

Fevereiro, é CARNAVAL!

Boletim
Nutricional

Chegou a época mais festiva do ano. Além de toda diversão, confete e serpentina, temos que nos atentar na alimentação das crianças no carnaval, pois além de muito calor, o agito faz presente e com isso, eles gastam mais energia que o normal. Não é necessário ficar estressado com a alimentação das crianças durante as comemorações, afinal, é hora de brincar, pular e dançar! Mas vale lembrar que os pequenos precisam de alguns cuidados.



Segue algumas dicas:

- Lembre-se de respeitar os horários e quantidades de refeições que a criança já está habituada. Esse é o primeiro passo para manter o equilíbrio nutricional, pois o nosso corpo, principalmente o deles, já memorizou os horários da fome e a necessidade de comer. Por isso a importância de um lanchinho antes da folia ou mesmo uma refeição principal dependendo do horário em que for levar a criança para pular o carnaval.
- O que comer antes de sair de casa? Os bloquinhos e festas acontecem em diferentes horários – um pode ser logo pela manhã, ao mesmo tempo em que outros ocorrem só para o meio da tarde. Sabendo o horário, defina quando você e seu filho vão sair de casa para organizar melhor o horário de cada refeição. Cada idade tem uma necessidade diferente, claro, mas o mais importante é manter uma alimentação equilibrada e bem variada. Se vocês forem realizar uma refeição principal, como o café da manhã, almoço ou jantar, a recomendação para a criança é um pouco de cada grupo alimentar: carboidrato, proteínas, vitaminas, minerais e fibras. Já se for entre essas refeições, os lanchinhos precisam equilibrar fontes proteicas, como leites, iogurtes e queijos, e carboidratos, como pães integrais, bolos integrais de preferência sem açúcar, além das frutas.
- Que tal levar uma lancheirinha térmica básica para os lanchinhos, afinal hoje nem todos os lugares são seguros para comer. Segue algumas opções: tomate cereja, palitos de cenoura, biscoito de arroz, biscoito de tapioca, milho cozido (já leve em potinho debulhado), pão de queijo integral, frutas....

Gabriela Cavaca
NUTRICIONISTA

Fevereiro, é CARNAVAL!

Boletim
Nutricional

- Não se esqueça da hidratação: A dica da água é colocar em garrafinhas que eles estão acostumados, leve ao freezer e deixe congelar ou então, coloque a água bem geladinha e pedras de gelos artificiais ou até mesmo gelo normal. Assim, a temperatura se mantém por mais tempo e você não corre risco de não achar um lugar seguro para comprar. Sede é o primeiro sintoma de desidratação, ou seja, não devemos deixá-los sentir sede!



APROVEITE ESSA FESTA TÃO GOSTOSA!

Gabriela Cavaca
—•••••
NUTRICIONISTA