

Partilhe Artigo

X

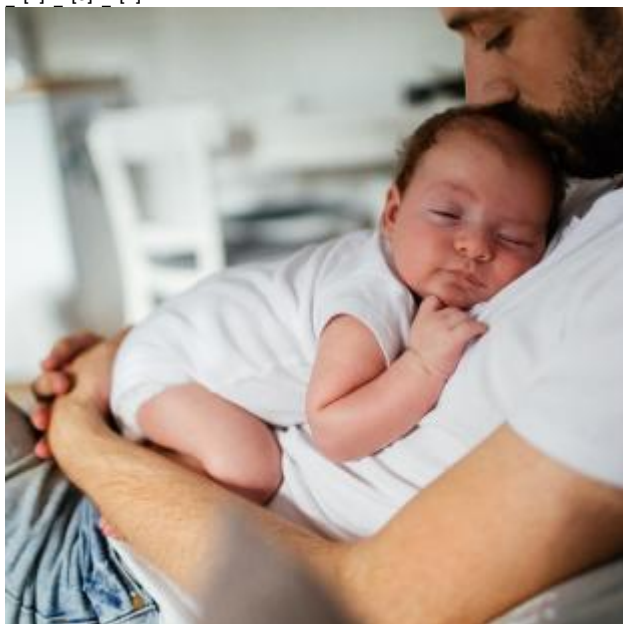


Os bebês e as Crianças até ao 3º ano de idade precisam de uma dieta rica em micronutrientes

A nutrição ideal irá ser determinante no desenvolvimento e crescimento do seu filho.

<https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/os-bebes-e-criancas-ate-ao-3o...> [1]

[2] [3] [4]



Os bebês e as Crianças até ao 3º ano de idade precisam de uma dieta rica em micronutrientes

A nutrição ideal irá ser determinante no desenvolvimento e crescimento do seu filho.

Terça, 10 de Outubro de 2017

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Partilhar](#)

Uma dieta equilibrada que contém micronutrientes essenciais é a melhor garantia da saúde da sua criança. É importante escolher alimentos que contenham altos níveis de cálcio que ajudem na formação de ossos e dentes fortes. O ferro é outro micronutriente essencial para o desenvolvimento do cérebro. O zinco é importante para um sistema imunológico forte e o iodo reforça o cérebro e o sistema nervoso. A vitamina A, para o desenvolvimento da visão, e a vitamina D, para a absorção de cálcio, são especialmente importantes para o seu bebé, enquanto o grupo de vitaminas B desempenha um papel na libertação ideal de energia das crianças ativas que já gatinham!

Estes micronutrientes podem ser encontrados numa grande variedade de fontes alimentares e, portanto, é importante dar ao seu bebé uma dieta bem equilibrada que inclua legumes, gorduras, proteínas e hidratos de carbono.

Os hidratos de carbono (também conhecidos como açúcares) são importantes fontes de energia para o organismo, e geralmente compõem cerca de 50-65% da nossa dieta. Os cereais são um exemplo muito acessível de uma boa fonte de hidratos de carbono. As gorduras são outra fonte de energia indispensável para a criança pequena. As gorduras fornecem o dobro da quantidade de energia dos hidratos de carbono, e as crianças que já gatinham ativamente podem fazer uma excelente utilização dessa mesma energia. Tente evitar gorduras saturadas (geralmente provenientes de produtos de origem animal) e prefira os ácidos gordos não saturados (provenientes de vegetais e óleos). A fibra alimentar, embora seja difícil de digerir, deve fazer parte de qualquer dieta, logo que o sistema digestivo esteja suficientemente forte. Os cereais integrais, legumes, leguminosas como os feijões, frutas e nozes são boas fontes de fibra e ajudarão no transito intestinal.

A proteína é o terceiro e o mais importante macronutriente. Desempenha um papel importante no desenvolvimento do cérebro ^[6] e dos músculos. Durante os primeiros 4-6 meses da vida do seu bebé, a amamentação é a melhor forma de regular os níveis de proteína. O leite materno tem a quantidade perfeita de proteína que a sua criança precisa.

Tem uma maior concentração de proteína para um bebé recém-nascido, que vai diminuindo gradualmente à medida que seu bebé se desenvolve e o crescimento abranda.

Quando o seu bebé faz a transição do leite materno e começa a ingerir os primeiros alimentos sólidos, ou seja no início da diversificação alimentar, a ingestão de proteína pode sofrer um aumento súbito. Isso acontece porque as mães geralmente mantêm a dose recomendada de leite por dia, mas incluem outras proteínas a que um bebé tem acesso através da dieta (carne, peixe e cereais). Esta ingestão diária de proteínas geralmente excede a dose recomendada para crianças pequenas. Por isso, tente limitar a quantidade de proteína que a sua criança ingere até aos dois anos de idade e escolha fórmulas infantis adequadas à idade [7] com o menor teor de proteína possível.

Ler mais [8]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/os-bebes-e-criancas-ate-ao-3o-ano-de-idade-precisam-de-uma-dieta-rica-em-micronutrientes>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/os-bebes-e-criancas-ate-ao-3o-ano-de-idade-precisam-de-uma-dieta-rica-em-micronutrientes>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/os-bebes-e-criancas-ate-ao-3o-ano-de-idade-precisam-de-uma-dieta-rica-em-micronutrientes&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/micronutrientes-bebes-e-as-Crianças-até-ao-3º-ano-de-idade-precisam-de-uma-dieta-rica-em-micronutrientes>

[3] <https://twitter.com/share?text=Os%20beb%C3%AAs%20e%20as%20Crian%C3%A7as%20at%C3%A9%20ao%203o-ano-de-idade-precisam-de-uma-dieta-rica-em-micronutrientes>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/os-bebes-e-criancas-ate-ao-3o-ano-de-idade-precisam-de-uma-dieta-rica-em-micronutrientes>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/173956>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/desenvolvimento-cerebral-do-bebe>

[7] <https://www.nestlebebe.pt/produtos-e-marcas/nan>

[8] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>