



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Maio 2022

Açúcar na alimentação das crianças em excesso



Quando falamos em consumo de açúcar, muitas pessoas pensam que estamos referindo-nos apenas ao açúcar utilizado para adoçar os sucos, por exemplo. Entretanto, vários alimentos contêm açúcar, sendo que em alguns há grande quantidade desse ingrediente. Dentre os produtos ricos em açúcares, podemos citar os refrigerantes, sucos e achocolatados de caixinhas, sorvetes, balas, bolos industrializados e bolachas.

Açúcar na alimentação em excesso pode desencadear uma série de problemas de saúde, incluindo a obesidade e o desenvolvimento de cáries dentárias.

Você sabia?



A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o consumo para crianças de 25g de açúcar por dia! Mudar alguns hábitos pode ser fundamental para a saúde dos nossos filhos, se necessário reveja a montagem das lancheiras dos pequenos!

Dicas para ter uma alimentação melhor e com menos açúcar

Reduza a quantidade de açúcar colocada em sucos;

Analise atentamente o rótulo dos produtos e prefira sempre aqueles alimentos que possuem menos quantidade de açúcar;

Cortem das alimentações refrigerantes, sucos e achocolatados industrializados;

Adicione frutas à sua alimentação;

Dê preferência à alimentação feita em casa;

Fonte: brasilescola.uol.com.br

