

## O benefício das frutas para as crianças



As frutas são boas aliadas da alimentação infantil. Saborosas e docinhas, não costumam enfrentar grande resistência das crianças para incorporá-las ao cardápio diário. É tudo uma questão de adquirir o hábito de consumi-las. E, principalmente, in natura, e não somente como forma de sucos. "As frutas terão sempre mais fibras, e na casca, mais nutrientes, enquanto no suco se perde uma parte disso".

Crianças apreciam sabores, cores e formas:

- ✓ Invente desenhos com frutas no prato. Um rosto de palhaço pode ser feito usando uvas para os olhos, cereja para o nariz, e banana para a boca. Para uma carinha de cachorro, utilize fatias de banana e passas para os olhos, ameixa para o nariz e fatias de morango para a língua. Use sua criatividade!
- ✓ Coloque frutas picadas e sortidas em espetinhos.
- ✓ Jogue um iogurte em cima das frutas.
- ✓ Prepare salada de frutas com formatos diferentes (a melancia, por exemplo, pode ser cortada como uma estrelinha).
- ✓ Faça picolés com pedaços de frutas. Basta cortá-las em cubinhos, misturar com suco de laranja ou limão, colocar em fôrmas próprias, espetar um palito de madeira e levar ao congelador.

Todo tipo de fruta é bem-vindo na alimentação do seu filho, devem sempre estar presentes em suas refeições. Confira o que elas têm de bom:

 <p><b>Laranja</b> Rica em fibras contém vitamina C, que fortalece a defesa do organismo, combatendo a tosse e o resfriado. A vitamina C também ajuda na absorção do ferro, evitando a anemia, tão comum na infância.</p>	 <p><b>Mamão</b> Tem efeito laxante e contém uma enzima chamada papaína, que torna mais rápido o processo de cicatrização de úlceras e feridas.</p>	 <p><b>Melancia</b> Assegura uma boa hidratação para as crianças porque é constituída de muita água. Tem vitamina A, importante para o desenvolvimento ósseo, e potássio.</p>	 <p><b>Maçã</b> Tem boas concentrações de fibras, que contribuem para a regularidade intestinal. A casca é rica em vitamina C, e a mastigação da fruta auxilia na prevenção de cáries, pois sua textura e composição ajudam na limpeza dental.</p>	 <p><b>Banana</b> É rica em vitaminas, principalmente as do complexo B, que dão energia. Fonte de potássio, a banana ajuda a prevenir câibras quando consumida regularmente.</p>
--	--	--	--	---