

Segredos da Dieta Infantil



Oferecido por:
Marketing Digital Top

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

Sumário

Prefácio	4
Capítulo 1: Princípios da dieta saudável	5
Capítulo 2: A importância do café da manhã	7
Capítulo 3: Reduzindo Farinha E Açúcar	9
Capítulo 4: Os perigos das gorduras.....	12
Capítulo 5: Manter alimentos saudáveis acessíveis e divertidos.....	14
Capítulo 6: Use a pirâmide alimentar	16
Capítulo 7: Os problemas com a obesidade infantil	18
Conclusão.....	19

Prefácio

A nutrição para crianças é um assunto muito importante que os pais devem conhecer e incorporar na ingestão diária de seus filhos. O equilíbrio nutricional adequado permitirá à criança a oportunidade de ter um bom potencial de crescimento. Obtenha todas as informações que você precisa aqui.



Dilema da dieta infantil

As melhores maneiras To Alimentação Saudável para Crianças

Capítulo 1: Princípios da dieta saudável

Todas as crianças precisam dos mesmos tipos de nutrientes básicos, como vitaminas, minerais, carboidratos, proteínas e gorduras. No entanto, as quantidades geralmente são determinadas pelas diferentes idades das crianças em questão, que por sua vez ditam a quantidade adequada de calorias, proteínas, minerais e vitaminas para um crescimento completo e eficaz.



O básico

No entanto, levar a criança a consumir refeições saudáveis muitas vezes pode ser um desafio e os meios saudáveis geralmente significam alimentos desinteressantes e sem graça para a criança, principalmente as papilas gustativas distorcidas.

As crianças geralmente desfrutam de alimentos muito saborosos, doces ou simplesmente não muito saudáveis para eles.

No entanto, com algumas pesquisas e um planejamento adequado, é possível elaborar um plano de dieta completo que seja nutricionalmente equilibrado para atender a vários grupos etários em que as crianças se enquadram.

Obter toda a gama de proteínas, ferro, cálcio e vitamina A deve, idealmente, ser o foco do plano de dieta. Quando se trata do apetite das crianças, geralmente haverá flutuações visíveis e isso será refletido de acordo com o crescimento que a criança está experimentando em um determinado momento de suas vidas.

Idealmente, uma medida geral a ser adotada seria que a maioria das crianças de 3 anos precisaria de cerca de 1300 calorias por dia, enquanto uma de 10 anos precisaria de cerca de 2000 calorias por dia e o adolescente precisaria de 2800 calorias por dia.

Incluir uma quantidade saudável de vegetais, frutas, laticínios, carnes e feijões seria ideal quando se trata de tentar fornecer um plano alimentar completo. Lanches também são bons, mas devem ser nutricionalmente também.

Capítulo 2: A importância do café da manhã

A importância do café da manhã nunca deve ser tomada como garantida, pois a energia que fornece a saúde mental e física ideal começa com um bom plano de café da manhã saudável.



Manhãs

O café da manhã é uma boa maneira de acordar e iniciar o sistema do corpo, pois ajuda a reabastecer o corpo após um longo descanso.

Observou-se que as crianças que tomam café da manhã tendem a comer de maneira mais saudável em geral e são mais propensas a participar de atividades físicas e estão mentalmente alertas, permitindo à criança a oportunidade de um crescimento saudável.

Ignorar o café da manhã geralmente pode fazer com que a criança fique irritada, cansada, inquieta e basicamente distraída e incapaz de manter o corpo e a mente sincronizados para passar o dia de maneira eficaz e produtiva.

Os níveis de humor e energia geralmente caem no meio da manhã, se não houver ingestão adequada de café da manhã diariamente.

Por ser uma das maneiras ideais para iniciar a mente e o corpo, o café da manhã também contribui para a taxa de metabolismo saudável do corpo, que permite ao corpo processar e converter os alimentos em combustível para a energia necessária para a função ideal ao longo do dia.

Quando a taxa de metabolismo se move, o corpo será capaz de começar a queimar calorias efetivamente, diminuindo a probabilidade de acúmulo de gordura no sistema corporal.

Observou-se que crianças que não são consistentes com o regime de ingestão nutricional do café da manhã geralmente costumam em alimentos não saudáveis durante o dia, causando-lhes excesso de peso facilmente.

Escolher alimentos para o café da manhã ricos em grãos integrais, fibras e proteínas e, ao mesmo tempo, com baixo teor de açúcar ajudará a aumentar o tempo de atenção da criança, os processos de concentração e retenção de memória, elementos essenciais para poder se concentrar e absorver o que está sendo ensinado na escola.

Capítulo 3: Reduzindo Farinha E Açúcar

Basicamente não conhecido por suas qualidades saudáveis, ser capaz de eliminar grandes porções de farinha e açúcar do plano de dieta básica de uma criança seria uma meta ideal para se trabalhar.

Esses ingredientes pouco contribuem para promover um crescimento saudável e saudável em crianças de qualquer idade, portanto, eliminá-los conscientemente do plano de dieta seria um passo na direção certa.

