



A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Seu filho come de tudo?

Como tornar os alimentos saudáveis mais atrativos para o seu filho



A alimentação dos filhos é uma das coisas que mais preocupa as mães, ainda mais na idade escolar que eles começam a frequentar a escola e acabam comendo lanches nada nutritivos como salgadinhos, chocolates, bolachas, balas e refrigerantes. Mas como complementar a alimentação de seu filho com alimentos ricos em nutrientes e vitaminas, para que eles cresçam fortes e saudáveis?

Comer de tudo um pouco é o segredo de uma boa alimentação.

Para que seu filho tenha uma alimentação balanceada, é importante que ele coma pelo menos dois alimentos de cada grupo listado:

- Leites, queijos, iogurtes
- Carnes, ovos, peixes
- Vegetais, frutas
- Cereais, massas, arroz, batata, açúcar, gorduras

E como fazer as crianças comerem vegetais, legumes e frutas?

O uso da criatividade é um grande aliado na preparação das refeições para as crianças. Misturar alimentos que tenham uma boa aceitação pelo seu filho, como vegetais e legumes, é uma das maneiras de começar a introduzir comidas novas em seus hábitos alimentares, fazendo assim uma dieta saudável e balanceada.

Receita de Brócolis e Couve-flor com Queijo (Rendimento: 2 porções)

Ingredientes:

- 1 ovo
- 80g de brócolis
- 80g de couve-flor
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 2/3 de xícara (chá) de leite
- 1/3 de xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- tomate
- sal e pimenta-do-reino (opcional)

Modo de fazer:

1. Coloque o ovo em uma panela pequena com água fria. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 10 minutos para que endureça.
2. Enquanto isso, separe as flores do brócolis e da couve-flor e fatie os talos do brócolis. Cozinhe tudo em água fervente por 8 minutos, ou até que amoleçam.
3. Escorra os vegetais e seque a panela. Derreta a margarina, junte a farinha e, aos poucos, o leite. Deixe ferver, mexendo bem até o molho engrossar.
4. Junte 2/3 do queijo ao molho e os temperos, se desejar. Reserve duas flores de brócolis e misture os vegetais restantes ao molho.
5. Divida a mistura em duas tigelinhas refratárias e salpique com o queijo restante.

6. Asse na grelha do forno até que o queijo doure.
7. Faça um rosto em cada tigela. Use a flor de brócolis para o nariz, fatias de ovo cozido para os olhos e, para a boca, fatias de tomate sem sementes e cortadas pela metade. Esfrie um pouco antes de servir.

*Dica: Fazer um rosto ou outro desenho no prato pode animar a criança a comer algo novo.

A Hora do Recreio

Hora de lanche saudável!

Durante a vida escolar, seu filho está em intenso processo de crescimento e desenvolvimento físico e mental, o que pede uma elevada dose de energia e nutrientes. Uma alimentação adequada é essencial para suprir essas necessidades. Muitos não sabem, mas a hora do recreio, além de ser muito importante para a socialização da criança, também é um importante momento para uma alimentação balanceada. O lanche, quando composto por alimentos adequados, garante a energia e os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento, resultando em um melhor desempenho escolar além de evitar hábitos alimentares inadequados que podem trazer prejuízos à saúde por toda a vida. Para montar uma lancheira saudável combine uma opção de cada um dos grupos abaixo:

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
Pães: francês, de forma, integral, preto, bisnaguinha, mini sírio, com gergelim, caseiro, de cenoura, de batata, brioche.	Queijos: mussarela, prato, minas fresco, minas padrão, ricota, queijo pasteurizado.	Frutas (frescas ou secas): banana, uva, maçã, pêra, ameixa, pêssego, morango, goiaba, nectarina, melão, mexerica, mamão, manga.
Biscoitos: integral, salgado ou doce (sem recheio e sem cobertura - sem ser wafer).	Frios: Peru, chester, presunto magro.	Sucos: natural, de polpa, de garrafa, de caixinha.
Bolos simples (sem recheio e sem cobertura): fubá, chocolate, cenoura, abacaxi, laranja, pão-de-ló.	Leites: muro (integral ou semi-desnatado), fermentado, achocolatado, de soja, vitamina.	Vegetais: tiras de vegetais (pepino, nabo, cenoura, salsão), tomate (normal ou cereja), mini cenoura, milho em conserva, azeitona.
Cereais matinais: à base de milho, aveia ou arroz. Grissini (biscuit).	logurtes: simples, com mel ou com frutas. Petit-Suisse.	água de coco.
Barras de cereais: normal ou mini.	Ovos: de galinha ou de codorna.	purê e frutas.
	Atum conservado em água.	papa de frutas.
VEJA ALGUNS EXEMPLOS:		
1. pão preto + queijo prato + suco de uva		
2. bolacha + achocolatado + mini cenoura		
3. pão francês + patê de atum + milho em conserva		

Dra. Márcia Daskal Hirschbrush
 Nutricionista da Recomendo Assessoria em Nutrição e Qualidade de Vida
 Tel.: (11) 3814 1201
 e-mail: recomendo@terra.com.br