



# HÁBITOS Saudáveis



APOIO:



## Como deve ser a alimentação das crianças e dos adolescentes?

A boa alimentação começa na vida intrauterina, durante a gestação, a fim de suprir o bebê de nutrientes suficientes para o desenvolvimento sadio durante as 40 semanas de gravidez.

Quando o bebê nasce, ele já tem os sentidos gustatórios e olfatórios formados, levando para sua vida uma memória gustativa e olfativa passada pelo líquido amniótico.

Portanto, a alimentação saudável da criança deve começar com a alimentação materna e seguir durante a gestação e a fase de lactação para possibilitar o crescimento e o desenvolvimento adequados para toda a vida.

Os pais precisam ficar de olho em rótulos e evitar comprar aqueles produtos industrializados e artificiais, cheios de aditivos químicos. É possível fazer tanta coisa gostosa com produtos naturais! Uma alimentação saudável geralmente é, também, colorida.

Vale lembrar: existe atualmente uma proposta de prato saudável com 50% de legumes e verduras; 25% de cereais e tubérculos como arroz, batata ou mandioca; 12,5% de leguminosas como feijão, grão de bico, lentilha ou ervilha e 12,5% de proteínas como carne de boi, frango, peixe ou ovo.

Uma boa alimentação é um dos principais pilares para uma vida saudável!