

Leite achocolatado é melhor que o leite puro para as crianças?

Os pais querem o que é melhor para suas crianças, incluindo o que eles comem e bebem.

Às vezes existem percepções equivocadas sobre o chocolate e outros leites aromatizados em relação ao leite puro.

Leite com chocolate x leite puro

Eis a questão: Ambos, leite com chocolate ou leite puro, com baixo teor de gordura, são excelentes opções nutricionais para as crianças.

O Guia Dietético do Estados Unidos e a Academia Americana de Pediatria reconhece que pequenas quantidades adicionais de açúcar, dentro dos limites calóricos diários, podem ser utilizadas para atrair as crianças para o consumo de alimentos ricos em nutrientes, como o leite.

Segundo uma pesquisa nacional realizada nos EUA, os leites aromatizados contribuem somente com 4% do açúcar adicionado às dietas das crianças entre 2 e 18 anos, enquanto que os refrigerantes e sucos contribuem com 40%. Além disso, estudos mostram que o consumo de leite aromatizado está associado a um consumo total de leite mais elevado e melhora da alimentação como um todo, sem impacto negativo sobre o peso.

Crianças realmente gostam de leite aromatizado

Isso é especialmente importante porque as crianças gostam realmente de leite aromatizado. Uma revisão de 53 estudos diferentes mostra que o leite aromatizado recebeu a melhor pontuação de palatabilidade entre as crianças, e elas bebem mais leite quando são aromatizados.

Estudos também mostraram que a retirada do leite aromatizado nas escolas pode levar à queda do consumo total de leite e aumentar o desperdício de leite. Isso significa que as crianças podem não ingerir nutrientes necessários para que seus corpos cresçam e desenvolvam. É difícil uma combinação de alimentos que substituam os nutrientes fornecidos pelo leite em termos não somente de quantidade, mas também de calorias e custo.

Quanto as crianças devem beber?

A recomendação para lácteos é de três porções por dia. Um copo de leite de 250 ml, por exemplo, corresponderia a uma porção.

Visto dessa perspectiva, não há dúvida de que os leites aromatizados podem ser uma adição vencedora à dieta do seu filho – e à sua também.

Independentemente do tipo que seu filho gosta, aromatizado ou não, você terá a certeza de que ele estará ingerindo uma bebida nutritiva e deliciosa quando toma o leite de sua preferência.

[Acesse aqui a matéria na íntegra.](#)

Fonte: The Dairy Site – Tradução livre: www.terraviva.com.br