



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

Dicas para estimular as crianças a consumir vegetais

Ter um consumo adequado de verduras e legumes é de suma importância para manter a saúde em dia em qualquer faixa etária na vida, por serem fontes das mais diversas vitaminas e minerais, além de sua grande quantidade de fibras.

Porém é frequente ser uma das principais queixas dos pais de não conseguir fazer com que seus filhos consumam estes alimentos. Para isto, aqui vão algumas dicas para facilitar e estimular esse consumo:

- ➔ Faça temperos diferentes para saladas, utilizando a infinidade de temperos naturais que possuímos, desta forma, você consegue mudar o gosto da preparação e torna-la mais apetitosa.
- ➔ Abuse da criatividade e mude a apresentação do prato. Nós também “comemos com os olhos”, ou seja, ter um estímulo visual diferente dos alimentos, estimula a vontade de consumi-los. Use e abuse das diferentes cores que os vegetais possuem, pois, além de contribuir para o estímulo, aumentam também o aporte de vitaminas e minerais da refeição. Deixe a criança participar do processo de criação, ele irá se sentir como responsável pela refeição e estimulará seu apetite por esta.
- ➔ Adicione frutas que as crianças gostam nas saladas, assim você consegue mudar o sabor da refeição e facilitar a aceitabilidade dela, além de ficar mais chamativa e atrativa para o (a) pequeno (a).
- ➔ Uma outra opção é estimular o consumo de “sucos verdes”, pois pode facilitar para a criança ingerir os vegetais, por ser líquido. Adicione frutas ao suco, mude sempre os ingredientes que o compõe, faça com água de coco, enfim, este suco permite uma infinidade de combinações para melhorar sua palatabilidade e o aporte de nutrientes. Porém atente-se para não colocar muito açúcar no suco e nem coa-lo, deixando todas as fibras dele na peneira.
- ➔ Lembre-se de se organizar com relação a higienização e preparo dos vegetais. Em um dia mais tranquilo de sua rotina, tire um tempo para higienizá-los corretamente e os deixar pré-preparados, para evitar com que a falta de tempo do dia a dia faça com que este alimento não seja ofertado para a criança.
- ➔ Experimente adicionar os vegetais em outras preparações, como sopas, omeletes, arroz, etc.
- ➔ Varie o preparo dos alimentos. Teste outros tipos de preparo e temperos para aquele mesmo alimento e permita que a criança descubra outros sabores!



Receitas de temperos diversos para saladas

TEMPERO DE HORTELÃ COM CEBOLA

INGREDIENTES:

- 3 Colheres de sopa de hortelã
- 1 Cebola crua
- 1 Colher de chá de sal
- 1 Colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Alecrim a gosto



Bata os ingredientes no liquidificador ou processador e deixe gelar por 30 minutos.

MOLHO DE IOGURTE

INGREDIENTES:

- 1 Pote iogurte natural desnatado
- 1 fio de azeite de oliva extra virgem
- Cheiro verde picado a gosto
- Hortelã picada a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 1 Colher de sopa de suco de limão espremido

Misture todos os ingredientes, e coloque por cima da salada. Armazene corretamente o molho sob refrigeração, e atenção: Este molho possui calorias, não deve ser utilizado indiscriminadamente.

TEMPERO COM GENGIBRE

INGREDIENTES:

- ½ Cebola pequena picada bem pequenininha
- 1 Colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- ½ Limão espremido
- 1 Pedaco pequeno de gengibre macerado
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto
- 100 ml de água

Misture todos os ingredientes e tempere os vegetais de sua preferência.