

Dia das Crianças...

O dia das crianças está chegando e nada melhor do que comemorar esse dia com muita bagunça e guloseimas. Para quem achou que as famosas besteirinhas que as crianças tanto gostam são proibidas na alimentação, estão enganados! As guloseimas são fonte de açúcar, sódio e gordura e por isso devem ser consumidas com moderação, caso contrário, a criança pode aumentar o risco de ter excesso de peso, diabetes e aumento do colesterol além de outras doenças. Os pais e a escola devem incentivar uma alimentação saudável, incluindo sempre legumes, verduras e frutas em suas refeições. Vale ressaltar que os hábitos alimentares corretos começam na infância e é nessa fase que temos que educá-los. Contudo, a alimentação também está relacionada ao prazer e as guloseimas não precisam ser completamente abolidas, o segredo está no equilíbrio. Elas devem ser consumidas com moderação, em datas especiais, de vez em quando e fazer a alegria da criançada.



A infância é umas das melhores fases da vida, uma época sem muita responsabilidade, muita diversão e colo de mãe ou alguém especial a qualquer hora e nada mais justo que esse dia também seja comemorado!

Afinal é o Dia das Crianças!

Gabriela Cavaca
NUTRICIONISTA