

Comidas frescas para o calor: ideias para as crianças a comerem melhor



Quando chegam os dias mais quentes, é normal que o apetite dos mais pequenos mude. As comidas frescas ganham espaço à mesa, com alimentos mais leves, coloridos e fáceis de comer.

Entre brincadeiras no parque, idas à praia e passeios em família, o corpo pede refeições mais simples e coloridas. Fruta fresca, saladas frias, smoothies e wraps são algumas opções que podem ajudar as crianças a comer melhor no verão.

1 - Fruta: uma das comidas frescas mais simples para o verão

No verão, a fruta é uma grande aliada dos miúdos e graúdos. Melancia, melão, morangos, uvas, manga ou ananás são opções saborosas, frescas e cheias de água, perfeitas para os dias de calor.

Para tornar tudo mais divertido, podem cortar a fruta em pedaços pequenos, fazer espetadas coloridas ou até utilizar formas divertidas. Os mais novos costumam aderir melhor quando a comida parece uma brincadeira.



2 - Saladas simples e coloridas

Nem todas as crianças olham para a saladas com entusiasmo, mas isso pode mudar quando os ingredientes são bem escolhidos. Em vez das versões mais tradicionais, experimente combinações com massa fria, fruta, frango desfiado, milho, tomate cherry, cenoura ralada, ervilhas, ovo cozido ou queijo aos cubos.

O truque está em envolver os mais pequenos na preparação destas comidas frescas. Deixe-as escolher alguns ingredientes ou preparar o próprio prato. Quando participam, é mais provável que provem.

3 - Iogurtes, smoothies e gelados caseiros

Nos dias de calor, os lanches frescos são sempre bem-vindos. Iogurtes naturais com fruta, smoothies de banana, morangos ou manga ou até gelados caseiros são boas opções para refrescar os pequenos aventureiros.

Fazer gelados em casa é muito simples e rápido, basta triturar fruta com iogurte natural ou um pouco de leite ou bebida vegetal. É uma alternativa deliciosa aos gelados mais açucarados e

pode ser preparada com a ajuda dos mini chefs.

4 - Comidas frescas, leves e saciantes

Com o calor, é importante valorizar comidas frescas e mais leves, mas ainda assim completas. Omeletes com legumes, wraps com legumes, frango ou atum, sopas frias ou peixe grelado com arroz e salada são boas ideias para os dias mais quentes.

Com pequenas escolhas diárias, as comidas frescas ajudam a manter as crianças nutridas, hidratadas e com energia para aproveitar o verão.

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.

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!