**Alimentação saudável para crianças**



Proporcionar e incentivar hábitos alimentares saudáveis em crianças é uma das melhores maneiras de garantir um adulto com saúde. Os costumes que se consolidarem na vida de uma criança podem segui-los por toda a vida. Então, uma vida saudável deve ser a realidade para seu filho, mas é preciso lembrar que a maneira mais correta de ensinar uma criança é dando um bom exemplo.
Os passos iniciais consistem em evitar guloseimas com muito açúcar e gordura. Além de afetarem a saúde de seus filhos, elas podem viciar e estragar o apetite dos pequenos na hora das refeições. Se eles forem condicionados a uma alimentação bem equilibrada e nutritiva, não irão sentir necessidade de doces em excesso. De fato, comer corretamente  pode evitar problemas desde o desenvolvimento e o desempenho escolar até casos de depressão na adolescência.
Mas de forma geral, toda criança precisa de:

**Nutrientes fundamentais**

**Proteínas**

São fundamentais para o crescimento e desenvolvimento cerebral e dos ossos nas crianças. As proteínas de origem animal, como carnes, ovos e laticínios, possuem todos os aminoácidos essenciais. Os de origem vegetal encontrados na soja, feijão, ervilha, lentilha possuem outras propriedades fundamentais na nutrição.

**Carboidratos**

Crianças precisam de energia, mas não podem se tornar dependentes de açúcar para isso. Então, a melhor forma são carboidratos. Pães, massas, grãos, especialmente os integrais. Cereais matinais são boas opções, desde que não sejam carregados de açúcar e flavorizantes. A aveia é ideal para o café da manhã, especialmente se for servida com frutas como banana e mamão, pois também contém uma boa quantia de fibras.

**Verduras, legumes e frutas**

Simplesmente imprescindíveis. Contém as vitaminas e minerais essenciais para a saúde de seus filhos e são importantes em todas as refeições e lanches. Procure variar os tipos, cores e sabores.



**Hidratação é fundamental**

Num adulto, a concentração de água na formação do organismo é de 65%, enquanto em uma criança essa concentração é de 80%. Por esse motivo, crianças precisam repor a água do organismo com mais freqüência.

Fonte: https://ser.vitao.com.br/