

DEZ PASSOS

Alimentação Saudável

Crianças de 2 a 10 anos

1º Passo: Ofereça alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos 3 refeições e 2 lanches por dia. Comer devagar e mastigar bem os alimentos, junto a família e não assistindo à TV.



2º Passo: Inclua diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/aipim), pães e massas nas refeições e lanches.



3º Passo: Ofereça diariamente legumes e verduras variados como parte das refeições.



4º Passo: Ofereça feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo 5 vezes por semana. O feijão é fonte de ferro e para ser melhor absorvido, associar a alimentos que são fontes de vitamina C.



5º Passo: Ofereça diariamente leite e derivados, nos lanches, e carne, aves, peixes ou ovos na refeição principal.



6º Passo: Evite alimentos gordurosos e frituras, prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.



7º Passo: Evite refrigerantes e sucos industrializados, balas, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia.



8º Passo: Diminua o sal na comida. Evite temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas, mortadela, lingüiça e outros, por conterem muito sal.



9º Passo: Estimule a crianças a beber bastante água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições.



10º Passo: Incentive a criança a ser ativa (caminhadas, andar de bicicleta, jogar bola), diminuindo o tempo na TV ou no computador.



Prefeitura de
Porto Alegre
Secretaria Municipal de Saúde

