



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Dezembro 2019

## Ceia de Natal saudável para as crianças:



O contato das crianças com a **preparação da ceia natalina** incentiva-os a provarem a refeição que eles ajudaram a fazer. Portanto, aproveite para incluir novos alimentos, como legumes e verduras, aos pratos tradicionais.

Geralmente, o arroz da ceia tem em seu preparo, ingredientes especiais para ficar mais bonito e gostoso. Na hora de escolher, opte pelo **arroz integral**, acompanhado de castanha, passas, damasco ou amêndoas, que não têm teor de gordura tão alto. Não ofereça às crianças carne de porco, como o pernil, que é extremamente gorduroso. Prefira o **peru, peixes ou lombo de porco**, que são mais saudáveis e magros.

Sirva as carnes acompanhadas de **legumes no vapor ou refogados**. Opte pela **farofa de quinoa** em flocos finos com ovos e sem bacon. Os **molhos** também podem ser substituídos: a maionese pode ser trocada pelo molho de queijo tipo *cottage* e iogurte zero. Para saladas de folhas e vegetais

verdes, a pedida é o molho de limão, azeite, e ervas como manjerona ou alecrim.

Em relação aos pratos **doces**, é possível adaptar, com **rabanadas** assadas e feitas com leite condensado diet, leite desnatado ou de coco e açúcar orgânico. Prefira fazer **bolos e doces** em casa a comprá-los industrializados, que contêm gorduras trans e conservantes.

“E não se esqueça da mesa de frutas! Ela é uma ótima aliada no quesito sobremesa.”



## Dicas:

- Não deixe a criança ficar mais de três horas sem comer, isso evitará os excessos durante a ceia;
- Beber bastante água é importante;
- Troque refrigerantes por sucos;
- Ao servir o prato do seu filho, comece pelos alimentos mais saudáveis.
- Não os prive de comer seus pratos favoritos de final de ano, contanto que comam pequenas porções, acompanhadas de vegetais e frutas;
- Não se esqueça das saladas! Apesar da fartura de alimentos, é essencial consumir folhagens, durante a ceia;

Fonte: <https://www.arevistadamulher.com.br>