

Partilhe Artigo

X



Leite “mágico” para crianças pequenas

As necessidades nutricionais dos seus filhos estão constantemente a mudar. Por volta de 1 ano de idade, o seu filho cresce a um ritmo muito acelerado, tanto fisicamente como intelectualmente. Os bebés precisam de 5 vezes mais nutrientes do que os adultos! Assim sendo, é fundamental que a dieta do seu filho abranja todos os componentes necessários para um crescimento e desenvolvimento saudável.

<https://www.nestlebebe.pt/leite-magico-para-criancas-pequenas> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Leite “mágico” para crianças pequenas

As necessidades nutricionais dos seus filhos estão constantemente a mudar. Por volta de 1 ano de idade, o seu filho cresce a um ritmo muito acelerado, tanto fisicamente como intelectualmente. Os bebés precisam de 5 vezes mais nutrientes do que os adultos! Assim sendo, é fundamental que a dieta do seu filho abranja todos os componentes necessários para um crescimento e desenvolvimento saudável.

Quinta-feira, 14 de Abril de 2016

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

Vejamos alguns dos micronutrientes essenciais ^[6] para o seu filho:

O **ferro** é responsável pelo transporte e armazenamento de oxigénio nos glóbulos vermelhos, além de contribuir para o desenvolvimento cognitivo. O seu bebé tem muito ferro armazenado à nascença mas este vai reduzindo até chegar aos 5-6 meses. O **zinco** é importante para a multiplicação e crescimento das células bem como para fortalecer o sistema imunitário e o sistema reprodutor. O **iodo** tem um papel determinante no crescimento e desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso, além de contribuir no crescimento. A **vitamina A** é essencial para uma visão apurada, enquanto as vitaminas do grupo B se encontram responsáveis por absorver toda a energia dos alimentos. O **cálcio** contribui para o desenvolvimento de dentes e ossos fortes, e por sua vez a vitamina D é fundamental para a absorção de cálcio. A **proteína** é o macro-nutriente mais importante para o desenvolvimento dos músculos do nosso corpo, garantindo ainda um crescimento adequado do cérebro ^[7].

À medida que os bebés vão introduzindo alimentos sólidos o consumo de proteína pode aumentar substancialmente pois a quantidade de leite que ingerem (cuja recomendação equivale a 2 copos por dia) acaba por ser combinada com outras fontes proteicas como é o caso do peixe, carne e leguminosas.

Consequentemente, poderá estar a dar uma dieta que excede a dose diária recomendada de proteína para crianças ente os 1-3 anos de idade (13g/dia), podendo ser prejudicial à saúde do seu filho e resultar numa predisposição para excesso de peso no futuro da saúde do seu filho. O 'leite de crescimento' trata-se de uma bebida láctea infantil responsável por fornecer níveis indicados de nutrientes ao seu filho (como é o caso das proteínas). Tem por base proteínas de elevada qualidade e um teor ajustado às necessidades do seu bebé.

O teor proteico no 'leite de crescimento' é reduzido (2.1g/100ml) e está adaptado de forma a garantir uma quantidade proteica adequada às necessidades do seu filho. Assim sendo, ao dar 'leite de crescimento' terá a certeza de que está a dar ao seu filho os níveis indicados deste nutriente essencial.

O leite de crescimento também é benéfico para a saúde do seu filho pois mantém-se em estado líquido quando entra em contacto com o suco gástrico e portanto é fácil de digerir. Além disso, têm em média um elevado índice de cálcio (120mg/100ml; 100% do VR*), níveis adequados de vitamina A, zinco, ferro (75% do VR*), iodo e vitamina D (89% do VR*). Trata-se também de uma boa fonte de todas as vitaminas do grupo B, e contém ácidos gordos insaturados de elevada qualidade. Quando chega a altura de optar por um leite para o seu filho (entre 1-3 anos de idade), o 'leite de crescimento' é a melhor opção! *Valor de referência

[Ler mais](#) ^[8]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/leite-magico-para-criancas-pequenas>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/leite-magico-para-criancas-pequenas>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/leite-magico-para-criancas-pequenas&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/artigos_leitemagico](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/leite-magico-para-criancas-pequenas&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/artigos_leitemagico_mágico%20para%20criancas%20pequenas)
"mágico" para crianças pequenas

[3] [https://twitter.com/share?text=Leite%20E2%80%9Cm%C3%A1gico%E2%80%9D%20para%20crian%C3%A7as%](https://twitter.com/share?text=Leite%20E2%80%9Cm%C3%A1gico%E2%80%9D%20para%20crian%C3%A7as%20magico-para-criancas-pequenas)
magico-para-criancas-pequenas

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/leite-magico-para-criancas-pequenas>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7311>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/os-melhores-alimentos-para-o-meu-bebe>

[7] <https://www.nestlebebe.pt/desenvolvimento-cerebral-do-bebe>

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