

Publicada em 17/01/2019 às 10h14.

Como manter a alimentação das crianças saudável nas férias

Nutricionista dá orientações que ajudam a manter saúde dos pequenos em dia.

Recomendar 0

Tweetar

G+



© iStock

Nesses dias quentes, as crianças aproveitam as férias, mas as mães e os pais devem manter um olho nelas e outro na alimentação. Vale sair da rotina, sem descuidar da escolha correta dos alimentos e da conservação deles, de acordo com nutricionistas.

“Para evitar muitas falhas na alimentação é importante sempre levar os lanches quando for sair com as crianças. Isso ajuda a minimizar o consumo de alimentos com baixo teor nutricional. Também é importante procurar restaurantes com comida de verdade, evitando as lanchonetes tipo fast food”, diz a nutricionista Nathalia Almeida.

Ela ressalta a importância da hidratação para as crianças. “Elas desidratam muito rápido, especialmente quando expostas ao sol e ao calor. Evite sucos, especialmente os industrializados, pois contêm alto teor de açúcar e pouca fruta. Leve água sempre na bolsa das crianças em uma garrafinha, de preferência térmica. Se for necessário levar suco, use recipiente também em embalagem térmica, para não perder a qualidade nutricional e microbiológica.”

Nathalia Almeida explica que, ao levar alimentos para a praia, piscina ou parque, a atenção ao armazenamento é fundamental. Ela recomenda acondicionar tudo em potes de vidro e em uma bolsa térmica com gelo, para manter a temperatura e evitar a ocorrência de toxinfecções alimentares.

Para a nutricionista, evitar o consumo excessivo de açúcar deve ir além do período de férias. “É uma medida para a vida. Até os dois anos, a criança não deve ter contato com o açúcar de adição, evitando, assim, açúcares, especialmente o refinado. Após esse período crítico, também podemos continuar restringindo, mas caso haja consumo, que seja em pequena quantidade. Opções ótimas para o calor podem ser sacolés e picolés da fruta, feitos em casa, com ingredientes seguros e sem adição de açúcar. É bom optar por frutas da estação ou adicionar água de côco para conferir melhor dulçor. Para adoçar bolos e doces, podemos usar frutas secas, como uva passa branca e ameixa”, diz.

Segundo a nutricionista, em casa os pais podem se organizar nas férias fazendo preparações fáceis no cardápio. Ela lista saladas de leguminosas (como ervilha, lentilha, feijão fradinho, grão de bico), vegetais variados e carne (pode ser frango ou carne desfiada), incluindo uma fonte de carboidrato como macarrão ou batata (doce, inglesa, baroa), inhame ou aipim.

“Uma dica importante é preparar os alimentos previamente e separar em pequenos potes para congelar, pois assim facilita na hora do almoço ou jantar. As preparações congeladas têm validade de três meses”, lembra Nathalia.

Curiosidades



Menina 'se rende' após pais serem detidos pela polícia



Saiba como evitar a famosa gripe de verão



Brasileira dá à luz um menino em aeroporto de Roma

Polícia



Facção sequestra, tortura e mata adolescente de 14 anos em Ipojuca



Menino de 12 anos é suspeito de matar duas pessoas no Pina



Polícia faz operação em PE e AL para prender suspeitos de homicídios, lavagem de dinheiro e tráfico

Pernambuco



SES registra aumento de 24% nos casos de sífilis em Pernambuco



Cidades pernambucanas investem menos em saúde

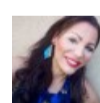


Motorista de caminhão morre após colisão e capotamento em Belo Jardim

Fofoca



Advogado de Vanderson vai processar mulheres que o acusam de assédio



Luisa Marilac perdoa Nego do Borel e pede fim de 'linchamento'



Vinicius é o primeiro eliminado do BBB 19

Política



'Se por acaso ele errou, me arrependo como pai, mas ele terá que pagar', diz Bolsonaro



General não aceita nome indicado por Moro para Segurança Pública

Embaixadores: as primeiras mudanças de Ernesto Araújo no Itamaraty