

## Por que evitar as papinhas industrializadas para alimentar a criança?

Existem no mercado diferentes papinhas de frutas ou de legumes, verduras, carnes, cereais e de feijão industrializadas que são preparadas para crianças com idade entre 6 meses e 2 anos.

Apesar de as marcas mais vendidas não apresentarem aditivos em sua composição, elas não devem fazer parte da alimentação das crianças por vários motivos:



- suas texturas não favorecem o desenvolvimento da mastigação, mesmo havendo diferença de consistência para as diversas idades;
- as vitaminas e minerais dos alimentos in natura são mais bem aproveitadas pelo organismo do que as vitaminas e minerais adicionados nessas papinhas
- não favorecem a criança a se acostumar com o tempero da comida da família e com os alimentos da sua região;
- são compostas por diferentes alimentos misturados no mesmo potinho, o que dificulta a percepção dos diferentes sabores;