

# Segredos da Dieta Infantil



**Oferecido por:**

[Estúdio PLR Brasil](#)

# Termos e Condições

## Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

## **Sumário**

Prefácio .....	4
Capítulo 1: Princípios da dieta saudável .....	5
Capítulo 2: A importância do café da manhã .....	7
Capítulo 3: Reduzindo Farinha E Açúcar .....	9
Capítulo 4: Os perigos das gorduras.....	12
Capítulo 5: Manter alimentos saudáveis acessíveis e divertidos.....	14
Capítulo 6: Use a pirâmide alimentar .....	16
Capítulo 7: Os problemas com a obesidade infantil .....	18
Conclusão.....	20

## **Prefácio**

A nutrição para crianças é um assunto muito importante que os pais devem conhecer e incorporar na ingestão diária de seus filhos. O equilíbrio nutricional adequado permitirá à criança a oportunidade de ter um bom potencial de crescimento. Obtenha todas as informações que você precisa aqui.



### ***Dilema da dieta infantil***

As melhores maneiras To Alimentação Saudável para Crianças

## Capítulo 1: Princípios da dieta saudável

Todas as crianças precisam dos mesmos tipos de nutrientes básicos, como vitaminas, minerais, carboidratos, proteínas e gorduras. No entanto, as quantidades geralmente são determinadas pelas diferentes idades das crianças em questão, que por sua vez ditam a quantidade adequada de calorias, proteínas, minerais e vitaminas para um crescimento completo e eficaz.



### O básico

No entanto, levar a criança a consumir refeições saudáveis muitas vezes pode ser um desafio e os meios saudáveis geralmente significam alimentos desinteressantes e sem graça para a criança, principalmente as papilas gustativas distorcidas.

As crianças geralmente desfrutam de alimentos muito saborosos, doces ou simplesmente não muito saudáveis para eles.

No entanto, com algumas pesquisas e um planejamento adequado, é possível elaborar um plano de dieta completo que seja nutricionalmente equilibrado para atender a vários grupos etários em que as crianças se enquadram.

Obter toda a gama de proteínas, ferro, cálcio e vitamina A deve, idealmente, ser o foco do plano de dieta. Quando se trata do apetite das crianças, geralmente haverá flutuações visíveis e isso será refletido de acordo com o crescimento que a criança está experimentando em um determinado momento de suas vidas.

Idealmente, uma medida geral a ser adotada seria que a maioria das crianças de 3 anos precisaria de cerca de 1300 calorias por dia, enquanto uma de 10 anos precisaria de cerca de 2000 calorias por dia e o adolescente precisaria de 2800 calorias por dia.

Incluir uma quantidade saudável de vegetais, frutas, laticínios, carnes e feijões seria ideal quando se trata de tentar fornecer um plano alimentar completo. Lanches também são bons, mas devem ser nutricionalmente também.

## Capítulo 2: A importância do café da manhã

A importância do café da manhã nunca deve ser tomada como garantida, pois a energia que fornece a saúde mental e física ideal começa com um bom plano de café da manhã saudável.



### Manhãs

O café da manhã é uma boa maneira de acordar e iniciar o sistema do corpo, pois ajuda a reabastecer o corpo após um longo descanso.

Observou-se que as crianças que tomam café da manhã tendem a comer de maneira mais saudável em geral e são mais propensas a participar de atividades físicas e estão mentalmente alertas, permitindo à criança a oportunidade de um crescimento saudável.

Ignorar o café da manhã geralmente pode fazer com que a criança fique irritada, cansada, inquieta e basicamente distraída e incapaz de manter o corpo e a mente sincronizados para passar o dia de maneira eficaz e produtiva.

Os níveis de humor e energia geralmente caem no meio da manhã, se não houver ingestão adequada de café da manhã diariamente.

Por ser uma das maneiras ideais para iniciar a mente e o corpo, o café da manhã também contribui para a taxa de metabolismo saudável do corpo, que permite ao corpo processar e converter os alimentos em combustível para a energia necessária para a função ideal ao longo do dia.

Quando a taxa de metabolismo se move, o corpo será capaz de começar a queimar calorias efetivamente, diminuindo a probabilidade de acúmulo de gordura no sistema corporal.

Observou-se que crianças que não são consistentes com o regime de ingestão nutricional do café da manhã geralmente costumam em alimentos não saudáveis durante o dia, causando-lhes excesso de peso facilmente.

Escolher alimentos para o café da manhã ricos em grãos integrais, fibras e proteínas e, ao mesmo tempo, com baixo teor de açúcar ajudará a aumentar o tempo de atenção da criança, os processos de concentração e retenção de memória, elementos essenciais para poder se concentrar e absorver o que está sendo ensinado na escola.



### **Capítulo 3: Reduzindo Farinha E Açúcar**

Basicamente não conhecido por suas qualidades saudáveis, ser capaz de eliminar grandes porções de farinha e açúcar do plano de dieta básica de uma criança seria uma meta ideal para se trabalhar.

Esses ingredientes pouco contribuem para promover um crescimento saudável e saudável em crianças de qualquer idade, portanto, eliminá-los conscientemente do plano de dieta seria um passo na direção certa.



## Os doces

Seria uma idéia boa e sensata adotar uma ingestão menor se esses dois itens desde o início, pois a idéia de farinha e açúcar na ingestão diária da criança realmente não se beneficiaria de maneira alguma, exceto talvez para melhorar o sabor e o volume da bebida e alimentos consumidos.

Essa eliminação ou controle ajudará a criança a atingir uma porcentagem de ganho de peso mais saudável e uma condição corporal mais saudável.

Condições ideais de peso geralmente significam o número ideal de conexão de ingestão de calorias e, com a redução de farinha e açúcar no plano de dieta, essa plataforma ideal pode ser facilmente alcançada.

Idealmente, os itens de alta caloria, como pães, devem ser substituídos por itens de baixa caloria, como legumes, que também ajudarão a manter a criança satisfeita por períodos mais longos.

Outra alternativa seria substituir o açúcar pela opção mais saudável do mel, pois isso também ajudará a reduzir a ingestão desnecessária de altas calorias.

Comer alimentos como aveia, frutas frescas, grãos e nozes certamente seria melhor do que pães, geléias, panquecas e outros alimentos açucarados que podem ser satisfatórios, mas por pouco tempo.

Evitar o consumo elevado de açúcar e farinha no plano de dieta diário de uma criança também ajudará a criança a ter um futuro mais saudável quando adulto.

O bom hábito formado quando criança geralmente segue até a idade adulta, portanto, comer de maneira saudável desde o início seria um plano ideal.



## Capítulo 4: Os perigos das gorduras

Geralmente é um fato aceito que toda criança precisa de uma certa quantidade de gorduras dentro do plano diário de dieta, pois essas gorduras contribuem para os níveis de energia que dão ao corpo o que ele precisa para trabalhar de maneira saudável.

No entanto, grande parte da ingestão de gordura acabará afetando o sistema corporal de maneiras que acabam prejudicando o eventual crescimento e saúde da criança.



### Gorduras

As crianças que adquirem o hábito de consumir dietas ricas em gordura acabam fazendo com que as gorduras não saudáveis, como gorduras saturadas e gorduras trans, entupam as artérias, aumentando assim o fluxo sanguíneo perturbador das necessidades do corpo.

Isso levará a uma maior possibilidade de sustentar problemas cardíacos à medida que a criança cresce. As estatísticas atuais mostram que mais pessoas estão tendo algum tipo de problema cardíaco em estágios muito iniciais da vida.

Há também alguma conexão significativa entre a ingestão de gorduras e a presença de células cancerígenas no sistema corporal. As gorduras saturadas têm sido a principal causa de preocupação, pois é apontada como a principal causa de células cancerígenas que se multiplicam a taxas mais rápidas no corpo.

A obesidade também é outro efeito colateral prejudicial causado pelas grandes quantidades de ingestão descontrolada de gordura nas crianças.

As crianças geralmente buscam alimentos que lhes proporcionem satisfação imediata e, geralmente, adquirem características não saudáveis de junk food ou outros lanches que não são baseados em valores nutricionais saudáveis.

Essa condição obesa levará a outras complicações médicas, como doença da vesícula biliar, doença hepática gordurosa, refluxo gastroesofágico, apneia do sono, gota e osteoartrite à medida que a criança cresce na idade adulta.

Há também o risco adicional de sustentar o diabetes tipo 2, mesmo quando criança, especialmente se a criança não for ativa em esportes e atividades ao ar livre.



## **Capítulo 5: Manter alimentos saudáveis acessíveis e divertidos**

Muitos pais lamentam os problemas com os quais têm de lidar quando se trata de crianças que geralmente comem muito. No entanto, é possível conseguir que a criança consuma alimentos saudáveis, se eles forem apresentados de uma maneira divertida e com sabor delicioso.

Portanto, realmente caberia aos pais se esforçarem para encontrar maneiras inovadoras e interessantes de garantir que a criança que esteja disposta a comer alimentos ou lanches saudáveis.

### **Melhores escolhas**



A maioria das crianças evita diligentemente o grupo de alimentos centrado nos vegetais, criando enormes problemas para os pais que estão bem conscientes dos méritos desse grupo de alimentos e quanto isso beneficiará seus filhos.

Tornar um simples palito de cenoura mais atraente para a criança exigiria algum esforço por parte dos pais, que pode assumir a forma de tornar o consumo desse grupo de alimentos uma atividade que faz parte de um jogo ou mesmo cortá-lo para parecer divertido com formas de animais.

Fazer com que a criança participe do processo de preparação da refeição ou lanche ajudará a criança a ter uma sensação de conquista, e isso incentivará a criança a também querer experimentar os alimentos preparados por ela mesma ou pelo menos onde eles realmente participaram a preparação.

Esse sentimento de conquista pode ser uma ferramenta boa e eficaz para levar a criança a se alimentar de maneira saudável, pois o ingrediente divertido pode ser um incentivo muito persuasivo.

As crianças tendem a comer primeiro com os olhos e depois com a língua, o que significa que, se a comida não parecer atraente, fazê-la provar o sabor seria uma batalha difícil. Portanto, incluir muita cor na apresentação seria uma maneira de criar um paladar atraente para a criança.

## Capítulo 6: Use a pirâmide alimentar

A maioria das crianças exige as mesmas necessidades nutricionais básicas que ajudarão as necessidades de seus corpos para um crescimento ideal. Portanto, seria sensato que os pais explorassem os méritos de compreender e oferecer opções de alimentos saudáveis com base na pirâmide alimentar ideal para as crianças.



### Grupos de comida

Basicamente, a pirâmide alimentar consistirá em cinco categorias de alimentos ideais, porém muito diferentes, que incluem frutas, vegetais, grãos, óleos, carnes e feijões.

Ao dedicar tempo e esforço para entender os nutrientes em cada um dos diferentes grupos de alimentos, os pais serão capazes de determinar quanto é necessário de cada tipo para as necessidades diárias de consumo da criança.



Isso também ajudará os pais a elaborar um plano de dieta nutricional completo e eficaz para a criança seguir. Isso também ajudará a diminuir as chances de a criança se tornar obesa, o que parece ser a tendência atual atualmente entre crianças de todo o mundo.

Idealmente, a pirâmide alimentar deve começar com o fundo, sendo a principal fonte geral de alimentos energéticos que devem ser itens como milho, batata, pão saudável, macarrão, arroz e legumes.

O próximo nível deve vir em duas categorias separadas, onde o grupo um consistirá idealmente em todos os tipos de vegetais, enquanto o grupo dois será baseado em várias frutas frescas.

O terceiro nível da pirâmide também deveria ser dividido em duas categorias, onde uma representaria os produtos lácteos enquanto o outro consistiria em várias carnes, peixes e ovos.

O último nível no topo da pirâmide deve consistir em quantidades controladas de gorduras, óleo, açúcar e sal. Essa última categoria deve ser cuidadosamente monitorada, pois não é realmente muito saudável, mas é necessária.



## Capítulo 7: Os problemas com a obesidade infantil

A obesidade deve ser classificada como a condição de excesso de peso saudável no corpo humano e, quando isso se torna aparente em uma idade muito jovem, como nas crianças, os pais devem dar uma olhada séria no plano de dieta e no estilo de vida diário da criança provavelmente os dois principais fatores que contribuem para essa condição negativa.



### Alguns pontos finais

Idealmente, a ingestão de calorias deve ser combinada com a quantidade consumida durante a atividade física e, quando a ingestão é superior à quantidade necessária, a queima efetiva desse excesso se torna mais difícil de gerenciar, permitindo que a acumulação seja estabelecida.

É claro que isso leva o indivíduo ao ponto de se tornar obeso. Idealmente, o estilo de vida da criança deve centrar-se na capacidade de queimar mais calorias do que a ingestão real.

A seguir, estão algumas maneiras pelas quais os pais podem adotar ao tentar controlar a probabilidade de seu filho ficar obeso:

No estágio da infância, a amamentação seria uma opção ideal para escolher e seria aconselhável adiar a introdução de alimentos sólidos no plano alimentar diário da criança. Estudos demonstraram que esse atraso ajudaria a impedir que a obesidade ocorresse cedo na vida da criança.

As crianças devem ser incentivadas a consumir apenas alimentos saudáveis, e isso deve se estender a todos os tipos de categorias, como lanches, refeições principais e qualquer outra forma de consumo alimentar.

Criar o hábito de servir apenas lanches com pouca gordura e, ao mesmo tempo, incentivar a criança a ser ativa e adotar alguma forma de atividade física diária, idealmente impediria a criança de se tornar obesa.

## **Conclusão**

Ensinar uma criança a selecionar conscientemente apenas escolhas alimentares saudáveis onde a nutrição é o ponto focal é definitivamente algo a ser iniciado desde a mais tenra idade.

**SUCESSO A TODOS!**



**CLIQUE AQUI**  
**e tenha acesso GRATUITO a**  
**10 E-Books em Português**