

Mantenha a alimentação das crianças saudável mesmo nas férias

Por **ON Jornal Redação** - 19 de janeiro de 2019



Nessas férias o cuidado com as crianças acaba muitas vezes se dobrando, é muito comum sair da rotina mas é importante lembrar que isso não é sinônimo de se descuidar na hora das escolhas dos alimentos e da conservação deles.

“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”, explicou a nutricionista Nathalia Almeida.

A especialista destaca a importância da hidratação no desenvolvimento de uma vida saudável das 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.”

Ainda de acordo com a nutricionista, os responsáveis podem nas férias, se organizar realizando preparações fáceis para enriquecer o cardápio. Ela recomenda saladas que contenham leguminosas (como ervilha, lentilha, feijão fradinho, grão de bico), vegetais variados e carne (pode ser frango ou carne desfiada), e não deixar de incluir 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”, ressaltou Nathalia.