Crianças saudáveis: a importância da fruta no desenvolvimento infantil

Incentivar o consumo de frutas é
tarefa primordial para pais quando se trata da saúde dos mais pequenos! Se as **crianças** têm por hábito encolher o
nariz aos legumes, o mesmo raramente acontece com a **fruta**. Descubra **a importância da fruta no desenvolvimento das crianças**.

Desenvolvimento das crianças: ricas em vitaminas e fibras!

Muito saborosas e doces, tal como
as **crianças** apreciam, é bem mais simples
convencer os mais novos a comerem um pouco de **fruta** do que legumes.

Comece desde cedo a incorporar a **fruta** na alimentação dos mais novos. Através de **pequenos passos** vai conseguir introduzir os alimentos mais importantes **no desenvolvimento das crianças**, de forma eficaz.

A **fruta** fornece vários nutrientes muito importantes no **desenvolvimento das crianças** e deve ser ingerida na sua totalidade e não apenas em sumos naturais. No entanto, caso as crianças ofereçam alguma resistência na hora de a consumir da forma tradicional, opte por receitas que sejam atrativas para os mais pequenos, como é o caso dos batidos. Aprenda como fazer batido de morango.

Como a **fruta** contém muita água, permite que as **crianças** se mantenham hidratadas. Claro que isto não pode fazer com que o consumo de água diminua! Por isso, o Rodinhas ensina como **aumentar o consumo diário de água nas crianças**. Como a **fruta** é pobre em calorias, é uma ótima opção para se contornarem as sobremesas mais doces. Apresente sobremesas

criativas, com recurso a fruta, como, por exemplo, um delicioso **gelado de melão**.

Essenciais para **o desenvolvimento das crianças**, a **fruta** é rica em:

- Proteínas;
- Vitaminas;
- Fibras;
- Sais Minerais.

Sabia que a ingestão de **fruta** diminui o risco de diabetes e de obesidade? Para **crianças mais saudáveis**, a Organização Mundial de Saúde sugere uma ingestão de até três porções de **fruta** por dia. No entanto, variem na **fruta** consoante a sua cor, para que consigam garantir diferentes nutrientes para as **crianças**.

Ensine as **crianças** a comer **fruta** com casca, recorrendo a receitas e **snacks divertidos**, já que é na casca que residem grande partes dos benefícios da **fruta**. Caso necessite de alternativas, opte por triturar a **fruta** e dar-lhes em papa ou em sumo, ou então dê asas à sua criatividade e misture a **fruta** em receitas deliciosas, como as nossas **panquecas de cereja**.

Um corpo cada vez mais forte e saudável

A **fruta** pode resolver muitas carências do corpo humano e é simples de encontrar em qualquer supermercado. Se tiver espaço em casa, pode até criar o seu próprio pomar! O Rodinhas deixa-lhe alguns exemplos **da importância da fruta no desenvolvimento das crianças:**

- A **laranja** é rica em fibras, contém muita vitamina c, o que permite auxiliar o nosso sistema imunitário a defender o organismo. Além disso, é excelente para nos ajudar a curar constipações ou a tosse!
- Já a **maçã**, que encontramos com regularidade em todo o lado, é rica em fibra, o que nos auxilia a ter uns intestinos que funcionam bem. Sabia que a casca da maçã também é rica em vitamina C?
- Talvez a fruta preferida da maioria das crianças, a **banana** é uma boa fornecedora de vitaminas do complexo B e de potássio! Por falar em banana, descubra a nossa deliciosa receita de Bolo de Banana.

São vários os **truques para ensinar as crianças a gostar de legumes**, que podem ser aplicados à **fruta**. Esta é muito boa para ajudar no **desenvolvimento** ósseo das **crianças** e ajuda no processo de cicatrização. Todos os seus nutrientes desempenham um papel fundamental para que cresçamos fortes e mais saudáveis, por isso, na sua próxima refeição, já sabe qual vai ser a sobremesa? Nós ajudamos: fruta!