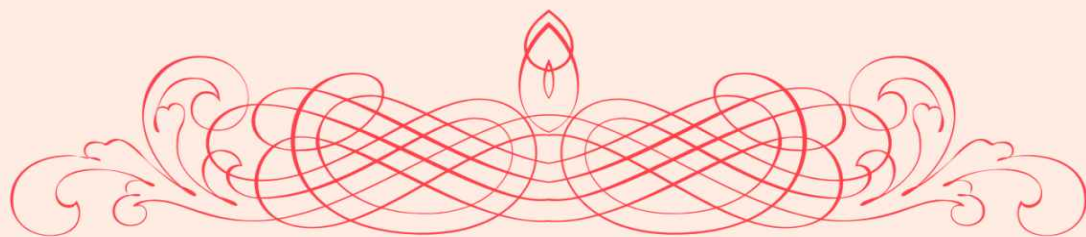


Guia Completo de Alimentação INFANTIL



POR GABRIEL MONTEIRO



Guia Completo de Alimentação INFANTIL



POR GABRIEL MONTEIRO

Sumário

Introdução

Existe comida boa e comida ruim?

Quando nasce as preferências?

Papinhas

Por que oferecer alimentos sólidos é importante depois dos 6 meses?

Quando vou saber se meu bebê está pronto?

Que comida eu preciso oferecer?

Quanto e com que frequência?

De 6 a 7 meses, comece com:

De 7-8 meses:

8-12 meses:

Como vou saber quando meu bebê já comeu o suficiente?

Quando meu bebê pode comer a mesma comida que todo mundo da família?

Receitas de papinhas

Papinha de brócolis com tomates e amêndoas

Papinha de frango com cogumelos (champignon)

Purê de salmão e brócolis

Batata-doce e purê de queijo

Mingau de banana cremoso

Papinha de abacate

Papinha de Arroz Integral

Papinha de frango com milho e coentro

Papinha de carne, beterraba, batata e couve-flor

Papinha de carne, fubá, cenoura e couve

Papinha de carne, mandioquinha, cenoura e couve

Papinha de carne, macarrão, brócolis e espinafre

Papinha de carne, abóbora e escarola

Papinha de frango, batata, beterraba, chuchu e acelga

Papinha de frango e beterraba

Comida como recompensa

A importância da rotina

Quais são os horários que meu filho deve comer?

Com que frequência os bebês precisam comer?

Com que frequência as crianças mais velhas precisam comer?

Hora do lanche

Ideias saudáveis para lanches na escola

Dicas para tornar as refeições mais divertidas

O jantar pode ser pulado?

Mas o que fazer quando o seu filho não quer jantar?

Quais são os nutrientes fundamentais?

Proteína

Gorduras

Cálcio

Ferro

Ácido fólico

Fibra

Vitamina A

Vitamina C

Como fazer comer mais e melhor

Então confira algumas dicas abaixo que podem ajudar seus filhos a comer mais e melhor:

Conclusão

Introdução

A nutrição adequada durante a infância é essencial para garantir o crescimento, a saúde e o desenvolvimento das crianças em todo o seu potencial.

De acordo com estudos, os déficits nutricionais precoces estão ligados ao comprometimento a longo prazo do crescimento e da saúde. A desnutrição nos primeiros 2 anos de vida pode desencadear inclusive adultos com alguns centímetros a menos do que a altura potencial.

Há também evidências de que adultos desnutridos na infância tenham o desempenho intelectual prejudicado. Eles também podem ter capacidade reduzida para o trabalho físico.

E mulheres desnutridas quando crianças, podem ter sua capacidade reprodutiva afetada, e seus bebês podem ter menor peso ao nascer, e ter partos mais complicados.

Os dois primeiros anos de vida proporcionam uma janela crítica de oportunidade para garantir o crescimento e o desenvolvimento apropriados das crianças por meio da alimentação ideal.

Com base nisso a amamentação ideal poderia prevenir 13% das mortes ocorridas em crianças menores de 5 anos em todo o mundo, enquanto práticas de alimentação

complementar apropriadas resultariam em uma redução adicional de 6% em menores de cinco anos.

E nesse e-book elaboramos as principais informações referente a alimentação de crianças, para que os pequenos possam crescer saudáveis, e manter na fase adulta uma boa qualidade de vida.

“O melhor medicamento para o nosso corpo é uma alimentação saudável”.

Existe comida boa e comida ruim?



A alimentação saudável é essencial para a boa saúde, crescimento e desenvolvimento da criança. Ter uma boa alimentação saudável na infância significa menos chances de desenvolver na fase adulta doenças crônicas como as cardíacas, diabetes tipo 2, obesidade, cânceres, e consequentemente ter uma melhor qualidade de vida.

Para se manter saudável e manter um peso ideal, as crianças precisam ser fisicamente ativas e comer a quantidade certa de nutrientes para equilibrar a energia que usam.

Recomenda-se que as crianças desfrutem de uma ampla variedade de alimentos, consideradas como comidas boas, tais como:

- Fruta;
- Legumes e feijão;
- Verduras;
- Cereais de preferência integrais;
- Carne magra, peixe, aves;
- Ovos;
- Leites, iogurtes, queijos (crianças menores de 2 anos devem ter leite integral, mas as crianças mais velhas e adolescentes devem ser incentivadas a ingerir variedades com baixo teor de gordura).

Alguns alimentos não são essenciais nas dietas das crianças, e estes são geralmente tidos como comidas ruins, tais como alimentos ricos em gordura saturada, açúcares ou sal adicionado.

Não há problema em comer pequenas quantidades desses alimentos de vez em quando. Mas você deve tentar ao máximo afastar esses alimentos na dieta diária do seu filho, já que eles podem levar as crianças a se tornarem acima do peso ou desenvolver doenças mais tarde.

Exemplos de alimentos a serem limitados são:

- Biscoitos, doces, sorvetes, chocolates, bolos, e outros doces etc.;
- Carnes processadas e salsichas;
- Manteiga;

- *Fastfood* ;
- Hambúrgueres, pizza, salgadinhos e frituras;
- Batatas fritas e outros petiscos gordurosos e / ou salgados;
- Refrigerantes.

Quando nasce as preferências?

Alguns profissionais de saúde sugerem que, se as mães incluírem uma grande variedade de alimentos em sua dieta durante a gravidez, elas podem moldar as preferências alimentares de seus filhos. O conceito é chamado de aprendizagem do sabor pré-natal.

O sabor e os odores que as mães comem aparecem no líquido amniótico, que é engolido pelo feto e no leite materno. Há evidências de que as papilas gustativas fetais estão maduras no útero a partir de 13 a 15 semanas, com células receptoras gustativas aparecendo com 16 semanas, dizem os pesquisadores.

Com o aprendizado do sabor, você pode treinar o paladar de um bebê com a exposição repetitiva.

O conceito de aprendizagem do sabor pré-natal não é amplamente conhecido entre a população em geral ou entre os profissionais de saúde que cuidam de mulheres grávidas. Mas mesmo aqueles que não estão familiarizados com a pesquisa dizem que não veem um lado negativo se a ciência puder ser usada para encorajar as mães a comerem alimentos saudáveis como forma de modelar esse comportamento para seus filhos.

Em última análise, isso significa que durante a gravidez é um momento ideal para comer os alimentos certos. Não

apenas pela saúde da mãe, mas pela futura saúde e escolhas alimentares de seu feto.

Obviamente, existem outros fatores que determinam o que as pessoas gostam de comer. E é muito possível que uma criança nunca aprenda a gostar de brócolis, por exemplo, não importa o quanto mamãe tenha comido durante a gravidez.

Nós seres humanos nascemos com uma predisposição inata por alimentos doces, e uma repulsa por alimentos amargos ou azedos. Essa preferência é essencialmente um mecanismo de sobrevivência embutido a favorecer carboidratos ricos em calorias e doces, pois são menos propensos a serem venenosos. Sabores amargos são mais predispostos a serem tóxicos.

E logo no desmame, por volta dos 6 meses não é simplesmente introduzir as crianças em alimentos sólidos doces que elas já gostam, mas gradualmente apresentar a elas uma variedade de novos sabores - amargo, azedo, ácido, etc.

É com a continua introdução e familiarização que as crianças se sobrepõem à sua "neofobia" inerente (um medo de novos alimentos) e podem, portanto, desfrutar de uma grande variedade de sabores e diferentes alimentos ao longo de sua vida.

Papinhas



A obesidade é sem dúvida uma das maiores ameaças à vida no século XXI. Refeições altamente calóricas e *fastfoods* estão mais disponíveis do que nunca, com muitas refeições tidas como saudáveis”, mas contendo altos níveis de sal, açúcar e gordura.

Hábitos alimentares dos consumidores estão mudando, com uma tendência crescente de refeições rápidas e em movimento, ao invés da tradicional refeição familiar.

Com os números da obesidade nacional em ascensão, a nutrição infantil - especificamente os primeiros 1.000 dias

de vida - é cada vez mais importante.

No nível fundamental, para apoiar o crescimento e o desenvolvimento saudável, os bebês precisam de duas coisas: o equilíbrio certo de nutrientes, com sabores e texturas para atender a cada estágio de desenvolvimento; e tamanhos de porção apropriados, para suprir suas necessidades, mas que não resultam em consumo excessivo.

As papinhas são importantes para ajudar os bebês a estabelecer preferências alimentares saudáveis, introduzimos uma progressão de textura clara adaptada a diferentes fases do desmame. Além de incentivar a aceitação de uma gama diversificada de alimentos, deve-se priorizar os sabores de frutas, verduras e legumes.

Os bebês precisam de nutrientes diferentes a cada novo estágio de desenvolvimento, e é imperativo que os ingredientes específicos dos alimentos que eles estão consumindo possam atender a essas necessidades.

A introdução de alimentos sólidos é um momento de excitação e experimentação para bebês e seus pais. E aprender a mecânica de tirar comida de uma colher, mastigá-la e transferi-la da frente da língua para a parte de trás da boca e depois engolir, leva tempo e muita prática.

Não se preocupe se, a princípio, tudo o que seu bebê parece fazer é cuspir. Não só os bebês têm papilas gustativas mais sensíveis do que os adultos, eles as têm em bem mais

quantidade, por isso mesmo os sabores mais sutis podem parecer bastante fortes para um bebê.

A recomendação atual dos profissionais de saúde é que os bebês não devem receber alimentos sólidos até os seis meses de idade. Mesmo depois da introdução dos sólidos, o leite ainda precisa ser sua fonte predominante de nutrição nos primeiros doze meses de vida. E as mães que amamentam e seus bebês ainda ganham benefícios significativos para a saúde.

Desvantagens de oferecer alimentos sólidos antes dos 6 meses de idade:

- A constipação é um resultado comum se os sólidos são oferecidos cedo demais. Devido à imaturidade do intestino, pode ser difícil para os bebês digerirem algo que não seja leite antes dos seis meses de idade;
- Infecção devido a doenças transmitidas por alimentos. Os bebês são suscetíveis à infecção e não possuem sistemas imunológicos totalmente funcionais. Aumentar sua exposição a germes via alimentos é um risco evitável;
- O impacto negativo no suprimento de leite materno de uma mãe. Bebês que se alimentam de comida sólida podem começar a recusar amamentação ou não se alimentam de forma tão eficiente no peito;

- Sobrecarga renal devido à necessidade de filtrar nutrientes diferentes dos contidos no leite.

Por que oferecer alimentos sólidos é importante depois dos 6 meses?

O leite materno contém todos os nutrientes que os bebês precisam para que seu corpo e cérebro cresçam e se desenvolvam nos primeiros seis meses de vida. Após essa idade, as reservas de ferro e zinco começam a se esgotar e precisam ser estimuladas por meio de uma ingestão alimentar adicional.

Não há benefícios em introduzir alimentos sólidos antes de seis meses. Alguns pais acreditam que isso ajudará seu bebê a dormir melhor durante a noite. No entanto, não há garantia de que isso aconteça.

Quando vou saber se meu bebê está pronto?

Há uma série de sinais clássicos que mostram que os bebês já estão prontos para ingerir mais do que apenas leite. Procure por uma combinação destes:

Quando seu bebê consegue manter a cabeça razoavelmente firme, tem algum controle na parte superior do corpo e pode sentar-se direito;

Quando eles estão mostrando interesse pelo o que está acontecendo ao redor deles, particularmente quando você e outros estão comendo e eles estão dispostos a fazer o mesmo;

Quando seu reflexo de impulso de língua não é tão automático. Este é um sinal de que eles estão prontos para parar de empurrar comida para fora da boca, mas em vez disso, fazer algumas tentativas de mastigar e engolir;

Quando seu bebê não parece satisfeito com apenas leite. Por volta dos seis meses, eles podem querer se alimentar por mais tempo, mais frequentemente e não ficarem tão satisfeitos com o que estão tendo.

Que comida eu preciso oferecer?

Alimentos suaves, purê são facilmente engolidos e por isso se tornam ideais para começar. Não desanime se, no início, seu bebê não estiver muito impressionado.

Ofereça uma refeição sólida de algumas colheres de chá por dia até que seu bebê esteja procurando por mais (de preferência uma pequena quantidade numa colher macia e rasa).

Se eles estiverem interessados, então ofereça algumas colheres de sopa duas a três vezes por dia. Deixe seu bebê guiá-lo em quanto eles querem comer.

Um dos primeiros alimentos oferecidos aos bebês porque é fácil de digerir e representa um risco muito baixo de iniciar uma resposta alérgica é o arroz. O arroz também é facilmente misturado com outros alimentos e sua consistência pode variar de acordo com a preferência de cada bebê.

Quanto e com que frequência?



Não há regras rígidas e rápidas sobre a introdução das papinhas, o indicado é ir devagar e ser sensível às respostas do seu bebê. Oferecer um novo alimento de cada vez é

ideal; se tiverem algum problema ou reação a um determinado alimento, é mais fácil identificar qual deles é provável e suspender.

Comece oferecendo uma refeição sólida todos os dias por alguns dias até que seu bebê esteja acostumado. Se não houver problemas, você pode classificá-los em até duas refeições por dia e, após alguns dias, oferecer três.

De 6 a 7 meses, comece com:

- Arroz misturado com leite materno ou água fervida resfriada. Você pode misturar um pouco de purê de maçã ou pera com isso para ver se é mais palatável para o seu bebê;
- Purê de legumes e uma variedade de frutas. Batata, abóbora, cenoura, batata doce, abobrinha são ideais. Purê de banana (madura) e abacate são perfeitos como os primeiros alimentos;
Quando você está fazendo sólidos caseiros, especialmente vegetais, um vaporizador e liquidificador ou mini liquidificador pode ser inestimável para tornar este processo rápido e fácil;
- Sólidos leitosos como creme e iogurtes também são indicados, apenas tenha cuidado com o teor de açúcar em sobremesas lácteas preparadas. É preferível

comprar sem açúcar e dar-lhes sabor ou com uma pequena quantidade de fruta.

De 7-8 meses:

- Seu bebê pode ter três refeições de papinha por dia agora. Ofereça uma variedade de cereais, frutas, legumes, carne e frango e sobremesas lácteas;
- Duas colheres de sopa para ½ xícara é um volume ideal para ser oferecido em cada hora da refeição agora.

8-12 meses:

- Alimentos cortados em pedaços pequenos, picados ou em tamanho de dedo são comuns nessa faixa etária. A auto alimentação está começando, então encoraje seu bebê a explorar sua comida e ter algum controle sobre o horário das refeições. Dar-lhes uma colher para praticar é uma boa ideia;
- Ofereça uma variedade de frutas, legumes, carnes, cereais, massas e grãos. O crescimento do cérebro do seu bebê nesta idade é significativo e eles precisam de muito ferro em sua dieta para alimentar isso.

Como vou saber quando meu bebê já comeu o suficiente?

É importante ser sensível às sugestões que seu bebê dará. Ignorá-los pode levar a superalimentação. Sinais comuns de saciedade são:

- Afastando-se da colher quando está se aproximando da boca;
- Fechando a boca e não abrindo em antecipação ao próximo bocado;
- Tornando-se chateado, chorando e inquieto quando anteriormente eles foram interessados e envolvidos;
- Vômito, engasgos e parecendo sonolento. Todas essas dicas são as melhores tentativas de um bebê para dar sinais claros de que eles já comeram o suficiente.

É importante estabelecer rotinas de horário das refeições com o bebê para que ele entenda que é hora de comer. Há muitos utensílios de alimentação disponíveis que incorporam projetos educacionais para tirar o foco da comida e tornar a alimentação mais envolvente e divertida para os pequenos.

Quando meu bebê pode comer a mesma comida que todo mundo da família?

A partir dos 12 meses de idade, uma dieta familiar é ideal. Evite fazer do seu bebê refeições especiais que sejam diferentes do resto da família.

O ganho de peso diminui após seis meses de idade, para entre 70-90 gramas semanais. Então é importante garantir que seu bebê esteja seguindo a mesma linha de crescimento para seu peso (circunferência da cabeça e comprimento). Caso contrário, pode indicar a necessidade de melhorar a nutrição.

Receitas de papinhas



Para cada receita abaixo, lave, descasque e pique o produto, em seguida, cozinhe ou use cru, conforme indicado. Muitas dessas requerem um pouco de líquido para que fiquem suaves - adicione água ao liquidificador um pouco de cada vez até que a mistura tenha a consistência desejada. Confira algumas papinhas caseiras saborosas e muito nutritivas:

Papinha de brócolis com tomates e amêndoas

Esta refeição é uma boa fonte de betacaroteno, vitamina E, cálcio e vitamina C.

Ingredientes

- 2 floretes de brócolis
- 25g de amêndoas em flocos, levemente tostadas e finamente moídas
- 2 colheres de sopa de tomate picado

Modo de preparo

Cozinhe o brócolis no vapor até que os floretes estejam macios, posteriormente acrescente os tomates (também já cozidos) e as amêndoas moídas, bata tudo no liquidificador até virar uma papinha e sirva.

Papinha de frango com cogumelos (champignon)

Esta receita é uma excelente fonte de ferro, e também contém betacaroteno e vitamina C.

Ingredientes:

- 1 peito de frango, esfolado e picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cenoura descascada e cortada em cubos
- 3 ou 4 cogumelos champignon

- 150 ml de água

Modo de preparo

Após cozinhar o frango, a cenoura e os cogumelos e temperar a gosto, bata no liquidificador todos os ingredientes até virar uma papinha e sirva.

Purê de salmão e brócolis

Uma boa receita se você quiser introduzir peixes oleosos na dieta do seu bebê. É repleto de ômega 3 ácidos graxos, cálcio e betacaroteno. Essas quantidades vão fazer oito porções.

Ingredientes

- 75 ml de água
- 1 batata-doce pequena, descascada e cortada em cubos
- 10 pequenos floretes de brócolis
- Leite materno ou leite formulado para bebês 100ml
- 100g de salmão fresco sem pele, em filetes e desossados (em alternativa, use peixe não oleoso, como o bacalhau)

Modo de preparo

Após todos os ingredientes estiverem cozidos, bata no liquidificador, ou amasse com um garfo todos os ingredientes até virar uma papinha, tempere a gosto e sirva.

Batata-doce e purê de queijo

Essa papinha colorida é lotada de betacaroteno, além de conter cálcio e vitamina C.

Ingredientes

- 120g de batata-doce, descascada e cortada em cubos
- 1 cenoura média, descascada e cortada em cubos
- 25g de queijo duro, como queijo cheddar, ralado

Modo de preparo

Ferva os legumes juntos até ficarem macios, depois amasse, adicionando o queijo, tempere a gosto e sirva.

Mingau de banana cremoso

A aveia é uma ótima maneira de começar o dia, sendo uma boa fonte de fibra e ferro. A banana adiciona um pouco de doçura e é uma boa fonte de potássio.

Esta receita funciona bem com outros purês de frutas, como maçã ou pêssego. Você também pode adicionar uma pitada

de canela para dar um gosto especial.

Ingredientes

- 2 colheres de mingua de aveia
- 150 ml de leite (leite materno ou leite com fórmula infantil)
- Purê de banana a gosto (ou purê de banana se seu bebê conseguir uma consistência mais espessa)

Modo de preparo:

Comece descascando e picando as bananas em pedaços pequenos. Pegue uma panela limpa, em que você cozinhar seus bebês comida. Acrescente aveia, banana picada, canela e o leite.

Coloque a panela no fogão e cozinhe por 3 a 4 minutos em fogo baixo até que a aveia esteja completamente cozida. Agora retire-o do fogão e deixe esfriar um pouco. Despeje toda a mistura no liquidificador e faça um purê e sirva.

Papinha de abacate

Abacates oferecem inúmeros benefícios nutricionais. Em comparação com outras frutas e vegetais, o abacate é

considerado o mais nutritivo de todos. É carregado com proteínas, fibras, ácido fólico, zinco, niacina, tiamina, riboflavina e outras vitaminas e nutrientes. É um superalimento.

Eles também são ricos em gordura, mas é o tipo bom de gordura. A gordura encontrada nos abacates é saudável para o coração.

Abacates contêm toneladas de ácidos graxos, Omega 3 cobiçados que promovem o desenvolvimento do cérebro, entre uma série de outros benefícios, tornando-se uma excelente escolha para um bebê em crescimento. Abacates também são muito suaves, tornando-os o alimento sólido introdutório perfeito.

Ingredientes

- 1 abacate maduro
- Opcional: leite materno, leite com fórmula infantil ou água

Modo de preparo:

Use uma faca afiada para cortar o abacate. Depois utilize um garfo para amassar o abacate ou use um liquidificador ou processador de alimentos para alcançar a consistência desejada.

Consiga uma consistência mais fina adicionando leite materno, fórmula ou água conforme necessário, e sirva.

Papinha de Arroz Integral

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de arroz integral (de preferência orgânico)
- ½ xícara de água
- Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque o arroz integral em um moedor de especiarias ou liquidificador por 45 segundos-1 minuto ou até que finamente moído.

Neste ponto, você pode armazenar o pó de arroz em um recipiente fechado na geladeira ou em um local fresco e escuro.

Leve 1/2 xícara de água para ferver e posteriormente acrescente com 2 colheres de sopa de arroz integral moído. Depois de pronto, bata continuamente por 30 segundos até a mistura ficar espessa e cremosa, e sirva.

Papinha de frango com milho e coentro

Ingredientes

- 1 peito de frango desossado e sem pele
- 2 colheres de sopa de coentro, caule e folhas
- 1/4 xícara de milho, fresco ou congelado
- 1/2 xícara de arroz integral cozido

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes, exceto o arroz e o milho, em uma panela. E deixe cozinhar por 5 minutos.

Tempere a gustos, adicione o milho e continue a cozinhar por mais 3 minutos ou até que o frango esteja cozido. Posteriormente coloque todos os ingredientes em um liquidificador ou processador de alimentos e bata, até atingir a consistência desejada.

Papinha de carne, beterraba, batata e couve-flor

Rendimento: 1 ou 2 porções

Ingredientes

- 1 colher (de sobremesa) de óleo vegetal
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de carne moída
- 1 batata pequena cortada em cubos pequenos
- ½ beterraba pequena cortada em cubos pequenos
- 2 colheres (de sopa) de couve-flor picada

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e a carne moída. Acrescente em seguida a batata e a beterraba. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Junte a couve-flor e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

Papinha de carne, fubá, cenoura e couve

Rendimento: 1 ou 2 porções

Ingredientes:

- 1 colher (de sobremesa) de óleo vegetal
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de carne moída
- 2 colheres (de sopa) de fubá
- ½ cenoura pequena picada em cubos
- 2 colheres (de sopa) de couve picada
- ½ xícara (de chá) de água filtrada

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e a carne moída. Acrescente em seguida a cenoura e cubra com água.

Tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo.

Acrescente a água fria e o fubá. Deixe cozinhar, sem parar de mexer até que o caldo fique encorpado. Junte a couve e cozinhe por mais 5 minutos. Se necessário, acrescente mais água. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

Papinha de carne, mandioquinha, cenoura e couve

Rendimento: 1 ou 2 porções

Ingredientes

- 1 colher (de sobremesa) de óleo vegetal
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de carne moída
- 1 mandioquinha pequena cortada em cubos pequenos
- ½ cenoura pequena cortada em cubos pequenos
- 2 colheres (de sopa) de couve picada

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e a carne moída. Acrescente em seguida a mandioquinha e a cenoura. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Junte a couve e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

Papinha de carne, macarrão, brócolis e espinafre

Rendimento: 1 ou 2 porções

Ingredientes:

- 1 fio de óleo vegetal ou azeite
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de carne cortada em pedaços pequenos
- 2 colheres (de sopa) de brócolis picado
- 2 colheres (de sopa) de macarrão
- 2 colheres (de sopa) de espinafre picado
- 2 colheres (de sopa) de feijão já cozido
- 1 pitada de sal
- Cebolinha e salsinha (se desejar)

Modo de preparo

Em uma panela coloque o fio de óleo e refogue a cebola e a carne. Acrescente o brócolis e o macarrão. Acrescente uma quantidade de água suficiente para cobrir todos os alimentos. Deixe cozinhar até que o macarrão esteja bem molinho.

Então, acrescente o espinafre e o feijão já cozido, deixe cozinhar por mais alguns minutos. Adicione uma pitada de

sal. Amasse todos os alimentos com um garfo, acrescente a cebolinha e salsinha, e sirva.

Papinha de carne, abóbora e escarola

Ingredientes:

- 1 colher (de sobremesa) de óleo de girassol
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (de sopa) de carne desfiada
- 2 colheres (de sopa) de abóbora cortadas em cubos médios
- 2 colheres (de sopa) de escarola picada
- ½ colher (de café) de sal

Modo de preparo

Em uma panela de pressão, cozinhe a carne e depois desfie. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, refogue a cebola, o alho, a carne desfiada e o sal. Acrescente em seguida o chuchu e a abóbora.

Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até todos os ingredientes estiverem bem macios. Junte a escarola e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse tudo com o garfo e sirva.

Papinha de frango, batata, beterraba, chuchu e acelga

Rendimento: 1 ou 2 porções

Ingredientes

- 1 colher (de sobremesa) de óleo vegetal
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de frango cortado em cubos pequenos
- $\frac{1}{2}$ batata pequena cortada em cubos
- 2 colheres (de sopa) de beterraba cortada em cubos
- 2 colheres (de sopa) de chuchu cortado em cubos
- 2 colheres (de sopa) de acelga picada

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o frango. Acrescente em seguida a batata, a beterraba e o chuchu. Cubra com água. Tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo.

Junte a acelga e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

Papinha de frango e beterraba

Ingredientes:

- 2 colheres (de sopa) de frango picada
- 2 inhames grandes descascados e picados (de 150 a 200 g)
- $\frac{1}{2}$ beterraba grande

- 1 colher (de sobremesa) de óleo de cozinha
- 1 colher (de chá) de cebola ralada
- 1 colher (de café) de sal
- 1 fio de azeite

Modo de preparo

Em uma panela pequena, aqueça o óleo e refogue rapidamente a cebola e o frango. Acrescente os demais ingredientes mais 3 copos de água (600 ml). Coloque a tampa.

Deixe cozinhar em fogo brando até que os ingredientes estejam macios e quase sem água. Se necessário, acrescente mais água para que os alimentos fiquem bem macios. Adicione um fio de azeite no fim. Observação: a beterraba deve estar bem macia, por isso o cozimento deve ser em fogo brando e demora um pouco mais.

Comida como recompensa



Encontrar meios de persuadir as crianças a se comportarem de certa forma ou fazer coisas que elas não querem fazer pode ser um desafio. E a maioria dos pais em algum momento oferecem comida como recompensa.

Mas isso levanta algumas questões sobre a relação que poderíamos estar incentivando entre nossos filhos e a comida. E como as comidas não saudáveis são mais frequentemente usadas nesse tipo de recompensa, tais

como o doce, *junkfood* , etc., ouseja, estamos encorajando um gosto pelos tipos errados de alimentos.

A comida também é frequentemente usada para fazer uma criança "se sentir melhor", por exemplo, depois de se machucar. No entanto, o uso de alimentos dessas maneiras pode ter um efeito negativo no desenvolvimento de preferências e no futuro comportamento alimentar.

Alguns exemplos de uso de alimentos para controlar ou alterar o comportamento são:

À mesa:

- "Termine o seu jantar e então você pode comer uma bolacha de sobremesa";
- "Se você comer todas essas verduras no seu prato, então você poderá comer um pedaço de bolo";
- "Se você se sentar bem e esperar a sua irmã terminar de comer, você vai poder tomar sorvete mais tarde".

Fora da mesa:

- "Se você se comportar enquanto estivermos na loja, mamãe vai te comprar um pirulito";
- "Temos que sair do parque agora. Se você vier sem chorar, podemos tomar um sorvete no caminho".

Para regular emoções:

- "Eu sei que você caiu e machucou, mas vou te comprar um chocolate para parar de doer";

- "Eu sei que você está triste. Você quer um pedaço de pudim para te animar?"

O gosto por alimentos doces está presente desde o nascimento e, à medida que as crianças crescem, eles continuam a mostrar uma preferência por comidas doces.

Isso apresenta aos pais uma ferramenta de barganha muito fácil, que pode ser usada para fazer com que seus filhos se comportem da maneira projetada por eles. E muitos pais acham ao criar esse jogo de recompensa estão trazendo felicidade ao filho através do prazer de desfrutar de algo delicioso.

Consequências de usar a comida como recompensa:

- Diminuição do gosto por alimentos não recompensados

Oferecer uma recompensa a uma criança em troca de comer suas ervilhas, por exemplo, não os ajudará a gostar de determinado alimento saudável, muito pelo contrário eles poderiam começar a não gostar deles.

- Desenvolvimento de uma muleta emocional

Quando os alimentos são usados para fazer uma criança se sentir melhor, as crianças podem se tornar dependentes delas para ajudá-las a regular suas emoções. Isso tem sido

associado com excessos induzidos pela emoção na vida adulta e pode contribuir inclusive para o sobrepeso e a obesidade.

- Aumento do gosto por alimentos de recompensa

Os alimentos que são usados como recompensas muitas vezes se tornam extremamente apreciados e mais desejados. Isso ocorre porque eles tendem a ser alimentos restritos a certos momentos. Como tal, eles se tornam "valorizados".

- Contribuição para uma dieta pobre

Os alimentos que são mais frequentemente usados como recompensas tendem a fazer mal para saúde, tais como, doces açucarados, salgadinhos, frituras, etc. E o uso regular desses alimentos como recompensa significa que esses alimentos estão se tornando parte da dieta cotidiana do seu filho, o que é algo que precisa ser evitado.

Então o que posso fazer ao invés de usar a comida como recompensa?

Ao entender que recompensas podem ser problemáticas e levar a um maior desejo por alimentos ricos em gordura e açúcar, os pais devem se concentrar em aprender alternativas para lidar com seus filhos e com suas emoções negativas.

- Ofereça recompensas reais

Ofereça aos filhos objetos ou experiências reais e tangíveis como recompensa, ao invés de comida. Por exemplo, um adesivo, um pequeno brinquedo, uma história em quadrinhos ou um passeio ao parque. Você pode se surpreender com o fato de seu filho achar isso igualmente recompensador!

- Ofereça carinho

Não use comida para deixar uma criança feliz. As crianças são como esponjas, não apenas absorvendo informações, mas aprendendo associações que podem permanecer com elas por toda a vida.

Então reconheça que o modo como você lida com as perturbações de seu filho agora, pois isso poderá influenciar como eles lidam com suas emoções mais tarde.

Usar a comida como recompensa ou punição, no entanto, pode prejudicar os hábitos alimentares saudáveis que você

está tentando ensinar a seus filhos. Pior, interfere na capacidade natural das crianças de regular sua alimentação. E também os encoraja a comer quando não estão com fome para se recompensar.

A importância da rotina



Muitos de nós já ouvimos sobre a importância de se estabelecer horários certos para o filho comer. E de fato, ter um horário das refeições e lanches, ou uma agenda de refeições, é essencial para bebês e crianças.

No entanto, são tantas as famílias ocupadas nos dias de hoje, que muitas não conseguem estabelecer horários definidos para refeições ou lanches, tendo uma rotina alimentar simplesmente caótica. E todo esse caos provoca estresse, e compromete criar hábitos alimentares saudáveis.

A regulação do apetite é a capacidade de comer quando está com fome e parar quando se está satisfeito. E essa capacidade é o alicerce de comer e viver saudável ao longo da vida.

O apetite do seu filho é o desejo dele de comer, seja devido à fome ou por outros motivos. Uma criança pode realmente estar faminta (fome física). Ou pode pensar que está, por ver pessoas ao seu redor comendo, provocando assim o desejo nelas de também comer.

O horário das refeições e lanches devem mudar conforme as crianças crescem. Isso é algo que parece óbvio, mas os pais nem sempre estão mudando o cronograma quando precisam.

Apenas crianças muito pequenas precisam de refeições e lanches frequentes. Conforme as crianças crescem, elas podem comer mais, pois os seus estômagos podem conter mais comida. Naturalmente, isso aumentará o prazo entre refeições e lanches.

Em crianças pequenas e pré-escolares, ter um horário para as refeições e lanches a cada duas horas a três horas funciona bem para a maioria.

Já para crianças em idade escolar, intervalos de três a quatro horas parecem ser mais eficazes para evitar muita fome e a necessidade de comer demais. Os adolescentes se dão bem com uma agenda de refeições que distribui refeições e lanches a cada quatro ou cinco horas.

O que não funciona bem para qualquer criança é uma sensação de imprevisibilidade quando eles vão comer. Então tente definir uma programação diária de refeições que permaneça consistente para refeições e lanches em sua casa.

Então se você deseja manter suas refeições e lanches fluindo durante o dia, especialmente durante os anos mais jovens, essa rotina e ritmo criarão previsibilidade e segurança em torno da comida e da alimentação, e ajudarão a manter bem longos comportamentos indesejáveis como comer demais.

A resposta emocional de uma criança que não tem certeza sobre os horários das refeições ou lanches pode aumentar a insegurança em torno da comida e da alimentação.

Então promova um ritmo alimentar para o seu filho. Afinal uma criança que aprende a regular seu apetite e comer, vive em um corpo saudável e está menos fixada em comida .

Quais são os horários que meu filho deve comer?

Quando se trata de refeições e lanches, as crianças precisam comer regularmente, porque os seus estômagos são pequenos e precisam de muita nutrição. E por isso precisamos criar um cronograma com horários que lhes permita comer bem e regularmente.

O cronograma deve mudar conforme a criança cresce. Por isso, é muito importante entender exatamente o que esperar em cada idade e estágio. Quando as refeições e lanches são regulares e espaçados de forma adequada, seu filho terá um apetite por refeições e aprenderá a responder adequadamente a seus sinais de saciedade e fome.

Os cronogramas que trouxemos abaixo são exemplos, então use-os como modelos, mas lembre-se de adequá-los ao estilo de vida de sua família, condições de saúde, e outras circunstâncias individuais da criança.

Com que frequência os bebês precisam comer?

De 0 a 6 meses:

No período de amamentação é importante estar atento aos sinais de fome e saciedade de seu bebê.

De 6 a 7 meses:

Seu bebê é amamentado ou regularmente bebe leite em pó, mas quando você começa a introduzir sólidos, ela vai se juntar a você na hora das refeições da família com mais frequência.

Neste ponto, seu bebê deve comer papinhas 1-2 vezes ao dia e não importa em que horário do dia você escolhe, embora a manhã ou o meio dia funcione melhor para muitas

famílias, talvez o seu bebê irá se adequar melhor a outros horários.

Horários que bebês de 6 a 7 meses devem comer:

- 6h30 - ou ao acordar: leite materno ou leite formulado para bebês;
- 8h - café da manhã: papinha;
- 10h - lanche da manhã: leite materno ou leite formulado para bebês;
- 12h - Almoço: papinha OU leite materno ou formulado;
- 15h - Lanche da tarde: leite materno ou leite formulado para bebês;
- 17h30 - Jantar: leite materno ou leite formulado;
- 19h - Antes de dormir: leite materno ou leite formulado para bebês.

De 7-8 meses

De cerca de 7-8 meses, muitos bebês começam a comer 2 ou mais refeições sólidas por dia enquanto ainda tomam leite materno ou leite formulado para bebês, de 3 ou mais vezes ao dia. Por 9-10 meses é razoável substituir um leite materno ou leite formulado por sólidos.

Horários que bebês de 7 a 8 meses devem comer:

- 6h30 ou ao acordar: leite materno ou leite formulado
- 8h - café da manhã: papinha
- 10h - lanche do meio da manhã - papinha
- 12h - Almoço - papinha ou leite materno ou leite formulado
- 15h - Lanche da tarde - leite materno ou leite formulado
- 17h30 Jantar: papinha, mais o leite materno ou leite formulado
- 19h Antes de dormir (opcional) - leite materno ou leite formulado

Com que frequência as crianças mais velhas precisam comer?

De 1 a 3 anos

A maioria das crianças de 2 anos precisa apenas de cerca de 1000 calorias por dia. Então a partir de aproximadamente 12 meses, o seu filho estará a comer 3 refeições e 2-3 lanches sólidos por dia, espaçados de 2 a 3 horas. Se estiver amamentando, tente fazê-lo durante ou logo após essas oportunidades de alimentação.

Horários que crianças de 1 a 3 anos devem comer:

- 7h- Café da manhã
- 10h - lanche do meio da manhã

- 12h Almoço
- 15h - Lanche da tarde
- 17h30 Jantar
- 19h00 Lanche da noite opcional (pode ser leite, leite materno ou sólidos)

Crianças maiores de 4 anos:

A partir dos 4 anos, o seu filho só precisa de 2 lanches por dia, além de 3 refeições. Você também pode perceber que você pode empurrar a refeição da noite um pouco mais tarde, então é mais fácil para todos vocês jantarem em família.

A maioria das crianças continuam a contar com o lanche da tarde para reabastecer depois da escola. Para alguns, pode se tornar uma das maiores oportunidades de comer do dia, porque eles geralmente estão com fome depois da escola. Se este for o seu caso, considere convertê-lo em um superlanche.

Horários que crianças maiores de 4 anos devem comer:

- 7h- Café da manhã
- 10h - lanche do meio da manhã (geralmente interrompido por 4-5 anos)
- 12h Almoço

- 15-15h30- Lanche da tarde
- 16-16h30 - Jantar
- 19h30-18h - Lanche de dormir opcional (pode ser eliminado se as crianças comem bem o jantar)

Hora do lanche



Nós todos sabemos que as crianças adoram lanches, mas você sabia que o lanche na verdade é importante para a alimentação das crianças?

Geralmente nos é dito que a melhor maneira de comer é ter três refeições por dia e não petiscar. Mas quando se trata de crianças é improvável que essa maneira de comer atenda ou satisfaça suas necessidades.

Snacking é visto frequentemente sob uma ótica negativa. Mas lanches saudáveis podem, na verdade, ter um papel

realmente importante no atendimento das necessidades nutricionais diárias de uma criança.

Dois a três lanches por dia é ideal para as crianças, um no meio da manhã e um no meio da tarde, e o último antes de dormir ou dois no meio da tarde, se eles tiverem um jantar mais tardio. Espaçar lanches ajuda a controlar a fome de uma criança e a manter seus níveis de energia constantes durante todo o dia.

Crianças pequenas têm um estômago pequeno, logo não conseguem consumir a quantidades de comida que os adultos ingerem na hora das refeições, então os lanches são uma maneira importante de suplementar o que comem nas suas refeições principais, certificando-se de que eles atenderão às suas necessidades diárias de calorias.

No entanto, vale lembrar que é preciso saber dosar esses lanches, afinal se permitir que a criança coma várias vezes ao dia será pouco provável que estejam famintas o suficiente para as refeições principais.

Os lanches são uma ótima maneira de garantir que as crianças recebam alimentos nutritivos suficientes em sua dieta, afinal novas diretrizes sugerem que as crianças devam comer até dez porções de frutas e legumes por dia. Então use a hora do lanche para servir frutas e verduras extras e embalar essas vitaminas e minerais que são tão vitais para o crescimento dos pequenos.

Servir alimentos integrais e proteínas como parte de um lanche também é necessário, pois isso ajudará a satisfazer sua fome sem picos de açúcar no sangue.

A apresentação dos alimentos também é importante quando se trata de crianças. Encoraja-os a comer, ou pelo menos a experimentar, um pouco de tudo.

Ideias saudáveis para lanches na escola

Lanches dosados ajudam a controlar a fome do seu filho, fornecem combustível e estimulam a nutrição. Quando a seleção é deixada para as crianças, elas geralmente escolhem lanches doces e menos saudáveis para mastigar durante o horário escolar.

Então faça lanches em casa para levar para a escola como a melhor maneira de administrar os lanches que seu filho come fora de casa.

Algumas ideias de lanches nutritivos e deliciosos incluem maçãs fatiadas com pasta de amêndoa, canela e tâmaras fatiadas; iogurte grego com frutas frescas e nozes; barras de granola caseiras, frutas vermelhas e castanhas, etc.

Então confira abaixo algumas de lanches totalmente saudáveis, considerando sempre a combinação: *Fruta ou Legume + Carboidrato + Proteína + Bebida*:

- Morango + Uva + Bolo de cenoura caseiro + Queijo Processado + Suco de Abacaxi com Hortelã
- Goiaba Picadinha + Pãozinho de Leite + Cream Cheese + Suco Uva Natural
- Manga picadinha + Bisnaguinha integral + Queijo magro (amarelo light, minas ou ricota) + 250 ml de Água Mineral
- Tomatinhos Cereja + Pão integral com geléia natural + Ovinhos de Codorna com Azeite + Suco Acerola
- Pêra + Fatia de bolo integral + Meio Ovo Cozido + 250 ml de Suco de Manga
- Tomate Cereja (temperado com uma pitada de sal, azeite e orégano) + Barra de cereal (sem chocolate) + Queijo fundido light + Chá Natural Gelado
- Banana + Cereal integral + Iogurte + 250 ml de Água Mineral
- Maçã + Uma porção de bolacha integral + Requeijão Light + 250 ml de Água de coco
- Cenouras Baby + Biscoito de polvilho + Patê Caseiro + Suco de Maracujá

- Potinho com Milho Cozido Debulhado + Rolinho de Queijo Magro com Peito de Peru + 250 ml de Suco de Maçã
- Bananinha sem açúcar + Cookie caseiro + 1 porção de nozes (ou qualquer nuts) + Suco de Melancia
- Manga cortada em formatos divertidos + Uva passa branca + Barquinho de tapioca + Patê + Suco de Melão
- Morangos e uvas + Pão de queijo caseiro + Cream Cheese + Suco de Abacaxi
- Mamão e melão em palitinhos + Bolo de banana caseiro + Cubinhos de Ricota + Leite Geladinho
- Melão em bolinhas (use um boleador) + Tapioca com queijo branco e geléia de frutas + Suco de Uva
- Salada de frutas + Cereal Integral + Iogurte de garrafinha + Água Mineral
- Palitinhos de Pepino e Cenoura + Uvas Brancas Passas + Pãozinho caseiro com banana e cream cheese + Chá Natural Gelado

- Melancia em bolinhas (use um boleador) + Quadrinhos de pão integral torrado com azeite de oliva e orégano + Leite Vegetal Caseiro (amêndoas, inhame ou coco) batido com morango e banana (banana deixa docinho e não precisa de açúcar)
- Mexerica ou Tangerina + 4 Cookies integrais + Rolinho de queijo + Água de coco
- Manga picada + 1 Bisnaguinha integral com geléia + Ovinhos de Codorna + Suco de Uva
- Banana cortadinha em formatos divertidos + Granola + Iogurte de garrafinha + Água Mineral
- Maçã + Fatia de bolo caseiro de fubá + 1 Queijo processado + Suco de Mamão com Laranja
- Kiwi picadinho + Pão integral de forma + Creme de ricota + Suco de Morango
- Cenourinhas baby + Uvas + Pão de Queijo Caseiro + Patê + Água de coco
- Morangos + 4 Cookies integrais + Ricota em cubos com azeite e alecrim + Suco de Melancia
- Tomatinhos Cereja e Uvas + Fatia de bolo de maçã com aveia e castanhas + Queijo Branco em Cubinhos +

Suco de Goiaba

- Goiaba Picadinha + Pipoca sem manteiga + Queijo Processado + Água de Coco
- Palitinhos de Pepino + Tomatinhos Cereja + Biscoito de arroz com geléia+ Chá Natural Gelado
- Banana + Cereais + Mel + Leite Fermentado
- Melancia em formatos divertidos + Torradinhas integrais + Queijo branco + Suco de Melão

Esses deliciosos petiscos manterão seu filho satisfeito na escola e contribuirão para a nutrição em geral.

Dicas para tornar as refeições mais divertidas



Criar refeições e lanches agradáveis ajudará as crianças a aprender hábitos alimentares saudáveis e a desenvolver atitudes positivas em relação à comida. Considere as dicas a seguir para tornar a experiência da refeição positiva e as mais divertidas:

- Mostre seu entusiasmo por alimentos saudáveis. As crianças se sentirão mais confortáveis se você se sentar com elas e compartilhar a mesma refeição. Gaste tempo em conversas positivas e torne esse momento bastante descontraído;
- Ajude as crianças a aprender habilidades de autoajuda. As crianças podem ajudar a arrumar a mesa, servir-se, espalhar geleia ou manteiga no pão, misturar massa ou até mesmo derramar leite ou água de um pequeno jarro;
- Lembre-se que comer é um momento social. As crianças devem estar sentadas em torno de uma mesa para que possam conversar e observar todos em sua volta;
- A aprendizagem social importante acontece durante a hora da refeição, à medida que as crianças aprendem novo vocabulário e praticam habilidades;
- Planeje atividades divertidas para incentivar as crianças a experimentarem novos alimentos. Leia um livro sobre um novo alimento e depois sirva a nova comida como um lanche quando as crianças estão com fome.

- Deixe as crianças ajudarem a preparar alimentos. Envolver as crianças na preparação de alimentos aumentará a autoconfiança e poderá incentivá-los a experimentar a comida que ajudaram a criar;
- Use utensílios de serviço que facilitem o fornecimento de porções de comida corretas. Utensílios devem ser fáceis de manusear. Pinças, pequenas colheres e colheres funcionam bem;
- Use garrafas de plástico, pois assim as crianças podem espremer geleias, manteiga de amendoim, mostarda, maionese, ketchup e outros ingredientes que podem ser espalhados em seus alimentos, e não se machucar;
- Aprender habilidades de comer pode ser confuso. Incentive as crianças a ajudá-lo a limpar a sujeira. Tenha toalhas de papel e uma esponja à mão. Um derramamento não é uma catástrofe, mas sim uma oportunidade para ajudar as crianças a aprender;
- Considere a temperatura dos alimentos. A maioria das crianças não gostam de comidas muito quentes ou muito frias;
- Considere a textura dos alimentos. Varie texturas - crocantes, suaves e cremosas. As crianças muitas vezes não gostam de alimentos irregulares ou fibrosos. E evite legumes cozidos demais;

- Considere a cor dos alimentos. Servir alimentos de cores diferentes torna a refeição mais interessante e atraente;

E saiba que não apenas os alimentos coloridos e brilhantes são naturalmente mais atraentes para as crianças, como também são melhores para eles.

Comer um “arco-íris” por dia ajudará o corpo da sua criança a obter a grande variedade de nutrientes que ele precisa para crescer forte e saudável, além de se tornar tudo mais divertido.

Você também pode fazer um jogo com isso: veja quem consegue comer um arco-íris primeiro a cada dia. E tente comprar cores diferentes de alimentos bem fortes, tais como couve-flor roxa, tomates, laranjas, beterrabas, etc.

- Sirva alimentos de diferentes formas. Escolha biscoitos redondos ou tomates cereja. Corte sanduíches em triângulos. Sirva pedaços quadrados de queijo e fatias de maçã;
- Equilibre os sabores dos alimentos. Considere alimentos com sabores doces, salgados, azedos, picantes, condimentados e suaves;

- Inclua alguns alimentos populares em cada refeição. Escolha alimentos saudáveis que sejam familiares para as crianças;
- Introduzir novos alimentos com alimentos familiares. Introduza apenas um novo alimento de cada vez;
- Sirva uma nova comida várias vezes. Quanto mais chances as crianças tiverem de experimentar um novo alimento, maior a probabilidade de aceitá-lo. Ofereça o novo alimento a uma criança que gosta de experimentar coisas novas; outras crianças seguirão a liderança desta criança e experimentarão a comida;
- Vá devagar com suco de frutas. Suco de fruta é uma escolha saudável, mas deve ser oferecido apenas em pequenas quantidades. Quando as crianças bebem muito suco, elas podem ficar satisfeitas muito rápido e perder os nutrientes de que precisam de outros alimentos;
- Use nomes divertidos. Embora possa parecer bobo para os adultos, chamar a comida por nomes malucos pode instantaneamente mudar a atitude sobre um novo alimento para as crianças;

Definitivamente é preciso ensinar as crianças os nomes apropriados de frutas e vegetais, mas tente chamar a

comida que elas estão rejeitando também por nomes divertidos ou bobos, isso irá despertar e instigar a imaginação delas;

O brócolis pode ser o “filhotes de árvores”. O leite pode ser referido como “delicioso” e *smoothies* verdes como os “sucos dos monstros”, por exemplo.

- Servir diferentemente. Uma mudança na apresentação pode fazer toda a diferença e não requer muito tempo extra. Cansado de fatias de peras ou fatias de maçã? Sirva diferente, corte em cubos as frutas, por exemplo, ou faça um *smoothie* delas. Isso deixará tudo mais divertido.
- Envolver os na seleção e preparação de alimentos. Fazer compras com as crianças e envolvê-las no processo de preparação de alimentos são maneiras importantes de ensiná-las sobre boas escolhas alimentares e tornar os alimentos mais divertidos.
- É importante as crianças escolherem no supermercado um ou dois novos alimentos que eles acham que gostariam de experimentar. Com crianças mais novas, indique vá indicando os nomes dos produtos.

Use também os alimentos para praticar cores, pois existem muitas cores e tipos diferentes. E com crianças mais velhas, você pode conversar com elas sobre por que

uma determinada fruta ou legume é boa para você, porque ela é nutritiva, por exemplo: *as cenouras são boas para os seus olhos.*

Envolvê-los na seleção e preparação de alimentos dá as crianças filhos a oportunidade de ver o processo de fazer comida e ainda passar tempo com os pais, e isso definitivamente torna tudo mais divertido.

O jantar pode ser pulado?

Crianças e adolescentes em fase de crescimento precisam fazer pequenas refeições ao longo do dia, além do café da manhã, almoço e jantar, que são as refeições principais.

De acordo com o Novo Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, durante a fase de crescimento o corpo precisa de mais nutrientes para se desenvolver bem.

Mas afinal qual a melhor opção para os pequenos: lanchar ou jantar? Não há uma regra, tudo depende do que a criança gosta e é capaz de comer bem. O jantar, tradicionalmente composto por hortaliças, cereais, leguminosas e outras fontes proteicas, é uma refeição bastante completa por ser fonte de vitaminas, minerais, carboidratos e aminoácidos. Sacia e evita que as crianças fiquem a todo tempo buscando guloseimas.

Muitas famílias acabam, por praticidade, preferindo fazer um lanche no turno da noite e a criança tende a acompanhar a alimentação dos pais. Está errado? Não. Mas vale lembrar que precisa ser um lanche equilibrado, livre de salgadinhos, sucos e bolos industrializados.

No caso das crianças, mais atenção deve ser tomada. Como estão em fase de crescimento e desenvolvimento a demanda de nutrientes como ferro e cálcio é grande.

Portanto, nada de oferecer alimentos estimulantes e pobres em nutrientes como refrigerantes ou cafés. As hortaliças devem fazer parte do cardápio como recheio de sanduíches ou misturadas a frutas para o preparo de sucos.

Os pães também podem ser boas opções, mas é preciso lembrar que polvilho e milho são alternativas interessantes para o consumo de carboidrato nessa refeição. Opte por recheios mais nutritivos.

Vale usar carnes moídas ou desfiadas, hambúrguer vegetal ou ainda substituir por tofu, pasta de grão de bico ou soja. O segredo é variar. Para crianças pequenas, o equilíbrio nutricional é mais facilmente conseguido com o jantar.

Sopas, cremes e massas também são opções desde que incluam vegetais e fontes proteicas. E se você pensa que jantar engorda, pode ficar tranquilo porque isso não é verdade.

Mas o que fazer quando o seu filho não quer jantar?

Pular refeições pode ser normal e até mesmo um pouco esperado quando os bebês se transformam em crianças. Mas sua estratégia de alimentação pode ajudar a evitar esse estágio em vez de transformá-lo em um padrão alimentar a longo prazo, e uma luta para essas refeições que são muito importantes.

- Os lanches estão muito perto do jantar

Se você teve um bebê em sua casa por um tempo, você sabe que a hora que precede o jantar pode ser difícil. Seu filho está com fome e você está com pressa de colocar algo na mesa.

E dar-lhe algumas bolachas ou um copo de leite ou suco parece ser uma maneira fácil de ganhar tempo. Mas até mesmo algumas mordidas podem ser suficientes para o apetite seja estragado.

- Não se levante para preparar outra refeição

E não pegue as bolachas, sanduíches ou pizzas que você sabe que eles vão comer! Se o objetivo é servir uma

refeição para todos, eles precisam saber que não podem apenas esperar pelos alimentos que preferem.

- Jantares são chatos, lanches são divertidos

Você serve frango, arroz e vegetais para o jantar e distribui bolachas, biscoitos e suco para lanches, e espera que seu filho coma refeições e não implore por um lanche?

Uma boa ideia é misturar os elementos para elevar o status do jantar e diminuir a atração de lanches. Sirva mais comida regular para lanches e inclua um lanche preferido do seu filho nas refeições.

Talvez um dia o jantar possa ser bolachas com queijo e alguma fruta e lanche pode ser uma tigela de sopa de legumes.

- Mantenha porções pequenas

É fácil esquecer que crianças pequenas nem sempre precisam de muita comida. E começar com uma porção muito pequena e oferecer segundos, se necessário, pode ajudar a reduzir a pressão que eles sentem quando confrontados com uma pilha inteira de brócolis!

- Pressão demasiada

Seu filho pode não estar comendo muito bem, porque se sente pressionado, e por isso tem menos apetite por refeições.

Então certifique-se de manter o ambiente das refeições livres de emoções negativas para não interferir no apetite.

Quais são os nutrientes fundamentais?



Todos os pais ouviram que as crianças deveriam estar comendo uma "dieta equilibrada". E ter uma dieta equilibrada representa a maioria dos grupos alimentares, incluindo alimentos proteicos, alimentos lácteos (ou substitutos não lácteos), frutas, vegetais e grãos integrais.

Logo ao planejar as refeições, procure oferecer a maioria dos grupos de alimentos, incorporando uma variedade de alimentos dentro de cada um.

Confira abaixo alguns nutrientes que toda criança deve consumir diariamente:

Proteína

A proteína ajuda o corpo de uma criança a construir células, decompor os alimentos em energia, combater infecções e transportar oxigênio. Alimentos que contêm altos níveis de proteína incluem:

- Carne
- Aves
- Peixe
- Ovos
- Nozes
- Feijões
- Laticínios

Gorduras

As gorduras são uma grande fonte de energia e são facilmente armazenadas no corpo de uma criança. Eles também são importantes para ajudar o organismo a usar corretamente alguns dos outros nutrientes de que necessita. Alimentos que contêm altos níveis de gorduras incluem:

- Laticínios
- Óleos vegetais

- Carnes
- Peixes

Cálcio

O cálcio é essencial para ajudar a construir os ossos e dentes saudáveis de uma criança. Também é importante para a coagulação do sangue e para as funções nervosas, musculares e cardíacas. Alimentos que contêm altos níveis de cálcio incluem:

- Leite
- Queijos
- Iogurte
- Gemas de ovo
- Brócolis
- Espinafre
- Tofu

Ferro

O ferro é necessário para que uma criança tenha um sangue saudável que transporte oxigênio para as células em todo o corpo. Alimentos que contêm altos níveis de ferro incluem:

- Carnes vermelhas
- Fígado
- Aves

- Mariscos
- Grãos integrais
- Feijões
- Nozes
- Cereais fortificados com ferro

Ácido fólico

O ácido fólico é muito importante para as crianças. Uma das vitaminas do complexo B, é o folato é necessário para o crescimento saudável e o desenvolvimento das células da criança. A falta desta vitamina pode causar anemia. Alimentos que contêm altos níveis de ácido fólico são:

- Cereais integrais
- Lentilhas
- Grão de bico
- Espargos
- Espinafre
- Feijão preto ou feijão
- Couve de Bruxelas

Fibra

A fibra ajuda a produzir a regularidade intestinal em uma criança. Ele também pode desempenhar um papel na redução das chances de doenças cardíacas e do câncer

mais tarde. Alimentos que contêm altos níveis de fibra incluem:

- Cereais integrais
- Grão de bico
- Lentilhas
- Feijão Vermelho
- Sementes
- Nozes

Vitamina A

A vitamina A tem uma série de benefícios para as crianças e adultos. Dentre elas está no auxílio do crescimento, dos olhos para se ajustarem as luzes fracas e brilhantes, mantém a pele saudável e trabalha para prevenir infecções. Alimentos que contêm altos níveis de vitamina A incluem:

- Cenouras
- Batatas doces
- Abóbora
- Damascos
- Espinafre
- Brócolis
- Repolho
- Óleos de peixe
- Gemas de ovo

Vitamina C

A vitamina C faz mais do que apenas combater o resfriado comum. Ele também mantém as células do corpo juntas, fortalece as paredes dos vasos sanguíneos, ajuda o corpo a curar feridas e é importante para construir ossos e dentes fortes. Alimentos que contêm altos níveis de vitamina C incluem:

- Frutas cítricas (como laranjas)
- Morangos
- Tomates
- Batatas
- Melões
- Repolho
- Brócolis
- Couve-flor
- Espinafre
- Mamão
- Mangas

Como fazer comer mais e melhor



Uma dieta saudável é o melhor remédio para proteção contra a maioria das doenças. Assim aprender a comer bem é aprender a viver melhor, e os hábitos alimentares saudáveis são instalados desde crianças.

Certamente as crianças aprendem observando exemplos, principalmente dos pais; mas eles também aprendem pelas regras, normas e hábitos que seus pais impõem.

Incorporar bons hábitos alimentares saudáveis em crianças é uma luta contínua para a maioria dos pais, especialmente

no mundo atual da saturação excessiva de alimentos.

Afinal as nossas crianças estão diariamente expostas à influência da publicidade, que recomenda insistentemente a experimentação de mais e mais produtos novos, muitas vezes prejudiciais e desprovidos de nutrição. Inspirar as crianças a ingerir comidas saudáveis é um processo contínuo que requer estímulo, persistência e criatividade.

A transição para um estilo de vida ativo e saudável é um momento muito importante na formação de hábitos saudáveis na família, em particular nas crianças. É importante que os pais considerem certas diretrizes para que possam incentivar seus filhos a estabelecer e manter hábitos alimentares saudáveis.

Então confira algumas dicas abaixo que podem ajudar seus filhos a comer mais e melhor:

- Apresente seu filho a uma dieta saudável o mais cedo possível. Hábitos da infância geralmente duram a vida toda.
- É em casa que as crianças aprendem a comer bem e de uma maneira saudável e consciente. A educação começa em casa e os pais são o modelo mais importante para seus filhos. Portanto, é importante

questionar seu próprio comportamento de tempos em tempos.

- Comer na mesa em horários ordenados, e manter uma dieta balanceada, ou seja, comer bastante frutas, legumes e proteínas saudáveis são hábitos que você deve sugerir.
- Comer não deve significar compulsão. As crianças devem decidir por si mesmas se, e quanto querem comer. Confie no seu filho e no seu mecanismo natural. Nem toda criança come a mesma quantidade todos os dias.
- Incentive a alimentação independente de seus filhos, mesmo que isso exija muita paciência.
- As crianças não precisam de uma comida totalmente "especial". Eles podem participar da dieta de rotina normal das famílias.
- Inclua seu filho no planejamento do cardápio, porque o envolvimento e o compromisso deles serão uma ótima oportunidade para educá-los e ensiná-los mais sobre alimentos e nutrientes.
- Nenhum aparelho eletrônico no momento da comida deve ser usado por ninguém. Toda a atenção deve ser

focada na refeição, porque a hora da refeição é uma oportunidade para a família estar junto e interagir.

- Não deixe seus filhos comerem e beberem muitos doces. Além disso, *fastfood* também não deve estar frequentemente no menu.
- Mantenha uma tigela de frutas sempre à mão para um bom lanche;
- Lave as mãos e certifique-se de que o alimento é preparado e armazenado de forma limpa e segura.

Conclusão

Podemos perceber atualmente que a silhueta das crianças está cada vez mais rechonchuda. Hoje, no Brasil 22% delas são consideradas com sobrepeso (peso entre 10 e 15% acima do ideal) e 6% são consideradas obesas (peso acima de 15% do ideal). Nos Estados Unidos, 10% apresentam sobrepeso e 10% apresentam obesidade.

Isso está acontecendo por que as crianças estão cada vez mais consumindo alimentos e bebidas industrializadas, que são geralmente muito calóricas e nada nutritivas. Associado a isso, há o sedentarismo predominante.

É urgente a necessidade de mudar os hábitos alimentares das crianças, no entanto, essa decisão não tem como partir dos pequenos, pois não possuem autodeterminação suficiente para tal. Essa decisão só pode partir dos pais.

Estabelecer hábitos saudáveis e conseguir que crianças pequenas comam nutritivamente pode ser um desafio.

Para crescer e ter uma vida saudável, é importante que as crianças sejam incentivadas aos bons hábitos alimentares desde cedo. Por isso, os pais devem criar um ambiente familiar livre de guloseimas, tentações e alimentos calóricos.

Se os pais não têm preocupação com a alimentação, os filhos crescem com o mesmo pensamento e dificilmente terão um estilo de vida saudável. Para incentivar e ajudar na formação do paladar das crianças, é importante que eles tenham horários para as refeições e que a família se junte para comer.

A mudança de hábitos alimentares para hábitos saudáveis com certeza implica em maior trabalho doméstico de preparo dos alimentos. No entanto, tão logo já se pode sentir o imediato bem-estar que provoca uma alimentação mais natural. Sem falarmos no impacto positivo na saúde na saúde das crianças, em curto e a longo prazo.