

# COMIDA DE CRIANÇA

PATRÍCIA TASSINARI

# COMIDA DE CRIANÇA TEM QUE SER DIFERENTE?

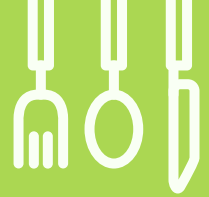


Criança que já come comida de verdade e está acostumada não tem muito problema.

A maior dificuldade é introduzir a criança na alimentação natural depois de uma certa idade e desabituá-la de antigas comidas não tão saudáveis.



**Para isso a alimentação deve ser bonita, divertida, colorida e de bom paladar, não ser insossa!**

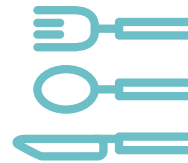


**As crianças podem e devem ter temperos agradáveis na comida como azeite de oliva, óleo de coco, gergelim, limão, pimenta preta, sal e orégano. Por que não?**

**Evite mascarar os sabores dos alimentos com muito queijo, creme de leite ou nata e farinhas, mesmo que sejam naturais e sem glúten.**



**A criança deve ser apresentada à comida pelos pais com naturalidade e se os pais comerem com naturalidade, melhor ainda. Uma criança dificilmente come algum vegetal se os pais não comerem. Isso vem de berço, vem de verem os pais comendo e se espelharem.**







**Para crianças, evite o uso de adoçantes químicos e artificiais. Use mel ou até açúcar de coco para fazer uma receita ou bolo.**

**Farinhas sem glúten são muito bem vindas como o polvilho, farinha de banana verde, berinjela ou usar raízes e amidos para fazer pães e bolos, como mandioca, cenouras, abóbora, inhame, cará, batata, mandioquinha.**



Frutas entram no cardápio e em variedade: evite sucos, mas as frutas integrais são ótimas opções de lanche da escola e da tarde, e até mesmo no almoço.

O mel é o meu preferido como adoçante e o iogurte natural é feito em casa e muitas vezes eles me ajudam a fazer... isso mesmo!



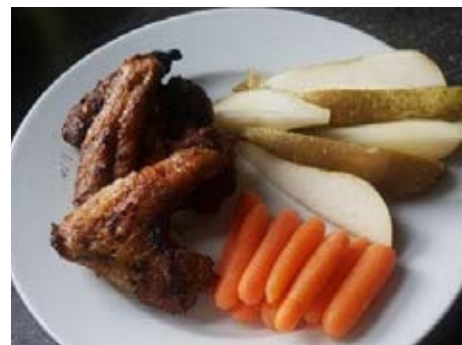
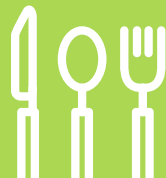


**Ao "te ajudar" a fazer um prato ou um lanche a criança se sente responsável e muito orgulhosa de cozinhar e todos comerem. Deixe-os ajudarem você a fazer e sentem-se à mesa todos juntos e comam a comida que eles ajudaram a cozinhar.**

**O fato de descascar uma batata, uma cenoura, cortar um salsão ou até mesmo decorar uma salada pode ser um pontapé inicial para que eles provem a comida com outra visão.**

**Crianças precisam de variedade nutricional. Leguminosas como feijões, grão de bico e lentilha são ótimas opções de fibras e vitaminas se bem demolhadas (mínimo de 12 horas com troca da água) e muito bem cozidas (para diminuir fitatos e lectinas que atrapalham a absorção de outros nutrientes).**

**Sempre tenha uma carne, legumes e uma variedade de carboidrato no prato e opte por alimentos naturais como batata, mandioca, ou até uma fruta nas refeições.**





**Q1**

**Com criança não tem jeito: temos que ser criativas e não deixar o sabor fugir!**

**Q2**

**Zeze pela alimentação da criança maior com o mesmo cuidado que você tinha quando ela era apenas um bebê começando a tomar papinhas!**

**Q3**

**Selecione ingredientes - se for difícil no começo, faça tortas com recheios de legumes variados para que o sabor de um ou outro não acentue. A criança come um alimento variado em vegetais e não faz cara feia de comer cenoura cozida!**

**Q4**

**Ache aquilo que seu filho gosta. Se ele preferir comer cenoura crua, acentue na cenoura crua. Se ele gostar de brócolis, teste a couve flor que são parecidos e, se ele não gostar mesmo de tomate, mas comer outras coisas saudáveis, respeite isso nele.**

**Q5**

Teste sabores, teste paladares e coma junto com ele. Mostre a ele que é gostoso e saudável. Meu filho uma vez disse que queria comer espinafre cozido para ficar forte como o Popeye, que ele viu em um desenho.

**Q6**

Explique porque devemos comer bem e por favor, coma bem você também, pois os pais são espelho para os filhos. De nada adianta você querer que seu filho coma brócolis e cenoura e você aparecer na frente dele comendo salsicha com refrigerante! Seja exemplo!

**Q7**

Quando seus filhos se interessarem por algum esporte, mostre que quem faz esporte cuida da alimentação. Acentue a necessidade de cuidar daquilo que se come para ter saúde.

**Q8**

Nos finais de semana coloque regras: doces e chocolates não devem ser dados todos os dias. Deixe para o final de semana vocês saborearem juntos um chocolate ou algo que fuja à regra de saudável, afinal, não podemos esquecer que eles são crianças e crianças brincam e comem doce...mas não devem abusar dos doces...



Assim como um presente não é dado todo dia...tudo tem limite, tem regras e eles devem aprender a seguir regras e ouvir um "Não" para quando quiserem se esbaldar no bolo ou no chocolate todos os dias...

A vida não é feita somente de "sim", assim eles aprendem desde cedo a formar o censo do que podem e devem ou que não podem e não devem fazer...como tudo na vida...Equilíbrio!.



**1- Ovos fritos na manteiga pepino, batata cozida e com manteiga e cenourinhas baby.**

**2- Cozido de frango com legumes variados, salada de pepino e 1 maçã cortada.**

**3-Hambúrguer escondido com ovo frito, suflê de abobrinha com queijo, batata frita na Airfryer e salada de vagem.**

**4- Panquecas de farinha de coco, polvilho, banana e mel.**

**5- Iogurte grego caseiro com mel, frutas vermelhas e lascas de amêndoas.**

**6-Asinhas de frango grelhadas com batata frita Airfryer, cenouras palito e ketchup caseiro com mel e cereja.**

**7- Abóbora Hokaido em pedaços, brócolis no limão pimenta, carne refogada com azeitonas e batata doce frita na Airfryer.**

**8- Grão de bico cozido com linguiça artesanal.**

**9- Macarrão de abobrinha com molho bolognese, asinha de frango grelhada com cenoura e uma pera fatiada.**

**10- Capa - Queijadinhas com coco, mel e ovos com queijo parmesão.**



Meu nome é Patrícia Tassinari. Sou veterinária por formação, mas depois de ter lutado contra – e vencido – a obesidade mórbida, enveredei pelo caminho do coaching. Desde 2015 ajudo pessoas a se reinventarem e tornarem-se a melhor versão de si mesmas. Sou seguidora da alimentação paleo/lowcarb há 7 anos.

Atualmente resido em Estugarda (Alemanha) com meu marido, dois filhos lindos e o Olavo – meu querido maltês.

Mostro aqui um pouco da rotina alimentar de minha família, onde a alimentação natural é a base. Com exemplos de apresentação das refeições e algumas dicas, espero inspirar outras famílias a priorizarem a saúde valorizando a comida de verdade.

*\* Este material não substitui a orientação de um nutricionista.*



[www.patritassinari.com](http://www.patritassinari.com)

- Médica Veterinária pela Universidade Paulista (2001)
- Acupuntura e Medicina tradicional Chinesa em humanos e animais domésticos (2003-2005) - São Paulo e Beijing (China)
- Coach Paleo e Paleo Low Carb pelo PaleoLebens na Áustria em 2016
- Personal e Master Coach (Mentoring) - University of Cambridge - Londres (2015-2016)
- Especialização em Nutrologia - U.C. Davis Veterinary Medicine - Califórnia (2015)
- Doutorado em doenças metabólicas e endocrinologia de pequenos animais pela Tübingen Universität - Alemanha (2016)
- Graduação “Profissão Coach” - Geronimo Tehlm (2017)

