4 dicas para promover uma alimentação saudável na educação infantil



A promoção de uma **alimentação saudável na educação infantil** tem um duplo benefício. Para além de a alimentação saudável prevenir doenças relacionadas com uma nutrição incorreta e desequilibrada, a sua promoção na educação infantil ajuda no crescimento e desenvolvimento intelectual dos mais pequenos. Por estas razões, tanto em casa como na escola, deve haver um acompanhamento e preocupação em orientar os mais novos a tomar decisões alimentares mais conscientes e equilibradas, prevenindo assim eventuais doenças.

Descubra as melhores dicas para promover uma alimentação saudável na educação infantil.

4 **Dicas para promover uma alimentação saudável na educação infantil**

1. **Conversar sobre as preferências**

Dialogar com as crianças sobre as suas preferências é muito importante. Não só ajuda a perceber que tipo de alimentos mais gostam, como também ajuda a exercitar o diálogo e a mantê-las por dentro das decisões que as envolvem. Forçar os mais novos a comer algo que não gostam só vai prejudicar o processo, pois poderão deixar de ter interesse em experimentar novos sabores.



2. **Evitar saltar refeições**

Uma alimentação saudável na infância pressupõe estabelecer e cumprir horários. Saltar refeições recorrentemente pode prejudicar o desenvolvimento das crianças. Se os mais novos não tiverem um horário predefinido para as diferentes refeições, o seu organismo será impactado de forma negativa.

3. **Construir pratos coloridos**

Pratos cheios de cor chamam a atenção das crianças. Tente apresentar esse tipo de pratos aos mais novos pois, para além de divertidos, tendem a ser mais saudáveis. Devem ser compostos por frutas, legumes e verduras. Uma alimentação equilibrada e colorida assegura o consumo das quantidades indicadas de nutrientes.

4. **Ter alimentos saudáveis em casa**

Para promover uma alimentação saudável na educação infantil, deve evitar ter em casa alimentos processados e industrializados em grandes quantidades. Quando existe uma maior acessibilidade a esse tipo de alimentos, as crianças acabam por priorizar esses em detrimento dos mais saudáveis. Por isso, é importante ter uma despensa recheada de alimentos nutritivos para as crianças.

Seja criativo e adicione cor e amor aos pratos dos mais pequenos. Siga estas dicas do Rodinhas para promover uma alimentação saudável na educação infantil.

Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

A carrinha de transporte Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa

e preparou as suas carrinhas para garantir uma viagem segura para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.