

ALIMENTAÇÃO INFANTIL

O balanceamento nutricional consiste em verificar se a alimentação infantil contém todos os nutrientes básicos (energia, proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais) e se a quantidade de cada um deles está adequada.

✓ Proteínas

As proteínas são a matéria-prima para a multiplicação de células e para o crescimento da criança. Entretanto, atingir as recomendações de proteínas para a criança é algo muito fácil. Uma criança de 3 anos de idade necessita de cerca de 16g de proteínas por dia, o que significa consumir dois copos pequenos de leite (500ml) ou um bife pequeno ao dia.

✓ Carboidratos

São os principais fornecedores de energia a ser utilizada pelo organismo da criança nos processos de crescimento, desenvolvimento e ainda para suas atividades diárias. Possuem 4 calorias por grama. A aceitação da criança pelo carboidrato é muito boa e estes devem ser a base de sua alimentação da criança. São encontrados em: arroz, macarrão, batata, mandioca, cará, pães, mandioquinha, bolachas, cereais matinais, farinhas, etc.

✓ Gorduras

As gorduras são uma forma secundária de energia para a criança. Possuem o dobro de energia dos carboidratos (9 calorias por grama), mas apresentam um processo digestivo e absorptivo mais lento e difícil. Portanto não se deve exagerar nas quantidades de gorduras a serem oferecidas para a criança. As melhores fontes de gordura estão nos óleos vegetais, azeite de oliva e manteiga. É importante também evitar o excesso de gordura saturada e frituras, visando se precaver do aumento dos níveis de colesterol na infância.

✓ Vitaminas e Minerais

Existe uma grande variedade de vitaminas e minerais; sendo que cada um deles desempenha uma função importante para o organismo da criança.

Para adequar a dieta de seu filho, o ideal é adequar a dieta de toda a família. Procure um nutricionista e viva com mais qualidade de vida.