



# Alimentação da Criança

Para se ter um crescimento saudável é necessária a ingestão de alguns nutrientes essenciais como:



## ZINCO

Importante para o sistema imunológico, para o crescimento e desenvolvimento.

**Onde encontrar:** Carne vermelha, aves, leite e derivados, castanhas, cereais.



## CÁLCIO

Desenvolvimento dos ossos e dentes e crescimento.

**Onde encontrar:** Leite e seus derivados e vegetais folhosos verdes, como brócolis, espinafre e couve.



## VITAMINA D

Favorece a absorção de cálcio, portanto atua no desenvolvimento ósseo.

**Onde encontrar:** banho de sol, fígado, gema de ovo, sardinha, leite e derivados



## FERRO

Atua na síntese das células vermelhas do sangue e no transporte de oxigênio. Sua carência pode levar à anemia. **Onde encontrar:** fígado, peixes, carnes vermelhas, feijões e folhas escuras.



## PROTEÍNAS

Importante para a formação, crescimento e manutenção de tecidos corporais, formação de anticorpos (manutenção da imunidade) e de alguns hormônios.

**Onde encontrar:** carnes, ovos, leite e derivados, leguminosas, cereais.



## CARBOIDRATOS

Principal fonte de energia, necessária para o desenvolvimento da criança.

Porém deve-se evitar seu consumo em excesso e dar preferência a fontes integrais.

**Onde encontrar:** cereais, frutas, legumes, massas e pães.

**O consumo excessivo de sal e de energia podem, no entanto, contribuir para a obesidade e dificultar o crescimento.**



## Como estimular a alimentação saudável de crianças ?

- Ofereça uma variedade de alimentos saudáveis e permita que elas escolham o que e quanto irão comer. Ofereça alimentos saudáveis mais de uma vez, isso facilita a aceitação!
- Facilite o acesso a vegetais picados, frutas, biscoitos integrais.
- Evite que a criança fique beliscando fora de hora, caso contrário, na hora das refeições ela estará sem fome e não vai se interessar por legumes e verduras.
- Varie no sabor, cor, forma do alimento: a comida tem que estar atrativa, bonita, saborosa, varie no sabor, cor, forma do alimento.
- Ensine-as a respeitar a própria fome.
- Não deixe que as crianças pule refeições.
- Não tenha biscoitos recheados, quitandas e guloseimas.



### Está na hora do recreio

- Coloque na lancheira um lanche balanceado: um carboidrato (pão, biscoito ou cereal), uma fonte de proteína (iogurte, queijo ou achocolatado) e uma fruta ou suco de fruta.
- Evite alimentos ricos em doces, sal e gordura, como salgadinhos, refrigerantes e guloseimas.
- Sempre coloque uma garrafinha de água na lancheira. As crianças esquecem de beber água, essencial para a saúde em todas as fases da vida.
- Cuidado com a higiene dos alimentos e da lancheira.

A criança bem alimentada, com todos os nutrientes na quantidade adequada, brinca mais, aprende com mais facilidade na escola, cresce e se desenvolve melhor, além de se proteger contra diversas doenças.

