

Alimentos ricos em proteína para crianças: energia para o dia a dia



Quem vive com crianças sabe que os dias são cheios de movimento, perguntas e brincadeiras sem fim. Para acompanhar este ritmo, o corpo precisa de máxima energia. É aqui que entram os alimentos ricos em proteína, que desempenham um papel essencial no crescimento, concentração e recuperação dos mais pequenos após um dia de aventuras.

A importância de alimentos ricos em proteína na rotina dos mais pequenos

A proteína contribui para o desenvolvimento dos músculos, dos ossos e para o fortalecimento do sistema imunitário. A boa notícia é que não precisa de complicar nem recorrer a receitas difíceis para garantir a presença de proteína no prato dos mais novos. Com escolhas simples e um pouco de criatividade, consegue criar refeições equilibradas que encantam miúdos e graúdos.



9 alimentos ricos em proteína e deliciosos

1 - Ovos

Uma opção prática e económica. Podem ser mexidos, cozidos ou preparados em omeletes com legumes coloridos.

2 - Frango

Fácil de adaptar a diferentes refeições, desde lasanha a hambúrgueres caseiros confeccionados com a ajuda dos pequenos chefs.

3 - Peixe

Além da proteína, fornece gorduras saudáveis. Pode ser servido no forno, em sopa ou desfiado em arroz.

4 - Iogurte natural

Ideal para pequenos-almoços ou lanches. Os iogurtes podem ser simples ou ganhar cor com fruta e sementes diversas.

5 - Queijo

Fácil de incluir em sandes, saladas ou como snack entre refeições.

6 - Feijão

Versátil e nutritivo, funciona bem em sopas, arroz ou, para os mais criativos, em pastas de barrar.

7 - Grão-de-bico

Ótimo para saladas, estufados ou para preparar um caril de grão com os mais pequenos.

8 - Lentilhas

Cozinham rapidamente e são perfeitas para sopas, assados ou uma bolonhesa.

9 - Frutos secos

Amêndoas ou nozes são um snack prático e saboroso (sempre adaptados à idade da criança).

O segredo está no equilíbrio e na variedade. Alternar diferentes alimentos ricos em proteína ajuda a garantir os nutrientes necessários e a introduzir novas texturas e cores nas refeições dos mais novos. Envolver os mini cozinheiros na escolha dos ingredientes ou na preparação das refeições pode tornar este momento ainda mais especial.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o de dar aos adultos mais tempo livre. Sempre a acompanhar os mais pequenos através da App Rodinhas. Para um transporte ainda mais personalizado, o Rodinhas Private entra em cena.

Tal como uma alimentação equilibrada ajuda as crianças a crescer com energia, uma rotina bem organizada facilita o dia a dia em família. Conte connosco para levar as crianças à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos, e ganhe mais tempo para si.