Como fazer uma criança comer legumes: as melhores dicas

Apesar de sabermos que o consumo de frutos e vegetais está diretamente associado à prevenção de várias doenças crónicas, a verdade é que continua a ser muito difícil conseguir **fazer uma criança comer legumes** e são várias as famílias que acabam por facilitar esta questão.
No entanto, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), devíamos ingerir 400 gramas diárias de frutos e vegetais. Desta forma, **como fazer uma criança comer legumes** e realmente gostar de o fazer? O Rodinhas reuniu uma série de dicas para ajudar os mais novos a ter hábitos alimentares mais saudáveis.

A importância de ensinar uma criança a comer legumes

É importante **fazer uma criança comer legumes** pois estes são fundamentais para um corpo e mente mais saudáveis. Com especial importância para os mais novos, por estes precisarem de uma dose extra de nutrientes, de modo a garantirem um bom crescimento dos ossos e dos músculos. Segundo a Roda dos Alimentos, a distribuição diária na nossa alimentação deveria ser:

- 2% para gorduras;
- 4% leguminosas;
- 5% carne, pescado e ovos;
- 18% laticínios;
- 20% fruta;
- 23% hortícolas;
- 28% cereais e derivados e tubérculos

No entanto, em Portugal, 50% da população está longe de conseguir cumprir com as doses

recomendadas e são as crianças o grupo etário mais afetado por isso. Seja pela cor, pela textura ou pela forma, a verdade é que são vários os pequenos que rejeitam veemente comer legumes.

Como quase tudo na vida, também o hábito de comer legumes deve ser introduzido cedo na vida dos mais novos. Desta forma, rapidamente se vão tornar em elementos familiares nos seus pratos.

Dicas para fazer uma criança comer legumes

Fazer uma criança comer legumes também passa pelo número de nutrientes, vitaminas e proteínas que estes possuem e facultam aos mais novos. As vitaminas são necessárias para combatermos agentes externos e aumentar as nossas defesas. Além disso, os legumes têm um teor baixo de gordura, auxiliando as famílias no combate à obesidade.
Mas há muito mais, como os legumes como a cenoura, cebola e batata ajudarem a cicatrizar mais rapidamente feridas, as leguminosas serem altas fornecedoras de cálcio para os ossos crescerem mais fortes ou os legumes ajudarem a prevenir uma série de doenças que afetam a audição e a visão. Por isto e por muito mais, é essencial aprender **como fazer uma criança comer legumes.**

Insira os legumes na vida dos pequenos desde cedo

Durante a sua gravidez, dê uma chance aos legumes já que o seu bebé está a aprender a consumi-los de forma indireta. Quanto maior for a variedade de legumes introduzida durante a fase da gravidez e amamentação, mais o seu bebé estará pronto a aceitar estes sabores quando passar aos sólidos, como por exemplos nas papinhas ou boiões.

Os olhos também comem

Um dos métodos mais eficazes de **fazer uma criança comer legumes** é empratar de forma que realmente eles se sintam tentados a comer. Os olhos também comem, por isso dê azo à criatividade e transforme o seu prato em algo divertido. Além disso, pode começar a convidar o mini chef lá de casa a tornar-se seu ajudante na confeção do prato e criar algo que os mais novos adorem como umas panquecas de abóbora.

Prepare-se para contar histórias!

Um dos truques para **fazer uma criança comer legumes** é envolvê-los nas mais diversas histórias. Ou seja… imagine os brócolos como os super-heróis da missão de salvar a princesa cenoura e desta forma, com muita diversão, os pequenos entrarão na brincadeira consigo. Pode sempre jogar ao galo com os legumes ou até mesmo batizá-los com nomes engraçados para que passem a ser amigos e não inimigos.

Apanhe a boleia mais divertida: a do Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado no transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.
Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!