Missão: alimentação saudável para as crianças

Sabia que os primeiros anos de vida são fundamentais para se estabelecer uma **alimentação saudável para as crianças**? Esta é essencial para o crescimento e desenvolvimento dos mais pequenos, já que lhes proporciona nutrientes e vitaminas necessárias para um bom estado de saúde. Desta forma, descubra connosco como manter uma **alimentação saudável para as crianças** lá de casa.

1. **Tomar sempre o pequeno almoço**!

Uma **alimentação saudável para as crianças** começa por aqui! O pequeno almoço é muito importante pois estivemos muitas horas sem comer nada, enquanto dormimos. Assim, opte por um pequeno almoço reforçado para os mais pequenos, como, por exemplo, através de umas panquecas com fruta, com um batido a acompanhar. Consulte aqui as nossas receitas de panquecas com cereja ou o nosso batido de morango.

2. **Iniciar o almoço e o jantar com sopa**!

É uma excelente forma de pôr os mais pequenos a comer legumes, principalmente se se tratar de um creme de legumes! A sopa é essencial numa **alimentação saudável para as crianças**, já que é nutricionalmente completa, particularmente rica, no que toca a legumes e a vegetais, em vitaminas, antioxidantes e fibras. Descubra o nosso creme de brócolos.

3. **Escolher sempre snacks saudáveis para os lanches**!

Uma **alimentação saudável para as crianças** é muitas vezes prejudicada por estes, aparentemente, inofensivos lanches. É muito fácil os mais pequenos deixarem-se tentar por doces ou alimentos menos saudáveis nestes períodos de tempo. Por isso, nada como lhes deixar o frigorífico recheado de coisas boas ou a sua lancheira para a escola! Recorde as nossas sugestões de snacks saudáveis para o período da escola ou snacks para quando o tempo voltar a aquecer.

4. Beber água!

Uma das melhores dicas para uma alimentação saudável para as crianças! Descubra alguns truques para aumentar o consumo de água nas crianças lá de casa, já que esta tem um papel fulcral para o crescimento das crianças e para o melhor funcionamento do organismo, como dos rins, bexiga e intestino.

5. **Comer frutas e vegetais todos os dias!**

Os miúdos lá de casa não simpatizam com os legumes? Descubra aqui alguns truques para ensinar as crianças a gostar! Uma **alimentação saudável para as crianças** deve ter como base muito legumes e verduras, já que são ricos em água, vitaminas, minerais e fibras.

Se deseja criar hábitos na sua casa no que toca a uma **alimentação saudável para as crianças**, dê asas à criatividade e envolva toda a família na hora de cozinhar. Desta forma, estará a pôr os mais pequenos em contacto desde cedo com os legumes e outros ingredientes que à primeira vista os assustam. Ensine as crianças a comer devagar e a quantidade adequada. E porque não criar uma pequena horta em sua casa? Os mais pequenos irão conseguir acompanhar a evolução dos ingredientes mais saudáveis de perto! Depois é só dar aso à imaginação e criar receitas divertidas como os nossos barquinhos de aipo com húmus de grão de bico!