



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

MITOS E VERDADES SOBRE A  
ALIMENTAÇÃO INFANTIL



Muitas dúvidas surgem em relação à alimentação.

É importante que tenhamos conhecimento acerca da adequada alimentação infantil para orientarmos e avaliarmos a nutrição, o desenvolvimento, a saúde e o bem-estar das crianças.

Diante disso segue alguns mitos e verdades sobre o assunto, esperamos que possa ajudar na alimentação dos seus filhos.

## **1 - Criança de qualquer idade pode comer frutos do mar?**

De jeito nenhum!

Por uma questão de segurança é melhor esperar completar 2 anos de idade. Os primeiros riscos são as reações alérgicas e intoxicações alimentares.

## **2 - O café faz mal para os baixinhos?**

A bebida não é das mais indicadas, porque cafeína pode deixar a criança agitada, porém uma xícara pequena de café puro por dia não faz mal a ninguém.

## **3 - O leite de soja substitui o leite de vaca?**

Sim, se o problema for intolerância a lactose, caso *contrário* *leite* de vaca é melhor, porque tem mais cálcio.



#### **4 - Carne vermelha é essencial para a criança crescer saudável?**

Sim, ela é uma importante fonte de proteínas, gordura, ferro e zinco. Contra anemia, ela é imbatível.

#### **5 - É verdade que alimentos crus e duros ajudam a desenvolver a musculatura da boca?**

Sim, eles estimulam a mastigação, fortalecendo os músculos e facilitando a fala.

Ofereça ao seu filho alimentos crus, como a cenoura e maçã em pequenos pedaços.



## **7- Pode oferecer suco natural durante as refeições das crianças?**

Não, o consumo de grande volume durante as refeições como suco, pode gerar um desequilíbrio nutricional. No momento da refeição não se deve dar suco para a criança de 1 a 2 anos, e sim somente após as refeições.

## **6 - Sopas prontas substituem uma refeição?**

Não, a quantidade de fibras e nutrientes presentes nesses produtos é muito pequena. Lembre-se, nada como a velha e boa sopa caseira preparada com ingredientes fresquinhos.



## 8 - Os alimentos preferidos das crianças são de sabor doce e muito calóricos?

Sim, a criança na fase de transição alimentar (2 à 6 anos), tem essa preferência, porque o sabor doce é inato ao ser humano, não precisa ser aprendido.



## 9 - Não se deve obrigar a criança a comer tudo que está no prato?

Sim, por preocupação algumas mães servem uma quantidade de alimento maior do que o filho consegue ingerir. O tamanho das porções no prato devem estar de acordo com o grau de aceitação da criança.

O ideal é oferecer uma pequena quantidade de alimentos e perguntar se a criança deseja mais.



# EMEB LUIZA MARIA DE FARIAS

## TEXTO ELABORADO PELAS EDUCADORAS:

**Adriana**

**Danielle**

**Helena**

**Joana**

**Luciana**

**Mayra**

**Nathalia**

**Tatiana**

**Silvana**



**INFANTIL I**

**2020**