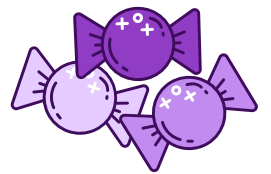




DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

O IMPACTO DE DOCES NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL



Embora sejam atrativos para as crianças, o consumo excessivo de doces pode trazer efeitos negativos à saúde e ao desenvolvimento infantil. Equilíbrio é a chave!

Efeitos do excesso de açúcar no desenvolvimento:

- **Saúde bucal comprometida:** Aumenta o risco de cáries e outros problemas dentários.
- **Risco de obesidade infantil:** O consumo excessivo de calorias vazias pode levar ao ganho de peso precoce.
- **Dificuldades de concentração:** Oscilações de glicose no sangue podem afetar o foco e o desempenho escolar.
- **Redução do apetite por alimentos nutritivos:** Doces podem substituir alimentos importantes para o crescimento, como frutas, legumes e proteínas.
- **Risco de doenças futuras:** O consumo frequente de açúcar na infância pode aumentar o risco de diabetes e doenças cardiovasculares na vida adulta.

Como reduzir o impacto dos doces?

- **Estabeleça limites:** Consuma doces apenas em ocasiões especiais.
- **Substitua por opções naturais:** Ofereça frutas frescas, como banana com canela ou maçã assada.
- **Evite ter doces acessíveis:** Dificulte o acesso a balas e chocolates em casa.
- **Ensine sobre moderação:** Converse sobre os impactos do açúcar na saúde de forma lúdica e educativa.

Ofereça alternativas saudáveis e crie um ambiente onde os alimentos nutritivos sejam protagonistas. Com equilíbrio e criatividade, as crianças aprendem que saúde também é saborosa!