



Pratos coloridos são saudáveis e também podem ser divertidos!

O cardápio das crianças deve conter alguns alimentos essenciais. Venha saber mais!

Aprender a comer bem começa desde cedo, e uma refeição saudável pode ser divertida também! Você já ouviu falar no prato de cinco cores?

Essa é uma ótima maneira de preparar uma refeição completa e equilibrada para as crianças. A ideia é incluir alimentos com as cores **verde**, **branco**, **marrom/preto**, **vermelho** e **amarelo/laranja**. Veja um exemplo abaixo:

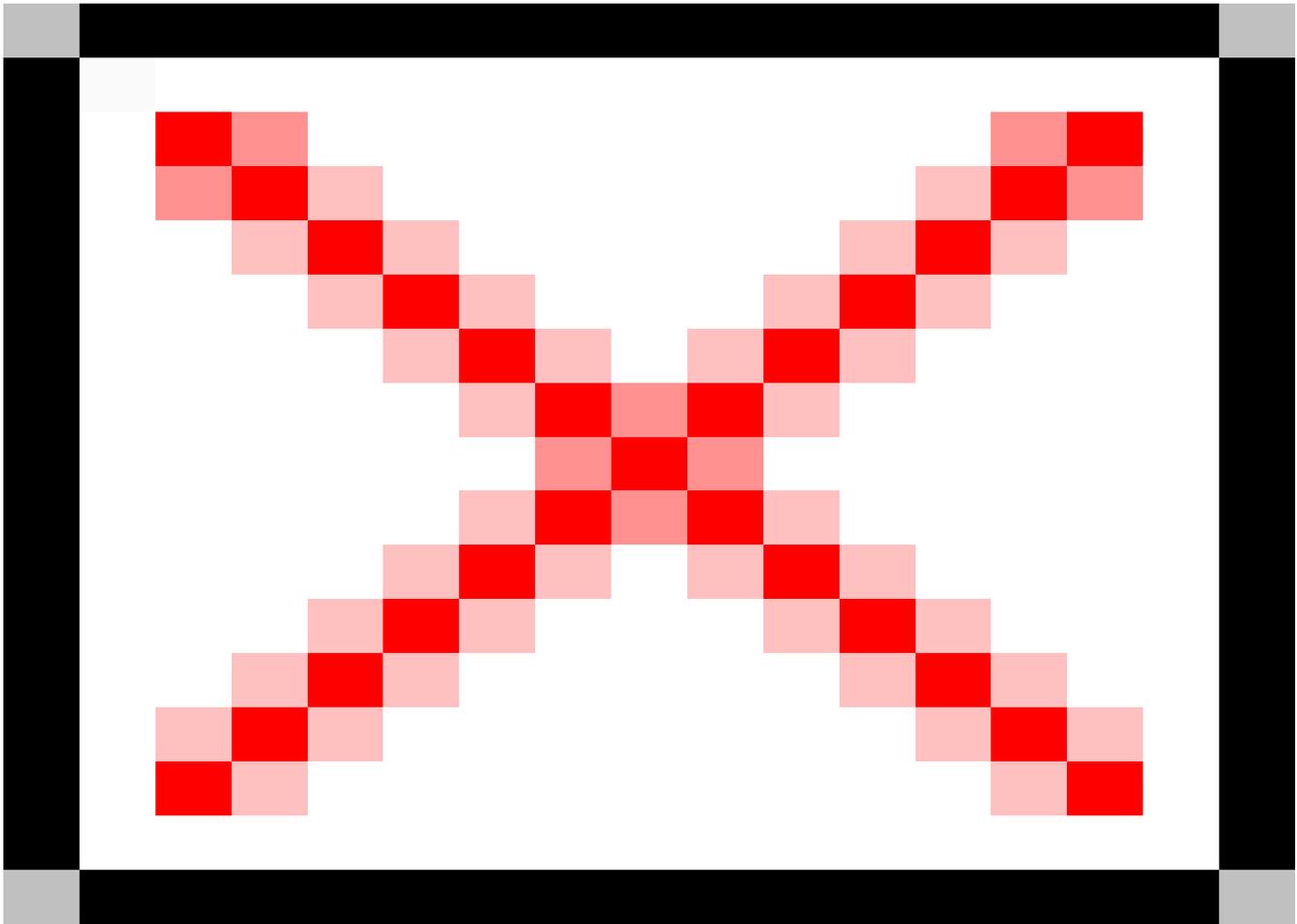
Verde= brócolis, uma das opções mais nutritivas de todas;

Branco= arroz, rico em carboidratos;

Marrom/Preto = feijão, fonte de ferro;

Vermelho= carne vermelha, que agrega proteínas na dieta;

Amarelo/Laranja= cenoura, fonte de fibras e minerais.



Tudo anotado? A melhor parte é que você ainda pode aproveitar para fazer verdadeiras obras de arte com as cores. Que tal usar tomates para criar uma joaninha? É só entrar na brincadeira e criar os pratos mais lindos e divertidos.

Ah! Mas e a sobremesa? Pode? Claro que sim. Uma ótima opção é incluir produtos à base de leite que também trazem benefícios para a saúde da criança. E disso o Friminho entende! Experimente incluir na alimentação de seu filho nossas opções ricas em vitaminas e minerais

Perfeito, né? Bora experimentar!