

Seu filho costuma “torcer o nariz” para alimentos como lentilha, aveia, grão-de-bico e brócolis? Se sua resposta foi “sim”, então talvez seja necessário rever o que ele anda comendo. Com a dieta cada vez mais baseada em alimentos congelados e industrializados, as crianças acabam ingerindo menos fibras solúveis e insolúveis. Elas são essenciais para melhorar o trânsito intestinal e o apetite, aumentar a disposição, regular o colesterol e controlar o peso das crianças e adolescentes.

De acordo com a Fundação Americana de Saúde (AHF), crianças acima de 2 anos devem somar à sua idade cerca de 5g a 10g de fibras diariamente. Ou seja, uma criança de 10 anos, por exemplo, deve consumir entre 15 a 20g de fibras por dia.

Para suprir essa necessidade diária, a alimentação deve ter alimentos como laranja, maçã, ameixa seca, feijão, lentilha, cenoura, linhaça, massas e pães integrais, entre outros. Inserir esses alimentos nas refeições dos pequenos não é tarefa fácil, mas com um pouco de insistência e receitas gostosas é possível.

Alimentação infantil: como impor regras e limites na hora das refeições

A orientação é que os legumes sejam consumidos crus, pois contêm mais fibras. Mas como nem sempre isso é possível, podem ser cozidos com a casca. Já as frutas devem ser ingeridas também com a casca ou com o bagaço e a semente. Além disso, ofereça para as crianças os produtos integrais, como pães, massas e arroz.

No lanche da escola experimente mandar tomate cereja, cenoura baby, mix de castanha, frutas secas e frutas inteiras, com casca e bagaço. Estimule seu filho a comer a fruta inteira no lanche e após o almoço.

Confira abaixo o que são as fibras solúveis e as insolúveis e quais alimentos mais contêm essas propriedades:

Fibras Solúveis

Elas formam um gel quando entram no estômago em contato com a água dos alimentos, proporcionando a sensação de saciedade, além de ajudar a diminuir os níveis de glicose no sangue. As fibras solúveis são principalmente encontradas em:

- Frutas: goiaba, maracujá, maçã com casca, laranja, banana, uva com casca;
- Legumes e vegetais: brócolis, cenoura, repolho;
- Grãos integrais: como aveia, cevada e centeio.

Fibras Insolúveis

Ajudam no funcionamento do intestino, aumentando o volume das fezes e melhorando a prisão de ventre, além de diminuir o colesterol. As fibras solúveis são principalmente encontradas em:

- Cereais e grãos integrais: massa, pão e arroz integrais, amêndoas, favas, vagem;
- Legumes: berinjela, pimentão, tomate, cenoura, beterraba;
- Verduras: rúcula, espinafre, couve, alface.

Receita de Espaguete de Legumes

Ingredientes para o espaguete

- 1 abobrinha pequena
- 1 cenoura
- 1 colher (café) de sal
- 1 uma colher (chá) de azeite Para o molho
- 8 tomates maduros
- 1 cebola picada
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino (à gosto)
- folhas de manjerição (opcional)

Modo de Preparo

Lavar as abobrinhas e a cenoura e fazer os espaguetes com o cortador de legumes em espiral, ou se não tiver, pode usar um ralador comum, porém usando-as no sentido do comprimento elas ao cumprido.

Como fazer o molho

- Com uma faca, faça um corte em X na base dos tomates.
- Coloque-os numa panela com água fervendo por 20 segundos. Prepare uma tigela com água e gelo.
- Retire os tomates da panela. Mergulhe os tomates na tigela.
- Pelo X, puxe a pele como se fossem quatro folhas, o choque térmico faz com que a pele se desprenda facilmente.
- Numa tábua, corte os tomates na metade e retire as sementes.
- Não os enxágue, para não tirar o sabor. Corte em cubinhos.
- Numa panela média, junte os cubinhos de tomate, a cebola picada e o orégano. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 10 minutos.
- Retire do fogo e tempere com sal, pimenta do reino. Regue com o azeite.
- Numa travessa, disponha o espaguete e regue com o molho de tomate.
- Se quiser, decore com folhas de manjerição.

Se quiser pode acrescentar tomate cereja, brócolis, couve flor. Use a criatividade com o seu filho. Convide-o ele para ajudar a fazer o espaguete!

Vai ser divertido e nutritivo.



FALE COM A
NUTRICIONISTA



nutricionista@colegioparaissbc.com.br
Camila Costa - Nutricionista CRN 10922

WWW.COLEGIOPARAISOSBC.COM.BR