

# Como providenciar uma alimentação saudável para crianças pequenas

Uma dieta saudável para crianças pequenas pode preparar a sua criança para fazer uma alimentação saudável toda a vida. Eis algumas bases nutricionais dos melhores alimentos para crianças pequenas.

- Evite demasiado açúcar, sal ou gorduras saturadas.
  
- Ofereça uma variedade de alimentos, para treinar as papilas gustativas da sua criança pequena.
  
- Tenha por objetivo o consumo de 2-3 porções de leite ou de produtos lácteos (ou produtos vegetais adequados substitutos dos lácteos) por dia.
  
- Tenha por objetivo o consumo de 5-7 porções de fruta e vegetais por dia. Podem ser produtos frescos, congelados, cozinhados, enlatados, em sumo ou até secos.
  
- Para uma alimentação saudável para a criança tenha por objetivo o consumo diário de 2-3 porções de carne magra na criança pequena, peixe ou alternativas proteicas vegetarianas.
  
- Tenha por objetivo o consumo de 3-4 porções de hidratos de carbono ricos em amido. Mantenha as porções pequenas, dado que os hidratos de carbono podem dar a sensação de estar cheio.
  
- Lembre-se de que as porções para criança são muito mais pequenas do que as para adultos. Uma porção de pão para uma criança com um ou dois anos corresponde a cerca de meia fatia, e uma porção de carne corresponde a cerca de 30 g (1 oz) — é cerca de um terço da sua palma da mão.
  
- Dê mais alimentos à sua criança pequena se ela mostrar que tem fome. Porém, não encha demasiado o prato dela no início.

- Escolha gorduras não saturadas provenientes de fontes vegetais (ex.: óleo de colza, azeite de oliveira) em vez de alimentos fritos em gorduras trans ou saturadas, tais como panadinhos de frango ou batatas fritas.
  
- Sirva alimentos de formas e texturas adequadas — cenouras inteiras e uvas inteiras constituem um risco potencial de asfixia. As uvas devem ser cortadas em metades no sentido do comprimento, e as cenouras devem estar bem cozidas e cortadas em pedaços muito pequenos.
  
- Mentes e corpos em desenvolvimento gastam as suas reservas rapidamente. Complemente a dieta da sua criança com 1-2 pequenas refeições saudáveis por dia.
  
- Tenha por objetivo o consumo de 6-8 bebidas por dia. Água e leite simples (ou alternativas vegetais aos lácteos, como o leite de soja ou de arroz) são os melhores. Evite bebidas com gás e bebidas adoçadas com açúcar.
  
- Algumas autoridades de saúde recomendam dar vitamina D aos bebés e às crianças pequenas, dado esta ser difícil de obter na quantidade adequada somente por meio da luz solar e da dieta. Aconselhe-se com o seu médico.
  
- Se acha que tem uma criança esquisita com a alimentação, leia a nossa [lista sobre como ajudar](#). <sup>[1]</sup>

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/alimentacao-saudavel-criancas>

#### **Ligações**

[1] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/crianca-dificil-comer>