

Probióticos naturais: como incluir alimentos probióticos na dieta das crianças.



Garantir uma alimentação equilibrada vai muito além de frutas e legumes. Já conhece os benefícios dos **probióticos naturais para crianças**? Estas “bactérias do bem” ajudam a equilibrar o organismo e a fortalecer as defesas dos mini exploradores.

Incluir estes superalimentos na rotina não precisa de ser um bicho de sete cabeças. Pelo contrário, pode ser uma oportunidade para descobrir novos sabores em família!



O que são e porque são importantes os probióticos para crianças?

Os **probióticos para crianças** são microrganismos vivos que, quando consumidos em quantidades adequadas, trazem grandes benefícios para a saúde. Ajudam a digerir melhor os alimentos e, acima de tudo, dão um reforço ao sistema imunitário e até ajudam a prevenir algumas infecções.

Numa fase em que as crianças estão expostas a mudanças de estação, garantir um intestino saudável ajuda a prevenir cólicas, obstipação e até constipações.

Onde encontrar probióticos naturais para crianças?

Não precisa de correr para a farmácia! A natureza oferece opções deliciosas de probióticos naturais que podem ser facilmente introduzidos nas refeições:

- **Iogurtes Naturais (sem açúcar adicionado):** A opção mais simples e adorada. Procure versões sem açúcares adicionados e com “fermentos vivos”.

- **Kefir:** Uma bebida fermentada, parecida com o iogurte batido, que pode ser misturada em batidos de fruta.
- **Queijos curados:** Alguns queijos, como o cottage ou o cheddar curado, também conservam estas bactérias benéficas.

Para as crianças, opções como o iogurte e o kefir são as mais fáceis de introduzir, tanto pelo sabor como pela textura.

Dicas para “esconder” a saúde no prato.

Se os mais novos são mais seletivos com a comida, a criatividade é a sua melhor amiga. Tal como em muitas das nossas sugestões de receitas, o segredo está na apresentação:

- **Batidos mágicos:** Misture iogurte natural ou kefir com bananas e morangos. A cor vibrante e o sabor doce da fruta disfarçam qualquer textura diferente.
- **Molhos criativos:** Use iogurte grego como base para molhos de palitos de cenoura ou pepino. É um snack probiótico perfeito!
- **Pequeno-almoço divertido:** Crie “taças de tesouro” com iogurte, granola caseira e pedaços de fruta.
- **Troca inteligente:** Substitua sobremesas açucaradas por opções com probióticos naturais.

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!