

SIMPLES E PRÁTICO

ORGANIZAÇÃO DA GELADEIRA

No dia a dia corrido que temos hoje, medidas simples ajudam muito.

Guardar os alimentos do jeito certo, por exemplo, não só facilita a alimentação saudável da família toda, como ajuda a manter tudo pronto para o consumo das crianças e dos adultos

FOTOS LILA BATISTA

SEGURANÇA

Quem tem criança em casa deve ter cuidado redobrado em tudo. Elas são curiosas, abrem a porta e mexem no que não devem. Aí, até na geladeira é importante se certificar que não há nada que possa machucar. “Utilize potes de plástico para não correr o risco do seu filho puxar, cair no chão e quebrar”, recomenda a nutricionista Renata Buzzini. Renata, que é mãe de Carlos Eduardo, lembra também

que os recipientes devem ser livres de bisfenol A, substância presente no plástico que pode causar danos à saúde. Mas podem ser bem coloridos e você pode estimular as crianças a identificar os alimentos saudáveis na geladeira e colocar na mesa. A dica de pôr as besteirinhas mais para o fundo para não serem vistas (e ingeridas) com frequência vale mais ainda para as crianças.

Giovanna e Elisa, 2 anos