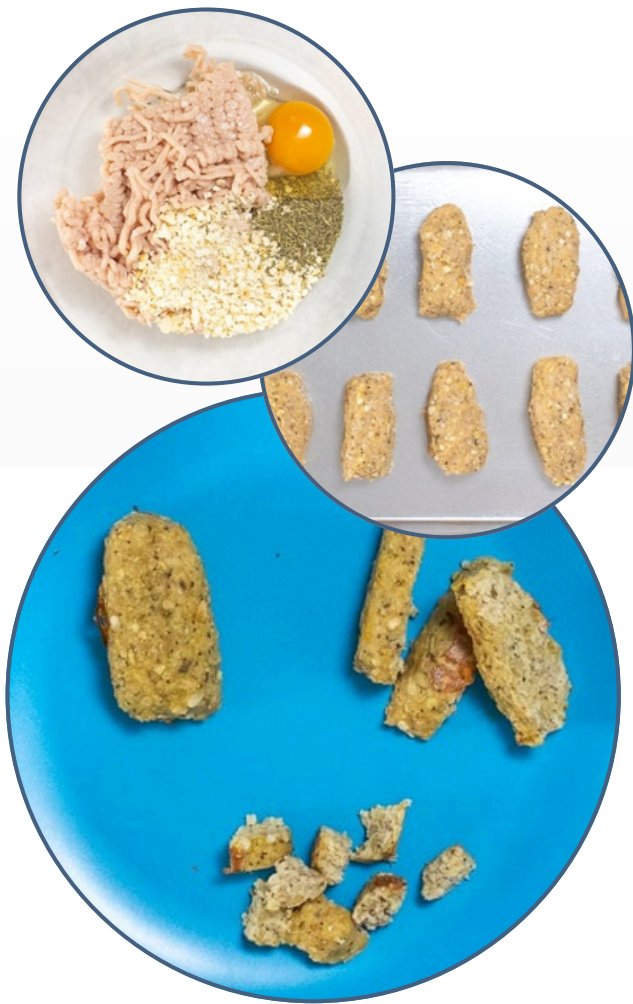
Carnes recomendadas:

Coxa e sobrecoxa de frango.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 4 dias na geladeira.





Almôndega

Garanta que a carne está bem macia. Molde em formatos de dedos longos ou fatie as almôndegas mais longas em tiras.

Por volta dos 9 meses do bebê, corte as almôndegas em pedaços menores (tamanho de uma ervilha), para estimular o movimento de pinça.

Podem ser servidas com molho caseiro, como um molho de tomate natural, para adicionar umidade e sabor.

Faixa etária: 6-7+ meses

Carnes recomendadas:

frango, carne bovina, peru ou cordeiro.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 4 dias na geladeira ou 2 meses no congelador.

Purê com vegetais

Amasse um pedaço pequeno de frango, carne ou peru junto com uma colher de vegetais cozidos, como cenoura, batata-doce ou brócolis, até que estejam bem misturados, mas ainda ligeiramente grossos.

Sirva o purê em pequenas porções, permitindo que o bebê explore com as mãos ou tente levar à boca diretamente.

Faixa etária: 6+ meses (tiras) e 9+ meses (desfiado)

Carnes recomendadas:

Frango, carne bovina, suína, cordeiro ou peru.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 4 dias na geladeira.





Desfiado ou em tiras

Certifique-se de que a carne esteja bem cozida e macia. Remova qualquer pele, gordura, pedaços duros ou ossos pequenos antes de servir.

Pegue uma tira (tamanho de 2 dedos de adulto) e sirva para o bebê (6+ meses). Ou desfie a carne em pedaços menores para bebês um pouco mais velhos (9+ meses).

Faixa etária: 6+ meses (tiras) e 9+ meses (desfiado)

Carnes recomendadas:

Frango, carne bovina, suína, cordeiro ou peru.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 4 dias na geladeira.



Carne moída

Certifique-se de que a carne esteja bem cozida e macia, evitando pedaços secos ou difíceis de mastigar.

Combine a carne moída com purês de vegetais, como batata-doce ou abóbora, para criar uma refeição completa e rica em nutrientes.

Ofereça a carne moída da forma tradicional ou em porções pequenas, para que o bebê pratique o movimento de pinça.

Faixa etária: 9+ meses

Carnes recomendadas:

frango, carne bovina ou peru.

Armazenamento:

Em pote com tampa por até 4 dias na geladeira ou em porções individuais por 2 meses no congelador.





Peixes

Ofereça de forma gradual, e não rotineiramente. Prefira o filé de peixe e certifique-se de ter retirado todas as espinhas com atenção. Certifique-se de que o peixe seja fresco e de boa procedência

Peixes recomendados: salmão, pescada, linguado, corvina, rabalo, dourado, tilápia, piracuru.

6+ meses:

Ofereça em tiras (aproximadamente do tamanho de dois dedos) ou amassado ou em forma de purê.

9+ meses:

Desfie ou corte em pedaços menores para que o bebê pratique o movimento de pinça.

Armazenamento:

Depois de preparado, o peixe pode ser armazenado na geladeira em pote com tampa por 1 dia ou congelado por até 30 dias.



Ovos cozidos

Cozinhe o ovo até que esteja completamente firme (10-12 minutos em água fervente) para garantir segurança alimentar. Retire a casca e lave o ovo cozido antes de servir.

6+ meses:

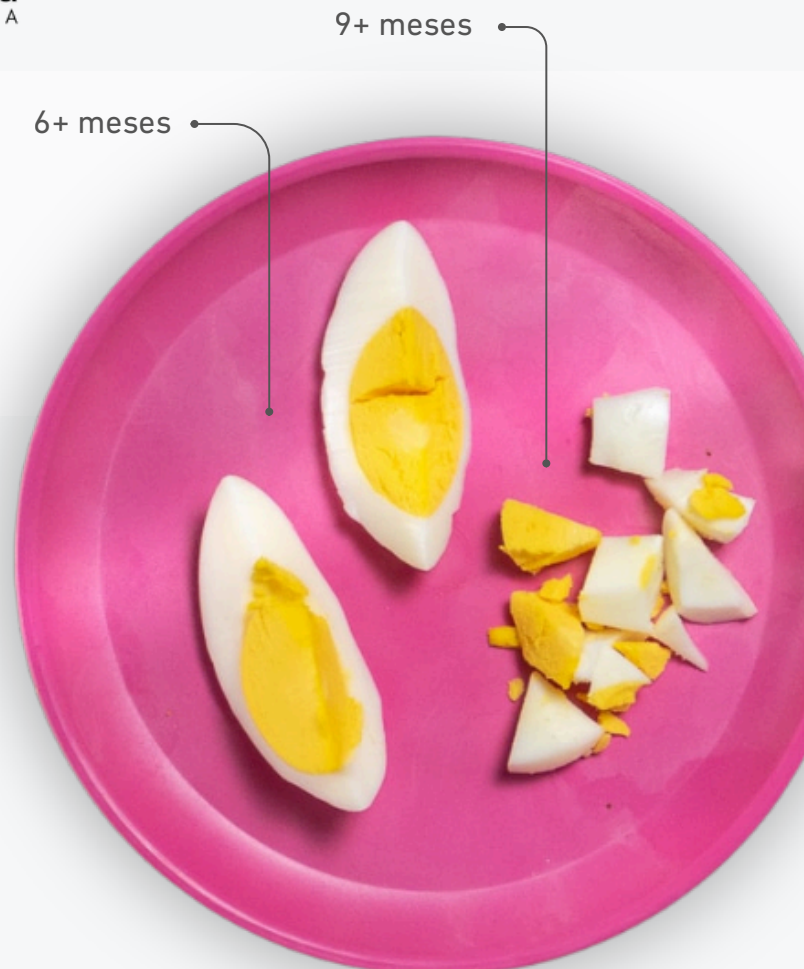
Corte o ovo em quatro partes, para que o bebê segure com facilidade. Pode oferecer a clara e a gema juntas.

9+ meses:

Pique o ovo em pedaços menores para incentivar o movimento de pinça ou amasse para o bebê pegar com os dedos.

Armazenamento:

Depois de cozido, pode ser armazenado com a casca, em pote com tampa, por até 3 dias na geladeira.





Para se
inspirar











Dr. José Pedro
Boaventura
PEDIATRA





Dr. José Pedro
Boaventura
PEDIATRA

Dr. José Pedro
Boaventura
PEDIATRA







 Dr. José Pedro
Boaventura
PEDIATRA







Dr. José Pedro
Boaventura
PEDIATRA



GUIA DE CORTES

BLW



Dr. José Pedro
Boaventura
P E D I A T R A