

[Início](#) > Quais os nutrientes de que as crianças precisam até ao 3º ano de idade, no leite de crescimento

Partilhe Artigo

X



Quais os nutrientes de que as crianças precisam até ao 3º ano de idade, no leite de crescimento

As necessidades nutricionais da sua criança estão em constante evolução. Com cerca de 1 ano, a sua criança experimenta um aumento pronunciado no crescimento físico e nas capacidades mentais. As crianças precisam de 5 vezes mais nutrientes do que os adultos! É por isso que é importante que a dieta do seu bebé contenha os elementos necessários para um crescimento e desenvolvimento saudáveis.

<https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/quais-os-nutrientes-de-que-cr...> [1]

[2] [3] [4]



Quais os nutrientes de que as crianças precisam até ao 3º ano de idade, no leite de crescimento

As necessidades nutricionais da sua criança estão em constante evolução. Com cerca de 1 ano, a sua criança experimenta um aumento pronunciado no crescimento físico e nas capacidades mentais. As crianças precisam de 5 vezes mais nutrientes do que os adultos! É por isso que é importante que a dieta do seu bebé contenha os elementos necessários para um crescimento e desenvolvimento saudáveis.

Terça, 10 de Outubro de 2017

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

Nutrientes necessários para um bom crescimento e desenvolvimento

Vejamos alguns dos micronutrientes de que seu filho precisa ^[6]: O ferro é responsável pelo transporte e armazenamento do oxigénio nos glóbulos vermelhos, contribuindo para o desenvolvimento cognitivo. O seu bebé tem muito ferro armazenado na altura do nascimento, mas essa reserva esgota-se gradualmente, até aos 5-6 meses. O zinco é importante para a divisão e o crescimento das células e para os sistemas imunológico e reprodutivo do seu bebé. O iodo desempenha um papel importante no crescimento e desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso central, bem como para o crescimento físico. A vitamina A é muito importante para uma boa visão, enquanto as vitaminas do grupo B são responsáveis pela libertação ideal da energia dos alimentos. O cálcio ajuda a formação de dentes e ossos fortes e a vitamina D reforça a absorção de cálcio.

As proteínas são o macronutriente mais importante para o desenvolvimento dos músculos em todo o corpo e garante um crescimento ótimo do cérebro do seu filho (Link para Artigo 6 Proteínas para o desenvolvimento do cérebro do bebé). À medida que as crianças ingerem alimentos sólidos, o seu consumo de proteínas pode aumentar significativamente, quando a quantidade de leite que eles bebem é combinada com outras fontes de proteínas como o peixe, a carne e os cereais. Isto pode resultar numa dieta proteica que excede a dose diária recomendada para crianças entre as idades de 1 e 3 anos (13 g/dia). E isso, por sua vez, pode prejudicar a saúde do seu filho e pode levar a uma disposição para o excesso de peso mais tarde na vida.

Leite de crescimento

O Leite de Crescimento é uma fórmula que fornece níveis saudáveis de nutrientes à sua criança, tais como proteínas. O Leite de Crescimento fornece proteínas de alta qualidade em quantidades ajustadas às necessidades do seu filho. O teor de proteína da fórmula de crescimento é reduzido (2,1 g/100 ml) e

adaptado para fornecer uma dose de proteínas adequada a crianças até ao 3º ano de vida. O Leite de Crescimento, portanto, é a garantia de que seu filho irá obter uma quantidade adequada desse elemento essencial.

O Leite de Crescimento também beneficia a saúde do seu filho porque permanece fluido quando entra em contacto com o conteúdo ácido do estômago e, portanto, é fácil de digerir. Além disso, contém altos níveis de cálcio (120 mg/100 ml, 100% da DDR) e níveis adequados de vitamina A, zinco, ferro (75% da DDR), iodo e vitamina D (89% da DDR). É também uma boa fonte de todas as vitaminas B e contém gorduras não saturadas de alta qualidade. Quando se trata de escolher uma fórmula de leite para sua criança, o Leite de Crescimento é a melhor opção!

[Ler mais](#) [7]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/quais-os-nutrientes-de-que-criancas-precisam-ate-ao-3o-ano-de-idade-no-leite-de-crescimento>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/quais-os-nutrientes-de-que-criancas-precisam-ate-ao-3o-ano-de-idade-no-leite-de-crescimento>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/quais-os-nutrientes-de-que-criancas-precisam-ate-ao-3o-ano-de-idade-no-leite-de-crescimento&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/artigo_nutrientes.jpg&d
os nutrientes de que as crianças precisam até ao 3º ano de idade, no leite de crescimento

[3] [https://twitter.com/share?text=Quais%20os%20nutrientes%20de%20que%20as%20crian%C3%A7as%20precisam%20at%](https://twitter.com/share?text=Quais%20os%20nutrientes%20de%20que%20as%20crian%C3%A7as%20precisam%20at%20)
4-meses/artigo/quais-os-nutrientes-de-que-criancas-precisam-ate-ao-3o-ano-de-idade-no-leite-de-crescimento

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/quais-os-nutrientes-de-que-criancas-precisam-ate-ao-3o-ano-de-idade-no-leite-de-crescimento>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/173986>

[6] <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>

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