

O bê-á-brá do bebé



Descubra os primeiros passos
para cuidar do seu bebé.

Intermar**chê**



Receitas e dicas da nutricionista Lillian Barros

intermarche.pt  

Descubra aqui os primeiros passos para cuidar do seu bebê.

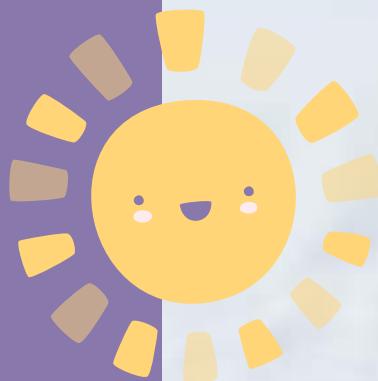


O amor que sente pelo seu bebê é tão grande que podia ir daqui até à Lua. E temos a certeza que será o melhor pai ou mãe do mundo inteiro. Com este guia vai poder aprender algumas dicas e conselhos sobre como cuidar dos mais pequenos. E já tem a papinha toda feita; de dicas de alimentação, passando por fraldas, até planos de saúde e passeios... aqui vai encontrar um pouco de tudo para que não falte nada ao seu bebê.



Índice

O que deve comer o seu bebê	pág. 5
Introdução alimentar	pág. 7
Papas	pág. 10
Receitas e Dicas	pág. 12
Especial grávidas	pág. 16
Passatempos Inter	pág. 19
Bebé seguro	pág. 24





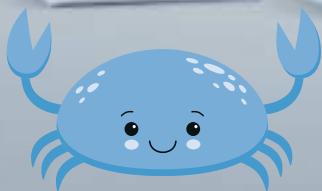
Novidades!



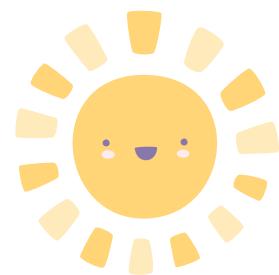
Hipoalergénico



COM ÓLEO DE
Amêndoas
Doces



O que deve comer o seu bebé



PRIMEIROS MESES:

O leite materno deve ser a principal fonte de alimentação do seu bebé. Amamentar, além de fortalecer a ligação emocional entre mãe e bebé, oferece inúmeras vantagens para o sistema imunitário e para o desenvolvimento geral do bebé.

ENTRE OS 4 E OS 6 MESES:

Quando iniciamos a introdução de alimentos, idealmente estes devem ser alternados com a amamentação devido ao poder nutritivo e benéfico para o bebé. Deve começar a oferecer novos alimentos, texturas, odores e sabores.

A introdução de novos alimentos deve ser feita com 3 dias de intervalo. Comece por sopas, papas e fruta.

A PARTIR DOS 6 MESES:



A colher e o prato são novas experiências que ajudam o seu pequenote a desenvolver a coordenação entre a mão e a boca. À base inicial podemos diversificar e oferecer novos sabores: nabiça, nabo ou couve-flor. A sopa ao almoço começa a ser realidade. A carne, como o frango, já está a ser descoberta tal como uma maior variedade de frutas.



LILLIAN BARROS a nossa nutricionista dá-lhe umas ideias sobre a alimentação da sua criança:

Durante os primeiros anos de vida, é crucial oferecer uma dieta balanceada e nutritiva para garantir que recebam os nutrientes necessários para o seu desenvolvimento físico e cognitivo...



O que deve comer o seu bebé

APARTIR DOS 7/8 MESES

7-8 meses parece ser o momento em que se deve incentivar a introdução de novas texturas, com alimentos progressivamente menos triturados, e deixar comer à mão sempre que assim entender. Deixe-o explorar. Está na altura de considerar a introdução progressiva de outros alimentos como ovo, leguminosas e iogurte. Deverá partilhar com o seu médico pediatra a estratégia e o momento certo para o seu bebé, ou procurar a ajuda de um nutricionista.

Aos 12 meses, o seu bebé grande já pode começar as refeições em família e à sua medida.



Paciência:

um ingrediente fundamental!

Quem está habituado a alimentar bebés a partir dos 12 meses sabe que o momento da refeição pode ser stressante - para o bebé e para o adulto. Muitas vezes o bebé recusa-se a comer, cospe, chora, atira alimentos para o chão... tudo isso é perfeitamente normal e não deve ser visto como uma crítica negativa à qualidade da refeição. Nesta fase, brincar com os talheres, cantar, contar histórias ou mesmo dançar pode ser um truque precioso para tornar as refeições mais fáceis e divertidas para todos.



Introdução Alimentar

1-4 MESES



Exclusivamente leite materno ou fórmula adequada.



4-6 MESES

- ✓ Legumes sob a forma de creme. 1 peça de fruta por dia (maçã, pera, banana) esmagada ou cozida.
- ✓ Azeite Cru.
- ✓ Sopa, papa e fruta.



6-7 MESES



- ✓ Frango ou Perú e Peixe magro, não deve exceder as 30 g/dia, devendo oferecer-se carne 4 vezes e peixe 3 vezes por semana.
- ✓ Aumentar a oferta de vegetais menos moídos (crus ou cozinhados).
- ✓ Podem ser adicionados nabiça, nabo e couve flor.

8-9 MESES

- ✓ Pode iniciar-se o ovo. A sua introdução deve ser gradual, num máximo de 3 ovos por semana.
- ✓ Leguminosas (feijão, grão, fava, lentilha e ervilha) em pequenas porções.
- ✓ Iogurte natural.



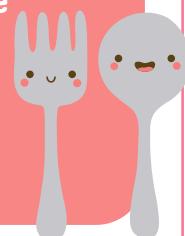
A PARTIR DOS 9 MESES

- ✓ Frutos gordos (noz, amêndoa, avelã, coco, caju, pinhão, pistácio) e sementes (abóbora, girassol, linhaça e chia). Devem ser naturais, sem sal, e bem triturados, pelo risco de engasgamento.



A PARTIR DOS 12 MESES

- ✓ A criança a partir do 1 ano de idade já deve comer de acordo com o padrão alimentar da família.
- ✓ Variar ao máximo a oferta de alimentos dentro dos vários grupos alimentares.



Retardar ao máximo o consumo de açúcares de adição e equivalentes, alimentos ultra-processados, gorduras trans, aditivos, corantes alimentares e excesso de sal.

ADIRA GRÁTIS
AO PROGRAMA **BEBÉ +**
ATRAVÉS DO SEU
CARTÃO



APROVEITE AS VANTAGENS

DIA 25

DE CADA MÊS

15% EM CARTÃO*

EM TODA A LOJA



*A acumular no seu Cartão "Os Mosqueteiros" ou "Cartão Poupança". Promoção válida no dia 25 de cada mês, em compras com Cartão iguais ou superiores a 50€, até 31/12/2024, exclusivo para clientes com Programa Bebê+ Poupança, apenas para lojas aderentes, salvo rutura de stock ou erro tipográfico. Não acumulável com a vantagem do Programa Famílias Numerosas+.

AO ADERIR AO
PROGRAMA

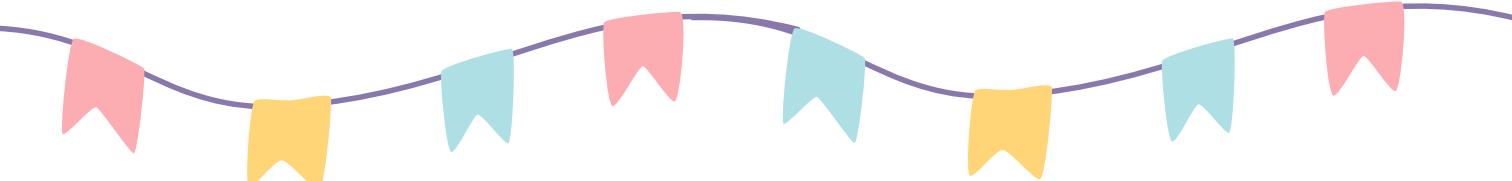


GANHE AINDA
um kit de produtos
da marca PorSi



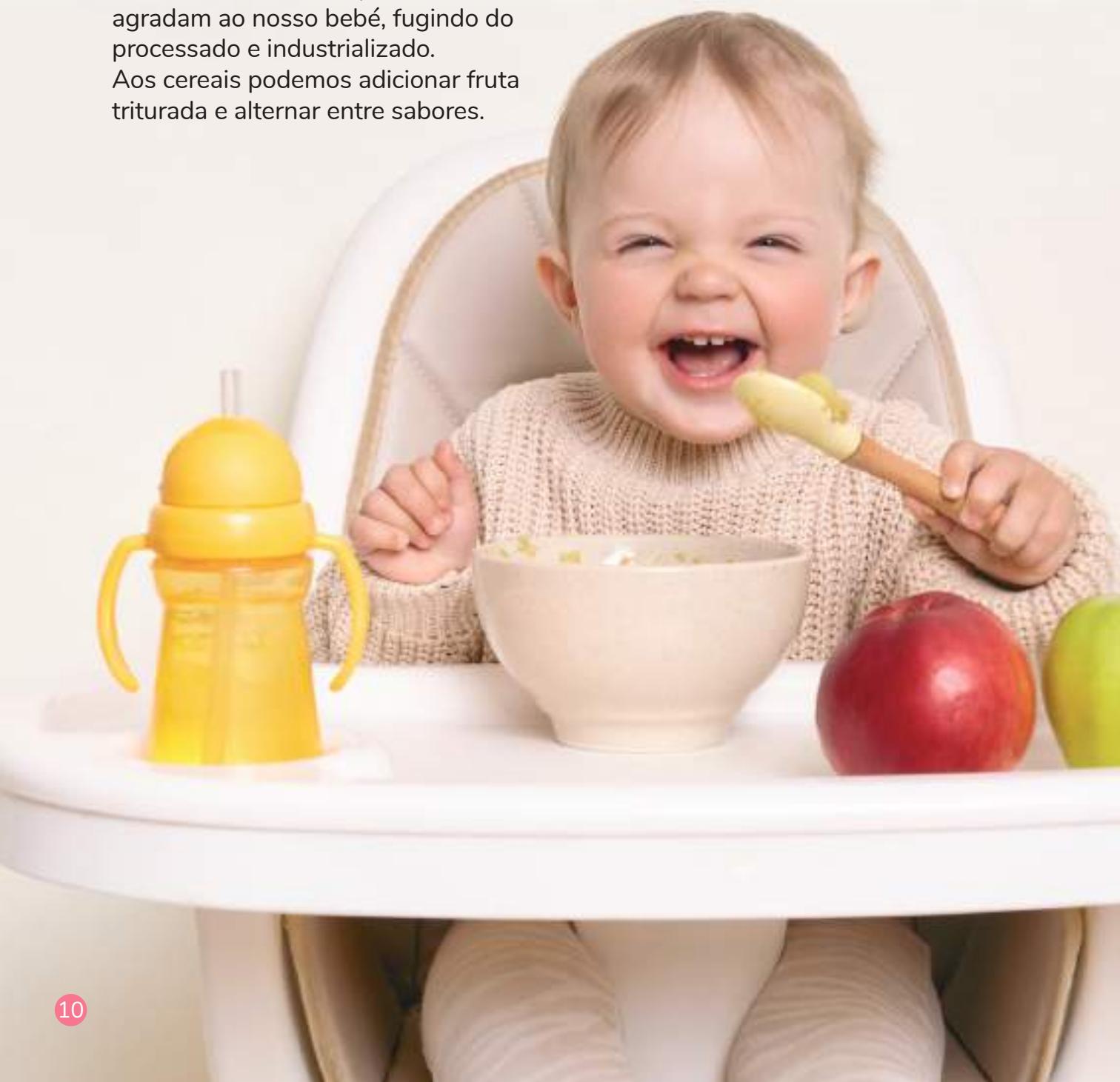
O SEU BEBÊ AINDA MAL NASCEU
MAS JÁ POUPA COMO GENTE GRANDE.

*Oferta de um kit de produtos da marca PorSi (Toalhitas bebê Sensitive 64 unidades + Gel de banho 2 em 1 bebê 750ml + Creme muda fraldas 100ml + Loção hidratante bebê 500ml + Cotonetes bebê 60 unidades + Mochila 100% algodão "Roupinha do bebê") na 1ª adesão ao Programa Bebê+, limitada a um kit por Cartão.



Papas caseiras versus instantâneas, o que escolher?

As papas confeccionadas em casa são uma ótima forma de explorarmos as combinações de diferentes cereais que mais agradam ao nosso bebê, fugindo do processado e industrializado. Aos cereais podemos adicionar fruta triturada e alternar entre sabores.



MARCA
A NOSSA
PORSi

TÃO **Bons** QUANTO
Baratos

É muita
FRUTA!

Quando os seus filhos perguntarem porque é que os purés de fruta **PORSi** são tão bons, pode responder que o segredo está na fruta! Combinámos frutas tradicionais com frutas exóticas, bolacha, aveia e os **PORSi BIO** têm **0% de açúcares adicionados e certificação biológica**. Confesse, ficou com vontade de levar os **6 novos sabores** dos purés **PORSi** para o trabalho e perceber porque é que os seus filhos adoram? 😊

Novos
SABORES!



Dicas para facilitar a diversificação alimentar do seu bebé

O paladar do seu bebé está em desenvolvimento. E as refeições são memórias e histórias que ficam para sempre. Divirta-se na hora de refeição! Escolha os momentos certos, calmos e onde o seu filhote se sinta confortável e seguro.

Experimente:

Conversar com ele durante a refeição, olhar nos seus olhos.

Não o deixe sozinho. Ele está a descobrir “coisinhas novas” e precisa da sua presença.

Dê o alimento calmamente. Deixe-o experimentar, pegar, saborear e brincar.

Não o force a comer, mas esteja atenta aos sinais de fome e saciedade.



Creme de brócolos a partir dos 4/6 meses

INGREDIENTES (4 DOSES)

- 1 brócolo pequeno (100 g)
- 1 pedaço de abóbora
- 2 batatas
- 2 dentes de alho
- 2 c. de sopa de azeite
- + 30 g de carne de aves, peixe ou tofu (por dose)

MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer os legumes. Quando estiverem tenros, triturar. Desligar o lume, finalizar com um fio de azeite e voltar a triturar. Adicionar cerca de 30 g da fonte proteica à escolha por cada dose de sopa.



Creme de feijão

a partir dos 8 meses

INGREDIENTES

- 80 g de feijão cozido
- 2 cenouras
- 1 couve-flor pequena
- ½ alho francês
- 2 c. de sopa de azeite
- + 30 g de carne magra, pescada, tofu ou 1 ovo (por dose)

MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer os legumes. Quando estiverem tenros, adicionar o feijão cozido e triturar. Desligar o lume, finalizar com um fio de azeite e voltar a triturar. Adicionar cerca de 30 g da fonte proteica à escolha por cada dose de sopa.



Creme de cenoura

a partir dos 4/6 meses

INGREDIENTES (4 DOSES)

- 2 cenouras médias ou 1 pedaço de abóbora
- 2 curgetes médias ou 2 batatas
- 1 cebola pequena
- 2 c. de sopa de azeite
- + 30 g de carne de aves, peixe ou tofu (por dose)

MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer os legumes. Quando estiverem tenros, triturar. Desligar o lume, finalizar com um fio de azeite e voltar a triturar. Adicionar cerca de 30 g da fonte proteica à escolha por cada dose de sopa.



Um complemento
que é tão saboroso
como divertido!



Bolachas de Banana a partir dos 6 meses

INGREDIENTES (6-10 BOLACHAS)

- 1 banana da madeira
- 50 g de flocos de aveia
- Canela q.b. (a partir dos 8 meses)
- Raspa de laranja (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO

Esmagar bem a banana até formar uma papa. Adicionar os flocos de aveia e envolver bem. Forrar um tabuleiro com papel vegetal. Formar pequenas bolinhas e achatá-las formando pequenas bolachas. Levar ao forno pré-aquecido a 175 graus até estarem crocantes (~15 minutos).

Muffins de aveia, cenoura e maçã a partir dos 6 meses

INGREDIENTES (4 DOSES)

- 100 g de farinha de aveia
- 100 g de cenoura
- 100 g de maçã
- 50 ml bebida vegetal de arroz não adoçado ou leite materno
- 1 pitada de fermento

MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer as maçãs e as cenouras (sempre que possível a vapor) e reduzir a puré. Deixar arrefecer. Pré-aquecer o forno a 180°C. Num recipiente colocar todos os ingredientes e misturar bem. Verter a mistura em formas de silicone. Levar ao forno por cerca de 15 minutos. Retirar e deixar arrefecer.

NOTA: Pode mudar mais tarde, após a introdução do ovo e das sementes na dieta da criança esta receita pode ser acrescida destes ingredientes.



Maçã cozida com canela

a partir dos 4/6 meses

INGREDIENTES (6-10 BOLACHAS)

- 1 maçã
- 1 pau de canela (a partir dos 8 meses)
- Casca de limão

MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer a maçã num tacho com água, um pau de canela e casca de limão. Triturar até formar um puré ou servir cortada aos pedacinhos.



Papinhas de millet e pera a partir dos 8 meses

INGREDIENTES (6-10 BOLACHAS)

- 6 c sopa de flocos de aveia
- 4 c sopa de millet
- Canela em pó a gosto ou farinha de alfarroba q.b.
- 2 peras
- 500ml de água ou leite ou bebida vegetal

MODO DE PREPARAÇÃO

Juntar todos os ingredientes e deixar cozinhar mexendo regularmente durante cerca de 20-30 minutos. Juntar mais água durante o processo caso fique muito espessa. No final pode triturar para ficar sedosa. Deixar arrefecer e servir ou reservar para mais tarde.

Panquecas de maçã e aveia

INGREDIENTES (6-10 BOLACHAS)

- 1 Ovo PorSi
- 1 Banana ou Maçã PorSi Programa Origens
- 4 colheres de sopa de Farinha de Aveia PorSi BIO
- q.b fruta e logurte Natural PorSi (toppings opcionais)

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa taça comece por esmagar a banana ou triturar a maçã. Junte a aveia, o ovo e mexa bem. Aqueça a frigideira e com um papel de cozinha espalhe umas gotas de azeite. Coloque a massa e deixe cozinhar. Assim que vir umas “bolhinhas” vire. Pode servir com logurte e fruta.





Temos grávidas por aqui?

Quem já passou por uma gravidez ou está a passar agora, sabe como é quando chega a altura dos desejos... E apesar de ainda não existir uma explicação exata, na maioria, não são motivo de preocupação.





A nossa nutricionista Lillian Barros deixa algumas dicas para esta fase:

Não fique muitas horas sem comer.

Faça pequenas refeições ao longo do dia e escolha os hidratos de carbono, uma forma eficaz de prolongar a saciedade.

É normal ter a tentação de querer comer algo menos saudável.

Para ajudar a resistir a tentações, na altura de ir às compras, opte por não comprar esses produtos. Planeie as suas refeições e tenha opções práticas e rápidas para os dias em que não preparou nada.

E para satisfazer os desejos, veja estas opções mais saudáveis:

- > Tortilhas de milho/arroz com queijo fundido light ou queijo creme,
- > Tremoços bem demolhados,
- > Palitos de vegetais com húmus,
- > Ovos cozidos,
- > Egg muffins.

Quando lhe apetecer algo doce pode sempre optar por fruta, gelatina zero açúcar, gelados 100% fruta, iogurtes de aromas com zero açúcar.



Bolinhas energéticas de amendoim e cacau para grávidas

INGREDIENTES (6-10 BOLACHAS)

- 30 Tâmaras PorSi
- 3 colheres de sopa de bagas de Goji
- 2 colheres de sopa de Flocos de aveia PorSi VivaBem
- 1 colher de sopa de Óleo de coco PorSi BIO
- 1 colher de sopa de Manteiga de Amendoim PorSi
- 2 colheres de sopa de Cacau cru
- 2 mão cheias de Amendoim torrado PorSi
- 1 colher de sopa de sementes de Chia PorSi VivaBem
- 1 colher de chá de Canela em pó PorSi
- 3 a 4 colheres de sopa de Coco Ralado PorSi

MODO DE PREPARAÇÃO

Pique grosseiramente os amendoins utilizando um processador ou uma faca. Reserve. No processador pique as tâmaras, juntamente com o óleo de coco, a manteiga de amendoim, o cacau cru, as bagas de goji e as sementes de chia até obter uma pasta homogénea. Junte os amendoins e envolva. Reserve a mistura no frigorífico para obter a consistência desejada para moldar. Utilizando as mãos humedecidas com água, faça pequenas bolinhas com a mistura preparada e refrigerada. Envolva no coco ralado, reserve no frigorífico e estão prontas!



Fraldas Premium



Absorção
MAIS RÁPIDA

Até
2X
mais seca

Com
indicador
de
HUMIDADE

Com
sistema de
AJUSTE ELÁSTICO

Fraldas
MAIS
respiráveis

NOVO
SISTEMA de
CANAL de FLUXO

TECNOLOGIA SECONDRY®





PASSATEMPO

É TÃO FÁCIL GANHAR

1 ANO

DE FRALDAS
GRÁTIS



Participe aqui



Regulamento disponível em intermarche.pt

PASSATEMPO

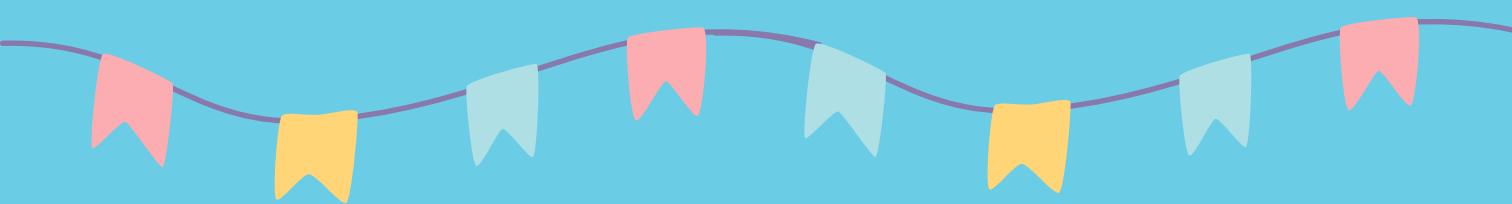
O INTERMARCHÉ E A SAÚDE PRIME TÊM 4 PLANOS DE SAÚDE PARA OFERECER!

Use o Cartão Poupança ao comprar artigos do folheto Feira do Bebê de 11 a 25 de janeiro de 2024 ou adira ao Programa Bebê + para ser um dos premiados.



**SAIBA MAIS
AQUI**





POUPAR FAZ BEM À SAÚDE



SAÚDE[®] PRIME

Saúde para todos

Este Produto é um Plano de Serviços Médicos, não é um Seguro de Saúde.
Esta informação não dispensa a consulta das Condições Contratuais Gerais, disponíveis
em saudeprime.pt/intermarche. A Saúde Prime é uma marca comercial propriedade
exclusiva da UnlimitedCare - Serviços de Saúde e Assistência, S.A.

COM O  INTERMARCHÉ
E A SAÚDE PRIME

PLANO SAÚDE IDEAL CUIDA+



PLANO DE SAÚDE
9€/MÊS

ACUMULA 8€



EM CARTÃO POUPANÇA NA ADESÃO

Consultas até 35€, Vídeio-consultas de atendimento permanente
24h/ 7dias por semana gratuitas, Check-Up anual 40€,
31 atos médicos dentários gratuitos e muito mais.



SAÚDE[®] PRIME
Saúde para todos

PODE ADERIR A UM DESTES PLANOS!

PLANO RELAXA+



SUBSCRIÇÃO GRATUITA

PARA TODOS OS CLIENTES
COM CARTÃO POUPANÇA

Inclui óticas, nutrição, psicologia, ginásios, spa/massagens,
terapia da fala, fisioterapia e muito mais.

REDE MÉDICA

A Rede Médica utilizada pela Saúde Prime - a Future Healthcare, conta com os mais prestigiados Hospitais Privados em Portugal Continental e Ilhas. Conheça a rede (AQUI).

Em caso de dúvida contacte a Saúde Prime através do 217 818 288 (chamada para a rede fixa nacional), ou do email apoio.cartaointermarche@saudeprime.pt.

Dúvidas sobre “Cashback”, Cartão Poupança Intermarché e programas de fidelização, contacte-nos através do 249 880 614 - Linha de Apoio ao Cartão Intermarché (chamada para a rede fixa nacional).

Saiba mais em [intermarche.pt](https://www.intermarche.pt)

bebé seguro

Conheça a
nova norma
de homologação
das cadeiras auto

I-SIZE é uma norma de homologação de cadeiras auto para crianças que vigora em simultâneo com a norma ECE R44/04, mais antiga. Esta tinha como principal referencial o peso da criança. O objetivo da norma i-Size é tornar mais fácil para os pais a escolha da cadeira auto adequada para o seu filho. A norma i-Size faz parte da diretiva UN ECE R129. Trata-se dum regulamento UN para todos os países, projetado para melhorar os sistemas de retenção das crianças. Os regulamentos e normas definem os padrões de segurança infantil. A principal alteração passa a ser definido pelo tamanho da criança.

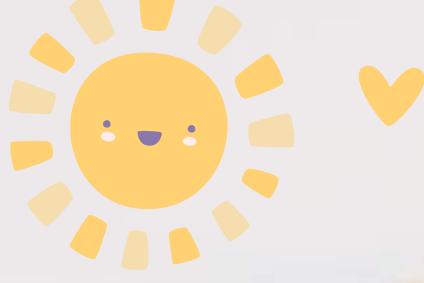
PRINCIPAIS ALTERAÇÕES: I-SIZE (ECE R129)

Classificação por altura e idade das crianças.

Transporte no sentido inverso à marcha obrigatório até aos 15 meses de idade.

Maior proteção contra impactos laterais.





DISTINGUIDAS
PELA DECO PROTESTE
COMO A ESCOLHA
ACERTADA



Pelo segundo ano, as Fraldas Agilidade e as Fraldas Cueca PorSi T4 receberam a distinção de “escolha acertada” atribuída pela Deco Proteste, um pequeno grande mimo que nos enche de orgulho.

DECO PROTESTE
DEFESA DO CONSUMIDOR

Inter*markchē*