INFORMATIVO NUTRICIONAL 2

**SEU FILHO NÃO GOSTA DE COMER PELA MANHÂ?**

**VEJA ALGUMAS DICAS:**

Muitas crianças não querem nem saber de café da manhã, mas ele é importantíssimo para elas. Estudos comprovaram que a ausência da primeira refeição aumenta os riscos de obesidade infantil, pois o pequeno acaba "acumulando" fome e tende a comer mais ao longo do dia, extrapolando o valor calórico necessário para seu peso, idade e altura.   
"Outro inconveniente é que a fome atrapalha o acompanhamento da aula ou atividade que ele praticará durante as primeiras horas do dia. O café da manhã, portanto, está relacionado com melhor desenvolvimento e Rendimento cognitivo".  
Alguns motivos podem fazer a criança não querer o café da manhã: não ter horários regulares para acordar e comer, ter o hábito de pular refeições ou até mesmo dormir muito tarde.  
Um outro fator não tão freqüente, mas que pode ocorrer, é a dificuldade de digerir lactose (mas sem chegar a caracterizar quadro de intolerância). Isso poderia causar desconforto à criança, que passa a associar a refeição com algum tipo de mal-estar.  
**O estímulo dos pais é importante!**A falta de apetite nas primeiras horas do dia também pode estar relacionada ao fato do baixinho não estar habituado a comer nesse horário. Se este for o caso do seu filho, uma dica é começar a estimulá-lo oferecendo durante os primeiros quinze dias alimentos líquidos como vitaminas, leites e iogurte.   
Depois desse período de adaptação, você pode oferecer cereais, biscoitos e pãezinhos com requeijão. Outra idéia é fazer com que a criança participe da elaboração do cardápio, montando sua tigela de cereal, picando as frutinhas ou criando seu sanduíche.  
"A inapetência (ou falta de apetite) é comum na infância, mas os pais precisam prestar atenção para perceber se o pequeno realmente não tem fome pela manhã ou se apenas costuma parar um pouco para brincar.

Quanto aos tipos de alimentos, é importante que o café da manhã seja variado. Veja alguns exemplos de combinação:

- cereal com leite e banana

- vitamina de leite com frutas e aveia

- banana com aveia e mel + café com leite

- sanduíche mistinho + suco de laranja

- bolo de frutas + suco + café com leite

- torrada ou biscoito com requeijão + iogurte de fruta

- salada de frutas com iogurte e aveia

- leite com achocolatado + pão com requeijão + fruta

***Nutricionistas Responsáveis***

***Caroline Gottardello Silva Dian / CRN 3 - 11156***

***Marina Miguel Giovanelli de Moraes / CRN 3 - 33498***