# Saiba como montar um prato nutritivo para as crianças

## O prato das crianças pode ser divertido e saboroso

**Tempo de Leitura: 2 minuto(s) | Data: 20/04/2022**

Na infância, uma alimentação adequada deve ter todos os nutrientes necessários para garantir o crescimento adequado e a manutenção da saúde. Assim, as crianças devem consumir todos os grupos de alimentos em quantidade equilibrada e de forma variada.

É importante que elas se familiarizem com diferentes tipos de alimentos que devem estar no prato, mas, enquanto são pequenas, os pais é que serão responsáveis por isso. Para ajudá-los nessa tarefa, separamos algumas dicas de como montar um prato nutritivo:

**Metade do prato com vegetais**: abóbora, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, espinafre, couve, são alguns dos exemplos de vegetais e verduras. Esses alimentos contribuem com as vitaminas, minerais e compostos antioxidantes, que auxiliam na imunidade, saúde dos olhos e do cérebro, além de beneficiarem o crescimento e o desenvolvimento. Os vegetais podem ser preparados de diferentes formas: crus, cozidos, assados e até mesmo grelhados.

**¼ do prato com alimentos fonte de carboidratos:** eles estão presentes, principalmente, nos cereais (arroz, milho, trigo e aveia) nas raízes e tubérculos (aipim, inhame, batata inglesa, batata baroa, batata-doce, cará). Possuem um papel importante para o fornecimento de energia, para que as crianças possam brincar, correr, pular, aprender. Além disso, contribuem no funcionamento adequado do intestino. Sempre prefira as versões integrais, pois, contêm um

maior teor de nutrientes.

**¼ do prato com proteínas:** podem vir de alternativas animais (carne bovina, carne de frango, carne suína, carne de cordeiro, peixe, ovos e lácteos) ou vegetais (feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico). A principal função das proteínas é a estrutural, ou seja, ajudam a formar as células de músculos, ossos, dentes, pele, cabelo, unhas, hormônios, etc. Também possuem outros nutrientes, como o ferro e o zinco; o ômega 3, no caso dos peixes; e o cálcio, proveniente dos lácteos. Todos eles são fundamentais para o crescimento e desenvolvimento das crianças.

**Frutas:** são uma ótima opção para a sobremesa, já que possuem vitaminas, como a do tipo C, que podem ajudar na absorção do ferro presente nos feijões, por exemplo. Algumas opções de frutas são: goiaba, laranja, mexerica, morango, etc.

Pensando nas crianças, preparamos uma atividade para que elas aprendam, de forma prática e muito divertida, a importância de cada grupo de alimentos e para que se familiarizem com eles. Confira:

© 2024 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.