

Dez passos para a alimentação saudável de crianças



- 1- Procure oferecer alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia.



- 2- Inclua diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/macaxeira/aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches da criança ao longo do dia.



- 3- Procure oferecer diariamente legumes e verduras como parte das refeições da criança. As frutas podem ser distribuídas nas refeições, sobremesas e lanches.



4- Ofereça feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo cinco vezes por semana.



5- Inclua diariamente, nos lanches, leite e derivados, como queijo e iogurte e, carnes, aves, peixes ou ovos na refeição principal.



6- Inclua diariamente grãos e frutas secas e grãos integrais e legumes cozidos, grelhados ou cozidos.

7- Evite oferecer refrigerantes e sucos industriais, doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas e esses alimentos para os dias de festa,



8- Limite o consumo de sal e açúcar. Inclua sempre temperos naturais e ervas frescas para temperar as refeições!!



9- *Estimule a criança a beber bastante água de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.*



10- *Incentive a criança a ser ativa e evite que passe muitas horas assistindo TV, jogando videogame ou brincando ao computador.*



Referência:

Adaptado de: BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentação saudável para crianças: siga os dez passos.2008,p.1.

Elaborado por:

Lisliene Fernandes

Samara Fernandes

Ana Maria dos Santos Rodrigues