

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS



Quando falamos de alimentação saudável, sabemos que é algo importante para todas as fases da vida, porém, na infância e adolescência deve-se ter uma atenção maior quanto a escolha de alimentos que serão oferecidos para o consumo, pois uma alimentação balanceada e colorida além de auxiliar na formação da criança, pode prevenir doenças e ajudar no bom funcionamento do corpo.

Uma dica importante na hora de escolher os alimentos é optar pelos mais naturais (in-natura), porque estes não são industrializados, contém grandes quantidades de nutrientes essenciais para o corpo e são muito mais saudáveis do que os alimentos processados e ultraprocessados, que sofrem alterações na sua composição nutricional original, além de serem adicionado a estes produtos sódio, açúcar, corante entre outros.



Ao comprar alimentos no supermercado leia sempre quais os ingredientes foram usados para fazer o produto, no rótulo, eles são organizados por ordem de quantidade, o ingrediente que está presente em maior quantidade no alimento, vem escrito em primeiro lugar no rótulo e assim por diante,

além disso, quanto menos ingredientes o produto tiver melhor, pois indica que foi adicionado menos substâncias a ele assim sendo um produto mais natural e saudável.

Devemos dar mais importância aos bons hábitos, pois, aqueles que adotam práticas alimentares saudáveis desde criança terão melhor qualidade de vida na fase adulta.