

# ALIMENTAÇÃO INFANTIL

## NO VERÃO



## O VERÃO NORMALMENTE VEM ACOMPANHADO COM A DIMINUIÇÃO DO APETITE

por Simony Endlich - Nutricinista

As crianças principalmente, costumam dar bastante trabalho na hora de comer. Mas não precisa se descabelar!



Preparei algumas dicas de orientação alimentar para os pequenos nessa época do ano (na verdade, as dicas servem para qualquer período). Em geral, o verão pede alimentos leves e ricos em água. Tentar manter a rotina na hora da alimentação mesmo em período de férias escolares é um desafio que os pais devem enfrentar. Prestando um pouco de

atenção no prato, dá para aproveitar o clima quente ao máximo, com muita energia e sem ficar doente!

Confira:

### REFEIÇÃO EM FAMÍLIA

Antes de tudo, é importante estabelecer uma rotina alimentar na casa, hábito que faz bem para o metabolismo não só das crianças, mas também dos adultos.

É essencial que a família se acostume a comer junta para que todos possam se incentivar a comer melhor e a fugir das besteiras.

A refeição em família deve ser um momento leve e algumas coisas precisam ficar de fora.

Exemplo: discussões, problemas e brigas são fatores que atrapalham muito a hora de comer e podem prejudicar principalmente as crianças. O mesmo vale para brinquedos e aparelhos eletrônicos, que podem distrair os pequenos e trazer diversos impactos negativos na hora de comer.



### HIDRATE AS CRIANÇAS

Essa dica é básica e não deve ser praticada somente no verão. Beber muita água, sucos e bebidas hidratantes em geral (água de côco é uma boa pedida). Tome um copo em intervalos curtos ao longo do dia. As crianças costumam não sentir sede quando distraídas em brincadeiras, então lembre a elas de ingerir líquido e monitore! Alguns refrigerantes, chás gelados e mate não são bebidas indicadas para a hidratação, pois possuem componentes diuréticos.

### COMA FRUTAS

São alimentos ricos em água, vitaminas, minerais e fibras. Qualquer fruta está valendo, principalmente as da estação. Quando der aquela fominha à tarde, você pode preparar

uma deliciosa salada de frutas e já oferecer às crianças vários nutrientes e sabores ao mesmo tempo. O legal é variar as formas de oferecer as frutas, às vezes com a própria fruta, outra vez com vitaminas, sucos e saladas. Há ainda a opção de picolés de frutas para os pequenos que recusem a fruta de todo jeito.



# ALIMENTAÇÃO INFANTIL NO VERÃO



## REFEIÇÃO COMPLETA E COLORIDA

Para finalizar a alimentação super, mega saudável, coma verduras, legumes, carnes, e, claro, arroz e feijão. Esses alimentos são essenciais para o crescimento e devemos consumi-los ao menos uma vez ao dia, nas refeições principais. Nas férias normalmente o que prevalece são os lanches rápidos, mas o ideal é que eles também sejam oferecidos uma

vez ao dia. E dá também para incrementar o lanche com verduras, legumes, queijo, ou até mesmo preparando um hambúrguer caseiro.

#Dica: Para evitar que as crianças comam muitos doces ou outras besteiras entre as refeições, é bom deixar à mostra potes com alimentos saudáveis, como frutas e legumes.

## RECEITAS

### GELATINA SAUDÁVEL

Gelatina de uva com água de coco  
20 uvas sem caroço  
100 ml de água de coco para bater com a fruta (pode ser água filtrada)  
10g de gelatina incolor sem sabor ou agar agar  
6 colheres de água para hidratar a gelatina

#### Modo de preparo:

Bata as uvas no liquidificador com a água de coco. Hidrate a gelatina com 6 colheres de sopa de água. Mexe bem. Leve ao micro-ondas por 15 segundos. Misture a gelatina ao suco mexendo constantemente. Coloque em potinhos e adicione uvas picadas na gelatina e leve a geladeira por 12 horas. Use sua imaginação fluir e criar com outros sabores!!!

### LEITE COCO CASEIRO

– 1 polpa de coco seco cortada em pedaços  
– 700 ml de água morna  
Como fazer o leite de coco caseiro  
– Ao retirar a polpa do coco, parta em pedaços e coloque no liquidificador com 700 ml de água morna.

– Em seguida, bata por aproximadamente 3 minutos.

– Após bater, coe a mistura do liquidificador em uma jarra, reservando o leite. Você pode utilizar uma peneira fina ou um pano de algodão. Está pronto o seu delicioso leite de coco!

#Dica: Depois de o leite pronto, armazene-o em um recipiente de vidro bem fechado e guarde-o na geladeira. Dessa forma, ele durará até 3 dias com toda a qualidade e sabor!

Se você fizer uma quantidade grande de leite de coco, você também tem a opção de guardá-lo em potes de vidro ou forminhas de gelo e congelá-lo. Isso fará com que ele dure até 2 meses. Quando for utilizá-lo, basta tirar do congelador no dia anterior e deixar descongelando na geladeira.

#Dica: a farinha de coco pode ser armazenada e acrescentada em receitas! Use a criatividade.

### SORVETINHO SAUDÁVEL

#### Ingredientes:

1 Copo e meio de morangos orgânicos  
200 ml de leite coco caseiro  
2 colheres de sopa de chia  
4 bananas nanicas  
4 cubos de gelo

#### Modo de preparo:

Limpe os morangos e congele. Tere as cascas da banana, pique em rodelas e congele. Após estarem bem congeladas, adicione no liquidificador o morango, o gelo e a banana. Bata adicionando aos poucos o leite de coco até ficar na consistência de sorvete, adicione linhaça e a chia e misture. Sirva e decore com coco ralado.

### COMBINAÇÕES DE SUCOS

Abacate + leite de coco caseiro + banana + cacau

Couve + maracujá + chia + maçã

Beterraba + laranja

Melancia + morangos + chia

Goiaba + laranja + mamão

Acerola + laranja

Maracujá + manga (e/ou banana)

Uva + kiwi + hortelã

Abacaxi + gengibre + maçã

Melão com abacaxi

Mamão e laranja

Manga e kiwi

#Dica: use a sua criatividade e de nomes aos sucos da criançada deixando a alimentação mais divertida!!! Exemplos: Shrek, Frozen, Princesa, Huck, Peppa, etc.



PREFEITURA DE  
MARECHAL FLORIANO



Simony Endlich

Nutricionista e Coach