



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Novembro 2019

## Como incentivar a alimentação saudável:



- Evite que os pequenos tenham acesso a alimentos processados ricos em conservantes e corantes (salgadinhos, biscoitos industrializados, sopas instantâneas, pizzas congeladas, etc.).

- O exemplo é uma das principais formas de incentivo, portanto, é importante oferecer alimentos saudáveis e, sempre que possível, fazer as refeições em conjunto, demonstrando concretamente que os pais também se alimentam de modo saudável.

- A indústria costuma caprichar nas embalagens dos alimentos voltados ao público infantil, com muito colorido e ilustrações ligadas ao universo das crianças. Em casa é importante investir nesta

produção também, oferecendo alimentos saudáveis de maneira divertida, como frutas em espetinho e saladas em formato de desenho.

- Envolver as crianças no planejamento das refeições e preparação dos pratos. Questionar, por exemplo: “você quer cenoura e beterraba ou alface e tomate?”, “hoje faremos suco de manga ou de mamão?”, “prefere macarrão com brócolis ou frango com legumes?”.

## Ideias de substituições alimentares:

- Trocar açúcar refinado por açúcar mascavo ou demerara.
- Sorvete por banana congelada batida.
- Pipoca de micro-ondas por pipoca de panela.
- Sucos de caixinha por suco natural.
- Queijo amarelo por queijo branco.
- Sobremesa tradicional hipercalórica por salada de frutas.
- Bolachas recheadas por biscoitos integrais.
- Pão branco por pão integral.

Fonte: Ministério da Saúde / UFRJ