



3 ideias para usar o queijo fresco na alimentação das crianças

Para garantir variedade, princípio importante da alimentação saudável, inclua o ingrediente em receitas do dia a dia (e não apenas no lanche)

A princípio, comer queijo não é um problema para as crianças pequenas. Mas há algumas questões a considerar. A primeira delas é garantir que ele não seja o primeiro laticínio apresentado na introdução alimentar – o ideal é que ela já tenha passado pelo aleitamento materno exclusivo por seis meses, depois por um leite mais simples, como o de vaca (integral, de preferência). Aí, sim, é possível entrar, aos poucos, no mundo dos queijos.

O minas fresco é o tipo mais indicado para o cardápio de crianças dessa idade, não só por ser menos processado, mas também porque tem pouco sal e gordura – e, além disso, é fácil de encontrar. Vale observar a procedência: deve ser embalado em plástico e ter o carimbo com a autorização de comercialização do Ministério da Agricultura (que garante que a empresa segue as orientações de segurança alimentar durante a produção e distribuição).

A Frimesa tem um grande portfólio de queijos saudáveis e nutritivos para as crianças, além dos mais variados sabores de requeijão, deliciosa manteiga e a nata cremosa. Conheça mais no site:

<http://www.frimesa.com.br/pt/produto/categoria>.

Veja ideias:

1 - Com ovo

Que tal um requeijão com azeite, orégano e sal, mais tomate picadinho, no recheio da omelete?

2 - Na massa

Inclua queijo mussarela no macarrão com cenoura e abobrinha raladas e refogadas com cebola

3 - Na salada

Queijo parmesão em cubos com folhas verdes, cenoura ralada e manga picada, fica uma delícia!