

💡 **Olá Pais! Chegou a hora do lanche! Que tal preparar lanches saudáveis para seus filhos?**

💡 Uma pesquisa realizada pelo instituto Max Planck, na Alemanha, revelou que 75% dos pais subestimam os níveis de açúcar dos alimentos consumidos pelos seus filhos. Isso mesmo! Os pais não têm ideia da quantidade de açúcar que um iogurte contém, por exemplo.

💡 É bem provável que os pais brasileiros também tenham a mesma percepção. Para ajudar vocês na tarefa de preparar lanches escolares atrativos, seguem algumas dicas:



- 🍎 Pratos divertidos com ingredientes saudáveis podem ser boa opção, para satisfazer o público infantil. A cenoura crua em tiras pode ser utilizada como “snack”.
- 🍎 Sanduíche integral e colorido atrai o olhar dos pequenos. Experimentem pasta de beterraba com ricota! Raiz fonte de vitaminas do complexo B no dia a dia das crianças.
- 🍎 Os cookies integrais com açúcar mascavo e canela em pó são outra opção balanceada.
- 🍎 Bolos com frutas são mais leves porque levam menos açúcar. O de banana com canela é rico em nutrientes e fibras.
- 🍎 Frutas cortadas em formatos divertidos: melancia em estrelinhas, melão em florezinhas, banana em rodelinhas...
- 🍎 Uma sugestão irrecusável: pipoca com pouco sal. Elas não vão resistir!!

💡 Convencer a criança a comer bem nem sempre é fácil. Os hábitos alimentares vão sendo formados desde pequeno, por isso é importante que os pais deem uma ajudinha, ok?!

💡 Para se sentirem mais seguros, os pais devem procurar ajuda de um profissional de nutrição ou um nutrólogo pediátrico.

💡 **ALERTA!** O excesso de açúcar e gorduras na infância pode levar a um adulto com problemas de saúde, como obesidade e diabetes.

💡 Busquem orientações e usem a criatividade! Se quiserem outras dicas ou conteúdos sobre desenvolvimento infantil, vejam meus outros posts e acessem meu site. Lembrem-se de que estou aqui para apoiá-los! (Fonte: @revista_saude @gnt)

💡 Até breve!