**Texto Modelo**

**Nicho**: Nutrição

**Cliente**: Blog de Consultório de Nutricionista

**Público**: Mães e pais que buscam melhorar a alimentação de seus filhos pequenos.

**Tema do artigo**: Alimentação saudável na educação infantil - Conheça as melhores dicas!

**Palavra-chave**: Alimentação saudável na educação infantil

**Quantidade de palavras**: 1500

**Alimentação saudável na educação infantil - Conheça as melhores dicas!**

Hoje em dia muito se sabe sobre a importância de se ter uma alimentação saudável, pois é por meio dela que garantimos de forma simples e barata uma vida longa e cheia de saúde através dos anos.

E não há apenas benefícios no longo prazo, no curto prazo a alimentação saudável garante a energia e vitalidade necessárias para o desempenho das tarefas diárias e o equilíbrio das mais diversas áreas da vida.

Também não é a toa que se fala em “corpo são, mente sã”: presentes os nutrientes ideais para desempenho das funções vitais, assim como nosso sangue, nossos pensamentos ficam carregados de energia boa, abrindo nossa existência para a sensação de felicidade de forma mais constante.

Incrível não?

E o que dizer das nossas crianças? não seria incrível se pudéssemos garantir essa percepção e hábitos na educação infantil?

Pois bem.

A primeira infância é a fase compreendida entre o nascimento e os 06 anos de idade, e estudos comprovam que é a fase mais importante para definir os hábitos e a personalidade do indivíduo adulto que ela será no futuro.

A primeira infância é também a fase em que há maior transformação e formação dos tecidos do corpo, e, portanto, que mais necessita do abastecimento das melhores substâncias e nutrientes capazes de garantir o desenvolvimento.

Assim, é essencial que a alimentação saudável seja inserida na vida do indivíduo desde a primeira infância.

Além disso, é na primeira infância que se forma a personalidade da criança, e com isso, seus gostos.

Sendo assim, uma criança que aprende a se alimentar da melhor maneira possível nessa fase será, com certeza, um adulto que se alimenta corretamente e terá infinitamente maiores chances de ter uma saúde perfeita e uma vida longa.

Mas como nem tudo são flores, é fácil reconhecer que a tarefa de educar uma criança a ter uma alimentação saudável pode não ser assim tão simples.

As crianças tendem a gostar mais dos sabores de fácil aceitação e, hoje em dia, com a oferta de doces e alimentos industrializados, fica difícil impor frutas e verduras, que muitas vezes não concorrem igualmente com esses alimentos no que se refere ao apelo no sabor.

Por isso, é importante que os pais estejam atentos e dedicados à tarefa de trazer para os pequenos não só os melhores alimentos para sua saúde, mas fazer isso de forma divertida para garantir que se interessem e queiram trazer esses ensinamentos para suas vidas desde o ínicio.

Para isso, seguimos com algumas dicas para facilitar esse processo e trazer mais saúde e alegria à mesa para sua família!

**Dicas para garantir uma alimentação saudável na infância de seus filhos:**

**Alimentação saudável na educação infantil: Um mundo de cores e sabores!**

A magia da infância muito se dá em razão do prazer da descoberta: tudo é novo, tudo é bom de se aprender.

Não menos interessantes são as formas, cheiros, cores e sabores.

Na verdade, por falta de conhecimento das palavras, a melhor forma de transmitir conhecimento para os pequenos é pelo uso dos órgãos de sentido.

Assim, apresentar os alimentos, deixar que as crianças os vejam, os toquem, os provem, é uma forma de inserir no mundo deles não só a própria existência dos alimentos saudáveis, mas também como ela se dá, quanto são interessantes, o quanto a natureza é rica em formas, cores e sabores!

Diferentemente dos alimentos industrializados, que em regra não são saudáveis, os alimentos naturais não vem dentro de um saco, mas possuem cada um uma forma curiosamente mágica: devemos usar isso a nosso favor e deixar que as crianças se encantem por eles e queiram comê-los.

Dessa forma, além de cozinhar, por exemplo, uma abobrinha, podemos dar para que as crianças a toquem, sintam seu cheiro, para, depois de atentas naquela forma estranha, provem seu sabor, e assim vão descobrindo, um a um, os presentes que a natureza nos deu para nos fortalecer.

Assim é com as frutas também, que além de tudo são mais doces que os outros alimentos, o que facilita nossa missão com os pequenos.

Deixar que as crianças tenham contato e se interessem pelos alimentos é, sem dúvida, a forma mais eficiente de trazer o alimento saudável para o mundo deles de forma divertida.

**Alimentação saudável na educação infantil: leitura de rótulos.**

Nos últimos anos temos sabido da importância de ler os rótulos dos alimentos que consumimos.

Cada vez mais descobrimos que temos que estar atentos não só ao nome do produto industrializado, mas principalmente na sua composição.

Por vezes, é no rótulo que descobrimos que algum ingrediente é nocivo à saúde, ou até que foi produzido de forma antiética, o que não queremos processar no nosso sistema digestivo e colocar para dentro do nosso corpo.

Assim, também deve ser com as crianças.

Tão logo aprendam a ler, devemos incentivar que reconheçam aquilo que estão consumindo, que estão mandando para seu sistema digestivo.

Com o hábito de ler rótulos colocado desde cedo, é provável que seus filhos adquiram senso crítico mais cedo e não consumam certos alimentos que possuam este ou aquele ingrediente que agridem o corpo e o meio ambiente.

Ler rótulos não é só uma atitude de garantia de saúde pessoal, é também um ato de cidadania.

Muitas empresas usam ingredientes que às vezes fazem mal à população e ao meio ambiente por serem mais baratos, em atitude de puro interesse pessoal.

Quanto mais cedo conscientizarmos a próxima geração da importância de exigirmos a produção de alimentos mais saudáveis ao ser humano e ao planeta, maiores são as chances de garantirmos um futuro feliz e sustentável aos nossos filhos.

Ensinar nossos filhos a ler rótulos é uma atitude de amor a si mesmo e ao próximo!

**Alimentação saudável na educação infantil: tema para diversas atividades e prazer em família.**

Como dito anteriormente, o universo dos alimentos é um infinito de possibilidades, e assim é também o conhecimento que podemos adquirir deles.

Os alimentos podem, assim, ser temas de diversas atividades entre pais e filhos.

Sabemos que a comunicação entre pais e filhos é essencial, e é preciso que os pais sejam verdadeiros professores no início da vida de seus filhos.

E nada aproxima mais adultos e crianças do que a comida.

A comida cria identidade e conexão entre pessoas do mundo todo, nas mais diversas formas de organização social, e assim faz entre adultos e crianças também.

A hora de cozinhar é para muitos um momento de relaxamento, um refúgio, e o que comporta também o compartilhamento e aproximação familiar.

Mas não apenas. O indivíduo que sabe elaborar sua própria refeição, com certeza está mais preparado para as nuances financeiras e emocionais da vida adulta: saber cozinhar é um grito de liberdade.

Ensinar as crianças desde cedo a manusear alimentos e utensílios, e ainda podendo fazê-lo de forma afetuosa, plantando união e alegria dentro do lar, é um ato de amor, pelo presente e pelo futuro dos pequenos.

Além disso, não é só na cozinha que a comida se mostra um portal de união entre os indivíduos.

Programas de televisão sobre cozinha, ou até ter o hábito de experimentar receitas diferentes e sobretudo multiculturais, em viagens ou do restaurante que abriu na esquina, criam laços, trazem conhecimento e principalmente, constróem a tão importante memória afetiva na criança, que por toda sua vida buscará repetir essas experiências para reviver esses momentos de conforto emocional.

Por tudo isso, vemos que o fantasma da alimentação saudável na educação não é ou não precisa ser tão assombroso como parece. Ao contrário, dedicar-se em construir essa educação nos pequenos é um ato de amor e união, que além de tudo traz resultados eficientes na construção de um adulto feliz e saudável.

**Alimentação saudável na educação infantil: na prática!**

Apesar de tantos benefícios que as práticas aqui mencionadas podem trazer, de fato, tanto conhecimento integrado pode ser complicado para pais leigos, profissionalizados em áreas distantes da nutrição.

Assim, uma ótima forma de começar a alimentação saudável na educação infantil de seus filhos pode ser consultar um nutricionista, capaz de organizar e planejar todas essas intervenções na vida cotidiana do lar.

O nutricionista não apenas tem o conhecimento de quais alimentos devem ou não ser introduzidos na vida dos pequenos, mas informa a quantidade e frequência com que isso deve ocorrer, para que não haja desgaste desnecessário, ou ainda que as crianças, que possuem um metabolismo diferente dos adultos, venham a sofrer com a falta de expertise dos pais, que só buscam o melhor.

É importante lembrar também que a alimentação saudável na educação infantil é também a forma mais inteligente de conter despesas médicas: o indivíduo que se alimenta devidamente apresenta menos doenças e necessita de menos medicamentos, sem falar que é menos ansioso, pelo que consome menos, estuda e trabalha mais, e uma infinidade de outras vantagens essenciais à vida humana.

Para agendar uma consulta prévia e pensar em organizar de forma saudável e eficiente a vida alimentar de sua família e dos seus filhos clique aqui! Ficaremos muito satisfeitos em participar dessa caminhada por uma vida longa e feliz para você e para as pessoas que você ama!