

# 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!