

DICAS SAUDÁVEIS PARA A CRIANÇA



Neste mês das crianças é fundamental reforçar a alimentação saudável, estimulando a conhecerem novos sabores e motivando a uma rotina saudável. Alimentação saudável na infância é essencial para o desenvolvimento a longo prazo.

Uma alimentação saudável garante nutrientes suficientes em quantidade e qualidade, bom estado de saúde e crescimento.

Às vezes fazer com que os filhos se alimentem de forma correta não é tarefa fácil, a maioria das mães e pais questionam isso, como fazer meu filho(a) comer legumes e verduras?



Sabemos que as crianças reproduzem comportamento, filhos são reflexos dos pais, ou seja se os pais não consomem certos alimentos a criança não irá consumir. Bons exemplos também se iniciam na mesa. Pelas minhas experiências, acredito que a maior dificuldade seja no consumo de folhosos e vegetais, provavelmente devido ao baixo consumo desses alimentos pelos adultos.

Outro erro muito comum é que pais ou responsáveis pela criança misturem os alimentos, ou faz batidos ou processados e em grandes quantidades. "Isso não promove "intimidade", autonomia, conhecimento pelo alimento e descobertas de novos sabores levando a criança ao desinteresse. A formação do hábito alimentar é um aprendizado que demanda paciência, persistência e didática.

E para evitar que a criança não fique com comer, muitos pais costumam oferecer outras opções, tais como frituras, biscoitos, iogurtes, doces, e produtos industrializados.

Essa atitude acaba sendo vista como uma recompensa, que faz com que a criança entenda que não precisa comer aqueles alimentos, pois ela receberá o que quer no momento seguinte ou algo do seu interesse.

Dicas de boa alimentação para crianças:

- A alimentação deve ser bem variada e colorida, com todos os grupos alimentares, divididos ao longo do dia.
- As crianças devem consumir produtos lácteos ou leite pelo menos três vezes ao dia;
- Apresente os alimentos separadamente no prato de forma criativa, formando imagens coloridas e divertidas, que podem garantir melhor adesão à alimentação; oferte e faça o alimento de forma variadas até que a criança se acostume.
- Crianças costumam ter aversão ao consumo de água, por isso ele deve ser muito incentivado. Uma dica: ofereça em um copo ou garrafinha diferente.
- Incentive também o consumo de todos os tipos de frutas: seja in natura, sucos ou em vitaminas.

Dica importante: leve seu filho as compras na feiras ou supermercados e apresente os legumes e frutas, isso estimular o interesse pelos mesmos.

A seguir duas receitas saudáveis:

Bolo de cenoura integral

Ingredientes

- 2 ou 3 cenouras médias (vermelha ou baroa)
- 1/2 xícara de óleo de girassol/canola ou de coco
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar mascavo ou comum
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 colher de fermento em pó

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador as cenouras, o óleo, os ovos e o açúcar mascavo.

Batendo muito bem por cerca de 5 minutos em velocidade alta

Em uma vasilha misture a farinha e o fermento em pó, (sempre misturando muito bem)

Leve a assar em assadeira untada e polvilhada com açúcar, em forno pré aquecido em temperatura média.

Em aproximadamente 40 minutos estará pronto.

Sugestão: fica delicioso com cobertura de chocolate e nozes .

Brigadeiro saudável de beterraba

Ingredientes

- 2 xícaras de beterraba crua ralada
- 1 xícara de leite condensado
- 1 xícara de leite em pó
- 50 g de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de cravo-da-índia em pó(opcional)

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a beterraba ralada, com o mínimo de água possível, até obter uma massa homogênea.

Misture os demais ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo de vez em quando, até desgrudar do fundo da panela, cerca de 40 minutos.

Transfira para um recipiente de vidro ou cerâmica, espere esfriar e leve à geladeira até que fique bem gelado e consistente.

Unte as mãos com óleo, faça bolinhas e passe em chocolate granulado de boa qualidade ou cacau em pó, e está pronto!

Uma ótima opção para festinhas!

Lembre-se: A boa alimentação dos baixinhos e primeiro estímulo é responsabilidade dos pais, seja exemplo e sente-se à mesa com seu filho. Ofereça o melhor, sua atenção, amor e carinho, assim ele seguirá confiante nas boas escolhas e garantirá uma saúde de qualidade.

Saúde não se compra, adquire-se!

Serviços

Ingrid Lopes Kelmer

Nutricionista materno- infantil

Ingrid Caroline San. Lopes Kelmer é Nutrichef apaixonada por gastronomia, Especializada em Saúde da mulher e Nutrição materno-infantil.

<https://foconoticia.com.br/noticia/4740/dicas-saudaveis-para-a-criancada> em 04/07/2024 11:27