

## Quantas refeições a criança deve fazer por dia?

Entenda aqui quantas refeições uma criança deve fazer por dia e quais são elas!



Tempo de Leitura: 3 minuto(s) | Data: 18/04/2024

---

Ter uma criança em casa envolve inúmeros cuidados, como educação, segurança, sono, atividades físicas e claro – a alimentação!

Oferecer uma nutrição equilibrada, variada e completa vai ajudar a garantir um bom desenvolvimento e crescimento dos pequenos, além de contribuir para a formação de hábitos alimentares adequados. Por isso, vale a pena se informar e caprichar no prato dos pequenos!

E quando falamos de crianças na idade pré-escolar, vale um cuidado redobrado, já que essa fase é marcada por inúmeros desafios, como recusa alimentar e diminuição do apetite – o que deixa muitas famílias e cuidadores de cabelo em pé!

Uma das dúvidas que sempre surge quando o assunto é alimentação infantil é: quantas refeições a criança deve fazer por dia? Há uma regra para isso?

Pois saiba que a recomendação é que crianças em idade pré-escolar façam de 5 a 6 refeições por dia, com um intervalo entre uma refeição e outra de 2 a 3 horas.

Se você quer entender mais sobre esse assunto, fique por aqui! ;)

Desafios na alimentação do pré-escolar

A idade pré-escolar, que engloba crianças de 2 a 6 anos de idade, é marcada por muitas descobertas e aprendizados, além do início da vida escolar, o que faz com que os pequenos se desenvolvam ainda mais!<sup>1</sup>

Mas pelo ponto de vista da alimentação, essa fase nem sempre é fácil por conta de alguns fatores como:<sup>1</sup>

- Diminuição no ritmo de crescimento
- Distração no momento das refeições
- Podem recusar alimentos antes bem aceitos

### **Quantas refeições a criança deve fazer por dia?**

Mesmo diante de tantos desafios, é fundamental que os pais ou cuidadores assegurem que a criança realize todas as refeições diárias recomendadas.

Para isso, é importante lembrar que como o apetite infantil nessa faixa etária é variável e depende de muitos fatores, é fundamental conhecer bem a sua criança para entender se ela está com fome ou não.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), o dia do pré-escolar deve ser composto por 5 a 6 refeições diárias, sendo elas:

- Café da manhã
- Lanche matinal

- Almoço

- Lanche da tarde

- Jantar

- Ceia (opcional)

A SBP ainda recomenda que haja um intervalo de 2 a 3 horas entre as refeições, para evitar que a criança esteja sem fome na hora da refeição.<sup>1</sup>

Ao pular refeições, além de faltar energia para que a criança desenvolva suas atividades diárias, como brincar, estudar e correr, é provável também que falem nutrientes importantes para seu organismo, aumentando assim a chance de alguma deficiência nutricional aparecer!

### **Como organizar as refeições na rotina da criança?**

Outra dica é evitar que a criança se alimente fora das refeições programadas acima – caso contrário, esses “beliscos” também poderão atrapalhar a fome.<sup>1</sup>

Para te ajudar nessa organização, veja uma sugestão de horários para as refeições!

Café da manhã: 8:00 h

Lanche da manhã: 10:00 h

Almoço: 12:00 h

Lanche da tarde: 15:00 h

Jantar: 19:00 h

Ceia: 21:00 h

Lembre-se sempre que a infância é uma grande oportunidade de semear bons hábitos alimentares – e a realização de todas as refeições necessárias para uma nutrição adequada com certeza é algo que sua criança levará para o resto da vida! Então aproveite para colocar essas dicas em prática e deixe a rotina dos pequenos ainda mais equilibrada e deliciosa!