Alimentos anti-inflamatórios: o que não pode faltar no prato das crianças?

Uma alimentação equilibrada é o combustível para que os pequenos exploradores cresçam com energia e saúde. No entanto, o ritmo acelerado do dia a dia e o consumo frequente de produtos processados podem favorecer processos inflamatórios silenciosos no organismo das crianças.

Sabia que certos ingredientes funcionam como “escudos” naturais? Os **alimentos anti-inflamatórios** são os verdadeiros super-heróis da nutrição infantil e até podem estar na despensa lá de casa.

O que são e como ajudam os mais novos?

Os alimentos anti-inflamatórios são ricos em antioxidantes, vitaminas, minerais e gorduras saudáveis que ajudam a proteger as células e a fortalecer o sistema imunitário.

Ao incluí-los na rotina, está a dar ao corpo das crianças ferramentas naturais para combater o stress, apoiar o desenvolvimento cerebral e contribuir para um crescimento mais saudável. Em muitos casos, podem ainda ajudar na concentração e na regulação do humor.

5 grupos de alimentos anti-inflamatórios que fazem a diferença na alimentação das crianças.

Frutos vermelhos.

Morangos, mirtilos, framboesas e cerejas são ricos em antioxidantes poderosos que ajudam a combater a inflamação de forma natural e deliciosa. São perfeitos para pequenos-almoços, lanches ou sobremesas.

Peixes gordos.

O salmão e a sardinha são fontes de ómega-3, um dos mais poderosos agentes anti-inflamatórios. Este nutriente é essencial para a saúde cardiovascular e para o desenvolvimento cerebral.

Vegetais de folha verde-escura.

Espinafres, brócolos e couves são minas de vitaminas e minerais. Estes vegetais de folha verde-

escura são particularmente ricos em vitamina E e outros antioxidantes.

Frutos secos e sementes.

Nozes, amêndoas e sementes de chia são snacks práticos e nutritivos. Ricos em antioxidantes, ajudam o organismo a proteger o coração e as articulações dos mais novos. São ótimos aliados para lanches equilibrados e nutritivos.

Especiarias suaves.

O açafrão (curcuma) e o gengibre não servem apenas para dar sabor e cor às refeições. Em pequenas quantidades, podem ser usados em sopas, purés ou sumos para um reforço extra na imunidade das crianças.

Como incluir estes alimentos sem batalhas à mesa?

O segredo está na criatividade. Tente transformar os **alimentos anti-inflamatórios** em opções apelativas: um batido colorido ou até o famoso pão de banana com um toque de nozes.

Lembre-se: quanto mais variada e colorida for a lancheira, maior será a proteção natural que está a oferecer.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!