

## Alimentação equilibrada: por onde começar?

Separamos algumas dicas para te ajudar a criar uma disciplina de equilíbrio na alimentação dos pequenos. Confira!



Tempo de Leitura: 2 minuto(s) | Data: 27/04/2022

---

Uma alimentação equilibrada pode fazer toda a diferença na qualidade de vida da criança, contribuindo para melhores noites de sono, mais disposição, imunidade fortalecida e até mesmo a melhora do humor.

Mesmo assim, muitos pais sentem dificuldade em incorporar hábitos alimentares saudáveis na rotina dos filhos e nem sabem por onde começar. Por isso, separamos algumas dicas para te ajudar a criar uma disciplina de equilíbrio na alimentação dos pequenos. Confira!

**Planejamento:** não há nada que funcione sem um bom planejamento e para montar um cardápio para as crianças não é diferente. Planeja-lo com antecedência e com a ajuda de um nutricionista é essencial para entender as necessidades nutricionais infantis e assim, fazer as compras, organizar os lanches e refeições para a semana.

**Não seja tão radical:** estabelecer novos hábitos na alimentação dos filhos é um processo gradual. Por isso, é importante não excluir definitivamente alimentos da dieta da criança, mas sim, realizar reduções graduais de alimentos gordurosos, ricos em sódio e/ou açúcar, e incluir cada vez mais alimentos nutritivos.

**Priorize alimentos nutritivos:** a base de uma alimentação balanceada deve ser composta por alimentos nutritivos, ou seja, com um bom aporte de proteínas, gorduras boas, carboidratos complexos, vitaminas, minerais e fibras. Por isso, é muito importante incluir alimentos de todos os grupos alimentares no dia a dia da criança, como: carnes e ovos, leite e derivados, frutas, legumes e verduras, cereais e tubérculos, leguminosas e oleaginosas.

**Varie o cardápio da criança e a forma de preparo dos alimentos:** diversificar as opções e o modo de preparo delas é a melhor maneira da criança não enjoar dos alimentos e conseguir ingerir todos os nutrientes necessários para manter uma boa saúde. Por isso, tente preparar os alimentos de formas diferenciadas, como, por exemplo, os vegetais grelhados, cozidos ou assados, as frutas como sobremesas e queijos na salada.

**Consumo com moderação:** todos os alimentos são bem-vindos em uma alimentação equilibrada. Contudo, alimentos com grandes quantidades de gorduras saturadas, açúcar e sódio, como a maioria das guloseimas, devem ser consumidos com parcimônia, uma vez que, em excesso, podem trazer prejuízos à saúde das crianças.

**Hidratação:** por último, mas não menos importante, manter a hidratação dos pequenos é fundamental para que a alimentação equilibrada proporcione todos os benefícios desejados ao organismo. Ingerir entre 1,8 e 2,5 litros diários é um bom referencial. Um bom recurso para atingir a ingestão necessária é acostumar a criança a andar sempre com uma garrafinha por perto.