

## **FUNCIONAMENTO DO INTESTINO**

O funcionamento regular do intestino indica que a ingestão de nutrientes está de forma adequada. A seguir, algumas dicas para o bom funcionamento intestinal:

- ✓ Ter uma alimentação variada e em quantidades equilibradas, pois favorece a ingestão adequada de fibras e nutrientes.
- ✓ Frutas, verduras, legumes e cereais integrais são uma boa fonte de fibra. Caso a criança não goste, tente oferecê-los em preparações que sejam atraentes sempre variando as cores e textura.
- ✓ Tomar bastante água. **ATENÇÃO:** Sucos e refrigerantes não substituem a ingestão de água.

## **NUTHS SEGURANÇA SANITÁRIA**

