

ALIMENTAÇÃO

Fique por dentro das vitaminas encontradas nas frutas, verduras, legumes e grãos e faça o possível para que seus pequenos comam alguns destes todos os dias garantindo, assim, uma alimentação saudável e nutritiva!

Frutas

Abacate: Betacaroteno, vitaminas A, B, C, D, E, proteínas, cálcio, magnésio, fósforo, ferro, potássio. Tem alto teor de gordura.

Abacaxi: Betacaroteno, vitaminas A, B, C, potássio, magnésio, fósforo, cálcio, ferro. Rico em fibras.

Ameixa: uma boa fonte de vitamina C, assim como o potássio, riboflavina e outras vitaminas do complexo B

Banana: Vitaminas A, B, C, ferro, cálcio, magnésio, fósforo, potássio, zinco, cobre, iodo, enxofre, manganês, carboidratos.

Goiaba: Vitamina C, cálcio, potássio, magnésio, fósforo.

Laranja: Vitaminas A, B, C, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio.

Maçã: Betacaroteno, vitaminas A, B, C, proteínas, sódio, enxofre, ferro, sílico, cálcio, magnésio, fósforo, potássio, cloro. Rica em fibras

Mamão: Betacaroteno, vitaminas A, B, C, cálcio, magnésio, fósforo, potássio. Rica em fibras.

Manga: Betacaroteno, vitaminas A, B, C, magnésio, fósforo, potássio, sódio, cálcio, ferro, manganês, selênio, zinco.

Morango: Betacaroteno, vitaminas A, B, C, magnésio, fósforo, ferro, potássio, sódio.

Pêra: Vitaminas A, B, C, E, proteínas, cálcio, magnésio, fósforo, potássio, ferro, carboidratos, fibras.

Tangerina: Também chamada de mexerica, bergamota, mandarina e laranja-cravo, a tangerina é uma boa fonte de vitamina C, betacaroteno e potássio. Contém também pectina, uma fibra solúvel.

Legumes, Verduras, Grãos

Abobrinha: composta de aproximadamente 94% de água. É um dos vegetais com menores taxas calóricas, uma xícara dela crua e fatiada possui menos de 20 calorias. É, ainda, uma boa fonte de vitaminas A, C e folato.

Agrião: É uma boa fonte de beta-caroteno e vitamina C, além de uma boa fonte de cálcio, ferro e potássio. Rico em antioxidantes.

Batata: Boa fonte de vitaminas C e B6, potássio e outros minerais e amido.

Beterraba: boa fonte de folato e vitamina C, além de possuir poucas calorias. Suas folhas, partes mais nutritivas do vegetal, ricas em potássio, cálcio, ferro, beta-caroteno e vitamina C podem ser cozidas e servidas como o espinafre. Não é fonte de ferro

Brócolis: excelente fonte de vitamina C e boa fonte de vitamina A e folato, além de ter quantidades significativas de proteínas, cálcio, e outros sais minerais. Rico em bioflavonóides e com alto teor de fibras.

Chuchu: embora considerada por muitos como legume, o chuchu é uma fruta. Apesar do gosto pouco marcante, apresenta importantes propriedades: além do alto teor de fibras, é uma importante fonte de minerais como ferro, magnésio, potássio, fósforo e cálcio.

Couve-flor: Excelente fonte de vitamina C, a couve-flor é também boa fonte de potássio e folato. Recomendada para dietas alimentares, possui poucas calorias e muitas fibras.

Couve-manteiga: excelente fonte de beta-caroteno e vitaminas C e E, ácido fólico, cálcio, ferro e potássio. Contém bioflavonóides.

Ervilha: Além do alto teor de proteínas, as ervilhas frescas são uma boa fonte de pectina e outras fibras solúveis, que ajudam a controlar os níveis do colesterol no sangue.

Feijão: Os feijões contêm mais proteína que qualquer outro alimento de origem vegetal, são boas fontes de amido, vitaminas do complexo B, ferro, potássio, zinco e outros minerais essenciais. São ricos em fibra solúvel.

Inhame: rico em amido, beta-caroteno, vitaminas C e do complexo B. Contém, ainda, cálcio, fósforo e ferro.

Mandioca: excelente fonte de carboidratos, cálcio e fósforo. Possui também boa quantidade de vitamina C.

Pepino: tem baixo teor de calorias, pois é constituído de aproximadamente 95% de água. Boa fonte de fibras, possui pequenas quantidades de vitamina C e folato.

Pimentão: excelente fonte, pouco calórica, de vitaminas A e C. Aqueles de cores fortes possuem alto teor de bioflavonóides (pigmentos vegetais que ajudam a prevenir contra o câncer), de ácidos fenólicos (inibem a formação de nitrosaminas cancerígenas) e de esterol vegetal (precursor da vitamina D que parece proteger contra o câncer).

Tomate: consumido cru ou cozido, contém poucas calorias. Boa fonte de vitamina A e C, folato e potássio. Também contém licopeno.

Soja: A soja é uma das plantas mais nutritivas e versáteis. É uma boa fonte vegetal de proteína e ferro, de vitamina B, cálcio, potássio, zinco e outros minerais.