



10 Recomendações saudáveis para crianças

1 Ofereça uma alimentação diversificada, distribuída pelas 3 refeições principais e pelas 3 refeições intermédias.

2 Dê todos os dias ao seu filho leite e/ou os derivados, como iogurtes e queijos ao pequeno-almoço e/ou nas refeições intermédias, e carnes ou peixes nas refeições principais.

3 Inclua diariamente alimentos ricos em hidratos de carbono, como arroz, massa, batata, milho, leguminosas, pães, tostas, etc distribuindo-os nas refeições ao longo do dia.

4 Tenha o cuidado em oferecer vegetais frescos e legumes cozidos nas refeições principais. A fruta pode ser distribuída no final da refeição e/ou no lanche.

5 Fritos e alimentos ricos em açúcares e gorduras devem ser evitados.

6 Reduza a quantidade de sal quando confeccionar os alimentos.

7 Ofereça várias vezes por semana grelhados, cozidos e assados porque são confecções saudáveis. Não coloque o molho para o prato, porque é rico em gordura.

8 Incentive a criança a beber água, tisanas e sumos naturais de frutas durante o dia (preferencialmente nos intervalos das refeições), para manter uma boa hidratação do organismo.

9 Em dias de festa permita que a criança coma com moderação doces, bolos, biscoitos, guloseimas e beba refrigerantes ou sumos industrializados.

10 Estimule a criança a ser mais activa, e evite que ela passe muitas horas a ver televisão ou a jogar consolas.

