

Dicas para uma alimentação saudável no Carnaval



Curtir os blocos de rua, correr atrás do trio elétrico ou desfilar nas escolas de samba com as crianças é bem divertido, mas não podemos esquecer da alimentação.

Veja algumas dicas:

- ✚ Você e seu filho tomem um café da manhã bem reforçado. Aproveitem sucos naturais, iogurtes, pão integral e frutas e se preparem bem para começar o dia de uma maneira saudável.
- ✚ Levem alimentos que podem ser consumidos no meio da folia e ofereça a criança a cada 3 horas. Frutas picadas, tomatinho cereja, cenoura baby, mix de frutas secas e biscoito (de preferência os integrais) são ótimas opções.
- ✚ Façam lanches mais leves e evitem frituras, churrascos, feijoadas. Sanduíches naturais podem ser bem nutritivos, mas é importante observar como serão conservados. Levar tudo em mochila térmica.
- ✚ Se optarem comer fora fiquem de olho na higiene do local e dos funcionários, verifiquem data de validade e qualidade dos alimentos;
- ✚ Evitem alimentos com maionese, leite, embutidos que podem estragar com mais facilidade.
- ✚ Mantenham-se hidratados. Hidrate a criança como muita água, água de coco e suco natural.

Aproveitem a folia!!!

