



O Dia das Crianças chegou! Para comemorar essa data tão alegre com ainda mais sabor, que tal algumas dicas de nutrição infantil para que os pequenos se mantenham sempre saudáveis? Ter uma alimentação balanceada na infância previne possíveis doenças no futuro. De acordo com um estudo do Instituto de Cardiologia de Minneapolis, crianças e adolescentes que consomem mais alimentos saudáveis (como naturais, orgânicos e frutas) têm 25% menos risco de desenvolver calcificação nas artérias, sintoma que causa doenças do coração na fase adulta. Por isso, vamos cuidar das nossas crianças! Confira abaixo algumas dicas de nutrição infantil:



Introdução alimentar

De acordo com as orientações de médicos, o aleitamento materno deve ser exclusivo até os seis meses de idade. Depois disso, começa a introdução alimentar complementar, com frutas, cereais, legumes, hortaliças e carnes, como a carne suína, por exemplo. Ela pode ser introduzida a partir do sexto mês, sem contra indicações e restrições!



A importância da proteína para as crianças

A carne suína é uma [fonte de proteínas](#) de alto valor biológico, que ajuda no [crescimento e desenvolvimento infantil](#). Esse tipo de carne também possui vitaminas A, C, do complexo B e importantes minerais como o selênio, ferro e zinco.



Prato colorido e chamativo

Parece besteira, mas não é: fazer um prato colorido e chamativo ajuda a criança a comer com mais vontade. É legal fazer desenhos com os alimentos e, assim, diversificar a alimentação. “O ideal é o ‘prato de cinco cores’, que deve ter alimentos verdes, brancos, marrons/pretos, vermelhos e amarelos/laranjas”, explica o pediatra e nutrólogo Renato Zorzo, professor de Pediatria da Universidade Federal de São Carlos. Como os bebês são sensoriais, algo colorido chama a atenção e faz eles terem vontade de comer. Por isso, aposte em pratos com muitas cores!



Lanches com carne suína

Na hora de montar a lancheira das crianças, a carne suína pode sim estar presente! Aqui vão algumas ideias de lanches com carne suína: mini sanduíches de queijo, [salame](#) e salada; misto quente, com queijo e [presunto](#); pão com [linguiça](#) fatiada... A carne suína proporciona muitas opções, é super versátil! Aqui na Alegria temos a [linha finas fatias](#), que traz ainda mais praticidade para a sua rotina. [Confira aqui mais lanches com Alegria](#) e delicie-se!

FONTES: [Bebê.com.br](#), [Mais Carne Suína](#), [Jasmine](#)

Siga-nos nas redes sociais e fique por dentro de todas as novidades Alegria!

