

## Construa o paladar dos seus filhos



Pais adoram ver que no cardápio do restaurante está estampado “menu kids”, pois acreditam que não há por que escolher outra opção, afinal, já está tudo pronto. As crianças amam, já que comem o que já é familiar ao paladar.

Ao pararmos para ver o que contempla o tal “menu kids”, normalmente, é um pedaço de carne, arroz branco e batata sorriso (que sabemos que de batata não tem nada). Nutricionalmente, é um belo exemplo de uma refeição bastante pobre em nutrientes.

É sabido que, a partir dos 24 meses, a criança pode comer os mesmos alimentos que são servidos à mesa para seus familiares. Basta pequenos cuidados nas porções e no uso de sal, açúcar e óleo. Então, por que não oferecer uma opção de cardápio diversificada e saudável? Sair, conhecer novos alimentos, novos sabores, faz parte do amadurecimento do paladar!

Nosso paladar é formado conforme vamos experimentando e nos acostumando a novos sabores, ou não. Mas é preciso experimentar! Construa o paladar das crianças explorando a maior variedade de frutas, verduras e legumes possível. Além de proporcionar ao seu filho ou filha a experiência de diversificar sabores, você constrói esse paladar pautado em alimentos saudáveis e ricos em nutrientes em detrimento dos industrializados. Não fique na mesmice, quanto mais cedo novos sabores forem apresentados às crianças, mais chances de sucesso (e menos birras!!) para se alimentar de modo diversificado e saudável.

***Autoria:***

Tháísa Fávero Abou Diyè

Nutricionista