

## 10 Dicas para incluir vegetais na alimentação da sua criança



Uma das maiores dificuldades que os pais enfrentam em termos de alimentação dos filhos é garantir que comam as quantidades recomendadas de vegetais, principalmente legumes e hortaliças.

Aqui vão **algumas dicas** para conseguir desempenhar esta tarefa de forma prática e prazerosa para todos!

1	Tenha sempre vegetais em casa. Os vegetais pré-preparados e congelados também podem ser boas opções quando o tempo para ir às compras e prepará-los é curto.
2	Habitue o seu filho a comer sopa desde pequenino e mantenha a sopa na alimentação da família.
3	A partir dos 8 ou 9 meses, ofereça hortícolas também no segundo prato, amassados ou em pedaços bem pequeninos.
4	Mais tarde, continue a habituar o seu filho a ter sempre vegetais no prato, mesmo que em pequenas porções. Incentive-o a prová-los, mas não o pressione a comê-los.
5	A partir dos 8 ou 9 meses, ofereça árvores de brócolos e tiras de cenoura, chuchu ou curgete <b>bem cozidos</b> , para o bebé comer com as mãos.

Adicionar um molho saudável pode ajudar as crianças a apreciarem os legumes e hortaliças.

O molho de iogurte com ervas é muito saudável e fácil de fazer. Pode ser usado em saladas ou para molhar tiras de legumes.

### MOLHO DE IOGURTE COM ERVAS:

1 copo de iogurte natural sem açúcar

Sumo de meio limão

1 pitada de sal

Salsa e cebolinhas picados

Meio a 1 dente de alho picado

Misturar tudo muito bem e levar ao frigorífico antes de servir.

(continua) >

6

Os legumes em tiras passados em molho de iogurte com ervas podem ser muito apreciados pelos mais crescidos. Sirva estes alimentos nas grandes refeições e também como lanche. Até aos 4 anos de idade devem ser cozidos para evitar engasgamentos.

7

Inclua vegetais em pratos como: guisados, estufados, omeletes, ovos mexidos, massas, arroz, lasanha, *soufflés*, empadões, entre outros. A cenoura, o chuchu, a curgete, as ervilhas, os feijões, o tomate, o feijão-verde, os espinafres e os brócolos podem ser boas opções neste sentido.

8

Inclua vegetais em sandes e pizzas, quando estes alimentos já fizerem parte da alimentação da sua criança.

9

Ajude o seu filho a familiarizar-se com os vegetais. Mostre-lhe os vegetais, fale sobre eles e para que servem, deixe-o tocá-los e peça ajuda na cozinha!

10

Tenha sempre hortícolas à mesa e dê o exemplo!