pratim



AMOSTRA GRÁTIS

Um dia de introdução alimentar prontinho

Uma prévia do kit da Pratim do 1º mês, com uma página do cardápio, o Mega Preparo e o guia de cortes. É pra você ver como tudo funciona por dentro!

O que tem nesta amostra

1. **Uma página do cardápio:** a quarta-feira do 1º mês, com o almoço dos 5 grupos e a fruta do lanche da tarde.
2. **O Mega Preparo:** como cozinhar uma vez e servir por 2 semanas.
3. **Uma página do guia de cortes por idade:** como servir a banana, a manga e o mamão dos 6 aos 12 meses.

Este é um material educativo, que não substitui o acompanhamento do pediatra. Comece a introdução alimentar só depois da liberação do pediatra do bebê.



1º MÊS · DIA 3 DE 7

Quarta · cardápio da Helena

Almoço

do Mega Preparo · preparo no Guia

CARBOIDRATO	Purê de batata (só amassada, sem leite)
LEGUMINOSA	Feijão carioca amassado com cheiro-verde
PROTEÍNA	Lombo suíno cozido desfiado fininho
LEGUME	Chuchu cozido amassado
VERDURA	Brócolis cozido amassado

Finalize com um fio de azeite de oliva. Só um pouquinho já dá energia e sabor.

Referência do 1º mês: **cerca de 2 a 3 colheres de sopa no total**, e quem dita o ritmo é ela

Para variar: Deixe ela tocar a comida com as mãos: explorar faz parte de aprender a comer.

Lanche da tarde

1 fruta · continua a mesma fruta

Banana-prata

Bem madura, amassada com o garfo

Como foi hoje?

marque e anote: ajuda a observar cada alimento

Almoço	☐ comeu bem	☐ provou um pouco	☐ recusou
Lanche da tarde	☐ comeu bem	☐ provou um pouco	☐ recusou
Cocô e barriguinha	☐ normal	☐ intestino preso	☐ diferente

Algo diferente na pele, no humor ou no sono?

HOJE: ☐ Leite ☐ Almoço ☐ Lanche da tarde ☐ Água

O SEGREDO DO KIT

MEGA PREPARO

Você cozinha uma vez e serve por 2 semanas. No dia a dia, o almoço fica pronto em uns 10 minutinhos.



TODO DIA DO ZERO

~40 min

- cozinhar os 5 grupos todo dia, só pra uma porção pequenininha
- uma pilha de panelas e de louça pra lavar todo dia
- decidir o cardápio e cozinhar com o bebê no colo

COM O MEGA PREPARO

~10 min

- as leguminosas, os carboidratos e as proteínas ficam prontos no congelador
- os legumes e as verduras ganham um preparo curtinho por semana
- no dia, é só aquecer, montar o prato e servir
- a comida de verdade continua no prato, sem apelar pra papinha pronta

Como funciona

1

Escolha o dia

Pode ser o que for melhor pra sua rotina. Na véspera, faça a **compra do Mega Preparo** com a Lista de Compras e deixe o feijão de molho.

2

Cozinhe e congele

Cozinhe tudo sem sal e congele em porções pequenas, em forminhas de gelo com tampa, com o nome e a data na etiqueta. O passo a passo está na página 3.

3

Toda noite

Antes de dormir, passe pra geladeira as porções do almoço do dia seguinte. Na hora do almoço, é só aquecer bem, juntar o legume e a verdura e servir.

O que vai pro congelador (pra 2 semanas)

- Feijão **14 porções**
- Batata **8 porções**
- Mandioca **6 porções**
- Frango **4 porções**
- Carne **6 porções**
- Lombo **4 porções**

Onde está cada parte

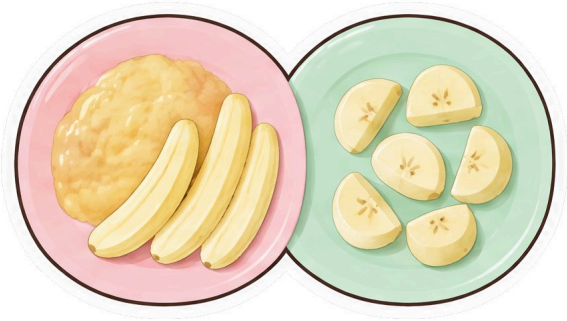
- **Lista de Compras:** a compra do Mega Preparo, com todas as quantidades.
- **Guia da Mamãe Segura:** o preparo de cada alimento e o que vai pro Mega Preparo.
- **Este livro:** o passo a passo, os prazos, o Meu freezer e o preparo da semana.
- **Cardápio:** o mostra o que sai do congelador.

O Ministério da Saúde cita o congelamento da comida caseira como forma de facilitar a rotina. Os tempos são aproximados.

CORTES **Frutas**

Banana

ENTRA NO 1º MÊS · NA HORA



6 A 8 MESES

Bem madura, amassada com o garfo, ou em 3 "tiras": é só apertar a ponta da banana descascada que ela se divide sozinha.

9 A 12 MESES

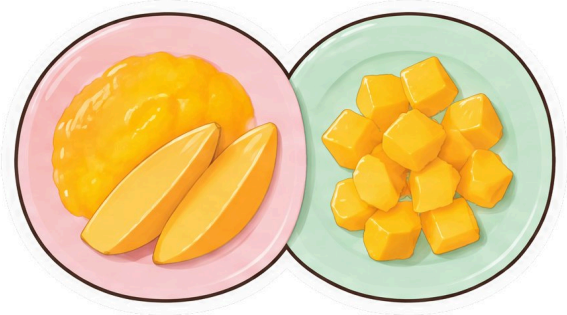
Em pedacinhos macios ou em rodelas cortadas ao meio, pra treinar a pinça.

Atenção: Ela pode grudar no céu da boca e causar ânsia. Se acontecer, prefira as tiras.

Preparo: Lave bem antes de descascar e sirva madurinha, na hora, sem virar suco.

Manga

ENTRA NO 1º MÊS · NA HORA



6 A 8 MESES

Bem madura, amassada ou em tiras largas, sem a casca.

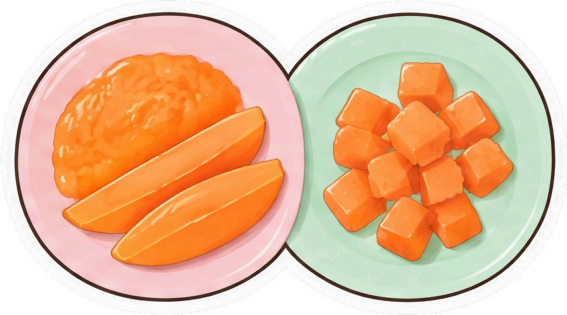
9 A 12 MESES

Em pedacinhos macios.

Preparo: Lave bem antes de descascar e sirva madurinha, na hora, sem virar suco.

Mamão

ENTRA NO 1º MÊS · NA HORA



6 A 8 MESES

Maduro, amassado ou em fatias largas, sem a casca e sem as sementes.

9 A 12 MESES

Em pedacinhos macios.

Preparo: Lave bem antes de descascar e sirva madurinha, na hora, sem virar suco.

pratim

Gostou? Imagina os seis meses!

O kit completo traz o cardápio do 6º ao 12º mês, com o Cardápio, a Lista de Compras e o Mega Preparo de cada mês, mais o Comece Aqui e o Guia da Mamãe Segura. Tudo pensadinho pra você não precisar planejar nada do zero.

Comece Aqui

Como usar o kit, o caminho da semana e a página "Respira. Vai dar certo."

Cardápio com o nome do bebê

O mês semana a semana, os dias fora da rotina e as trocas pro que a família não come.

Lista de Compras

Só o que o cardápio usa, separada em compra da semana e compra do Mega Preparo.

Guia da Mamãe Segura

Alergias, temperos seguros, ânsia e engasgo, a manobra pra bebês e os 39 alimentos com o corte certo pra cada idade.

Com o nome do seu bebê

O kit leva o nome do bebê, fala "da Helena" ou "do Miguel" e tira o que a família não come. A foto é opcional, só entra com a sua autorização e é apagada depois da entrega.

Dá uma olhada no kit completo em

pratim.com.br

E no Instagram: @pratimbaby

Material informativo baseado no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (Ministério da Saúde).
Vale mostrar o cardápio pro pediatra ou pra nutricionista que acompanha o bebê.