

Segundo nutricionista e consultora da Superbom, manter um padrão de horário para a realização das principais refeições diárias é imprescindível para garantir uma alimentação saudável durante o período

Ocasão tão aguardada pelas crianças, o período de férias de verão é sinônimo de ausência de horários certos para dormir e acordar, além de tempo de muitas brincadeiras, passeios, viagens e atividades físicas. No entanto, para os pais, fica a preocupação de como evitar que essa euforia e quebra da rotina atrapalhem na realização de uma alimentação saudável.

Segundo Cyntia Maureen, nutricionista e consultora da Superbom, empresa alimentícia especializada na fabricação de produtos saudáveis, para que a alimentação dos pequenos não seja prejudicada, é muito importante manter um padrão de horário para a realização das principais refeições diárias. “Ao pular uma refeição, é praticamente certo que a criança irá comer exageradamente na próxima oportunidade, o que prejudica a alimentação e aumenta o risco de ganho de peso”, pontua.

Hidratação é a palavra-chave

A especialista ainda ressalta que outro ponto que merece grande atenção por parte dos pais durante as férias é a hidratação. “O calor intenso e a correria das brincadeiras aumentam as necessidades hídricas e de sais minerais, portanto, é imprescindível oferecer água constantemente. Vale a pena lembrar que não devemos esperar os pequenos sentirem sede, pois isso já é um indício de desidratação”, orienta a especialista.

De acordo com Cyntia, alimentos que hidratam ao mesmo tempo em que saciam, como frutas e verduras são excelentes opções e, por conta disso, devem estar presente com muita frequência nas refeições das crianças, especialmente nos dias de calor intenso do verão. “Destaco a melancia, laranja, manga, pepino, cenoura e espinafre”, exemplifica.

Trocas saudáveis

A consultora da Superbom ainda lista algumas trocas valiosas que podem ser feitas fora de casa gerando diversos benefícios à saúde dos pequenos. “O ideal é substituir alimentos calóricos por opções de baixa caloria e alto valor nutricional. Por exemplo, oferecer sucos naturais ou integrais ao invés do refrigerante, preferir opções ricas em fibras, grão integrais e sem ou com pouca adição de açúcar, em detrimento de bolos e doces excessivamente açucarados são boas pedidas para manter em dia a nutrição infantil”.

Atenção especial para opções práticas e saudáveis

Por fim, segundo a nutricionista, como as férias são um período marcado pela realização de diversos passeios fora do lar, é importante que os pais olhem com carinho para opções

práticas e saudáveis, que podem ser transportadas com facilidade.