

Nutri News

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •

Alimentação das Crianças nas Férias de Verão



podem estar sob temperaturas inadequadas, abafados em isopor, sem higiene adequada, oferecendo risco elevado de contaminação.

A praia é um dos destinos mais freqüentados nesta época. É nesse cenário, que acontecem mais freqüentemente casos de gastroenterites - inflamações da mucosa estomacal e do intestino. É uma consequência do grande apelo de lanches e petiscos que, boa parte das vezes, não são manipulados corretamente. Estes alimentos, aliás,

Para a criança que só quer saber de brincar e no meio de tantos jogos e atividades perde até a fome, os pais devem diversificar a alimentação e incentivar o paladar com picolés de frutas, sucos mistos e de cores atrativas, lanche com frios e bolos de cenoura ou laranja.

Se o pequeno insistir em não se alimentar, a água de coco é uma ótima sugestão:

é rica em sais minerais, como potássio, sódio, fósforo e cloro, além de carboidratos, vitaminas e proteínas. Ideal para repor

o líquido perdido durante as atividades físicas, sendo também uma boa pedida para a recuperação em caso de desidratação.



Confira algumas recomendações para a alimentação infantil no verão:



Não pode faltar: alta ingestão de água ou sucos naturais - aproximadamente 1,5 litros por dia, dependendo do peso e da idade da criança, além verduras, legumes, pães, arroz e carnes;

Para os bebês, aproveite as férias e dê Nutrifam para eles, são papinhas naturais, saudáveis, práticas e muito saborosas.

O que evitar: excesso de guloseimas com alto valor calórico e atenção com os alimentos de procedência e higiene duvidosa.

ESTA SEMANA:

**ROLINHOS DE PEIXE
AO MOLHO
DE CAMARÃO**

**PRATOS
DE
NATAL**

NutriFam
Alimentos enriquecidos com carinho!

**ROLINHOS DE PERU
COM TOMATE SECO
E MUSSARELA
DE BÚFALA**