

Comida Congelada para Crianças - Quais são as Vantagens?

A comida congelada para crianças é uma boa opção para pais que não têm tanto tempo para preparar as refeições diariamente. Mas congelar alimentos frescos é bem melhor do que adquirir aqueles industrializados do freezer do supermercado.

Para facilitar, utilize etiquetas de identificação que mostrem qual é o alimento e qual a data em que ele está indo para o freezer. Assim você garante comidinha fresca para seu pequeno sempre que necessário.

Comida congelada para crianças – Quais são as Vantagens?

Para lidar com uma rotina atribulada, cheia de tarefas e funções, muitos pais apostam em comida congelada para crianças. Mas será que essa é uma opção verdadeiramente saudável para os pequenos?

As prateleiras dos supermercados estão repletas dessas opções. De fato, elas são muito mais fáceis do que cozinhar diariamente, além de ajudar muito no tempo de conservação.

Porém, se você quer mesclar praticidade com alimentação saudável e equilibrada, o mais indicado é apostar em congelar alimentos in natura ao invés de comprá-los no supermercado já congelados.

Isso ocorre porque a comida vendida nos supermercados é ultra processada e pode contar com uma série de conservantes. Mas, se feito com carinho e da forma correta, o congelamento de alimentos frescos pode ajudar bastante na rotina dos pequenos – sem comprometer a qualidade nutricional das refeições.

Vantagens da comidinha congelada

A principal vantagem da comida congelada para crianças é a praticidade. Você pode organizar um menu nutritivo e saboroso para toda a semana, garantindo que seus filhos comam muito bem diariamente.

Mas é claro que é importante primeiro pesquisar sobre as melhores formas de congelar os alimentos para o seu filho. Você encontra um guia sobre isso clicando [aqui](#), pois se trata de um conteúdo completo sobre isso.

Esse cuidado inicial é importante porque, como você deve saber, existem muitos alimentos que perdem suas propriedades nutritivas quando são expostos a uma baixa temperatura de maneira errada.

A ideia de preparar comida congelada para crianças não deve ser ligada apenas a praticidade, mas também deve considerar a importância de manter a riqueza nutritiva dos alimentos. Como dissemos: uma mescla de qualidade com praticidade.

Pode congelar comida do bebê?

Se para os pais de meninos e meninas maiores já existem inúmeras dúvidas sobre o quão bom pode ser oferecer ou não comida congelada, esse assunto desperta ainda mais receio quando falamos sobre bebês.

A introdução alimentar é fundamental para que a criança desenvolva bons hábitos alimentares. Congelar algumas refeições pode ajudar nessa tarefa, já que permite que você ofereça uma variedade maior de alimentos no cardápio do bebê.

Mas, atenção: um artigo publicado pela Sociedade Brasileira de Pediatria alerta para o fato de que os alimentos devem passar por apenas um processo de congelamento e descongelamento.

Em outras palavras, você deve congelar os alimentos e após o descongelamento não pode repetir o processo de congelar novamente. Se desejar, você pode ler o artigo completo da SBP clicando [aqui](#).

Por isso, é interessante preparar marmitinhas que tenham a quantidade correta de cada refeição, e evitar que elas voltem para uma nova fase de congelamento depois que já descongelou uma vez.

Dicas para congelar a papinha do bebê

Então, se você decidiu dar uma chance para a comida congelada, é preciso ter esse cuidado quanto ao congelamento e descongelamento para que todos os ingredientes continuem cumprindo com seus papéis nutritivos. Sobretudo, no caso da papinha de bebê - a atenção deve ser ainda maior.

A primeira dica importante é que a comida passe menos tempo fora da geladeira depois de pronta. Há um mito de que não se pode resfriar comida quente, mas isso não é verdade.

O ideal é esperar a temperatura baixar só um pouco e já levar para resfriamento. Quanto mais tempo a comida pronta passa fora da geladeira, maiores são as chances de desenvolver e proliferar bactérias que acabam comprometendo o sabor e principalmente a qualidade.

Descongelamento:

Uma vez que a papinha esteja congelada, a melhor forma de aquecer é retirando do freezer na noite anterior. Leve para a parte da geladeira e deixe que descongele ainda sob refrigeração. Depois, é só aquecer no micro-ondas ou, se preferir, em banho maria.

Congelando temperos e ervas

Outra opção válida para quem dispõe de um pouco mais de tempo e não quer dar comida congelada para crianças é deixar apenas os temperos e alguns ingredientes separados em porções no freezer.

Cebola, cebolinha, salsinha e ervas em geral são algumas das que podem ir para o congelador já picados para facilitar o preparo dos pratos.

Alguns desses ingredientes, como a cebola, podem ir congelados diretamente para a panela para ser refogada. Prático, não? Já o alho não fica tão interessante congelado, mas você pode preparar uma mistura de alho picado com óleo ou azeite e deixar na geladeira por até 30 dias.

Caldos como base para comida

Ao invés de usar água como base para sopas e outras receitas, você pode apostar em bons caldos. Eles são mais nutritivos e também mais saborosos, deixando a comida ainda mais agradável ao paladar das crianças de qualquer faixa etária.

Seja de carne, frango, peixe ou legumes, o caldo pode ajudar muito na praticidade da cozinha. Você pode prepará-los normalmente, a base de cozimento dos alimentos que citamos acima. Depois, deixe reduzir para que ganhem mais consistência.

Agora é só congelar em pequenas porções – lembre-se que só devem ser descongelados uma vez. As sobras não deverão ser congeladas novamente.

Algumas mães optam por congelar em forminhas de fazer gelo.

Assim você tem cubos de caldo que podem ser usados para saborizar o arroz, a papinha ou qualquer outra receita. Tudo muito prático e sempre ao alcance das mãos para facilitar a vida dos pais.

Legumes e verduras:

Legumes e verduras podem permanecer por muito tempo no freezer sem perder os nutrientes. Quem explica isso é a nutricionista [Débora Donio](#) e a dica aqui é que você lave bem os ingredientes e armazene-os já higienizados.

Uma dica extra é dar um choque térmico nessas verduras antes de congelar. Assim você inibe a formação de algumas enzimas que podem comprometer a qualidade dos alimentos.

É um processo bem simples: também chamado de branqueamento, o choque térmico é feito quando um alimento que está em uma temperatura bem alta, é retirado dela e colocado em contato com a água gelada para baixar a temperatura de forma imediata.

Alguns alimentos que devem passar por essa técnica são:

- Brócolis;
- Couve-flor;
- Couve;
- Espinafre;
- Cenoura;
- Batata;
- Berinjela;

Na hora de descongelar você pode incorporá-los diretamente em receitas como cozidos e purês, ou assá-los para consumo imediato.

O que não é legal congelar:

Não congele chuchu, pepino ou folhagens usadas para saladas como: alface, agrião, rúcula, etc.

Alimentos como esses que são muito aquosos – e as folhas que são sensíveis não se dão bem com o congelamento. Esses sim acabam perdendo muito de seus nutrientes nesse processo e são ideais para serem consumidos frescos.

As etiquetas facilitam a organização da cozinha

Só quem tem um bebê ou uma criança em casa sabe o quanto o tempo parece escasso. Mesmo caindo logo cedo da cama e indo dormir muito tarde, pais e responsáveis muitas vezes não conseguem dar conta de todas as demandas rotineiras do dia.

A comida congelada para crianças é uma possibilidade de otimizar o tempo e garantir simultaneamente que a criança conte com um cardápio mais variado e equilibrado, evitando o consumo de processados ou industrializados em excesso.

Mas para fazer sentido, essa escolha precisa trazer facilidade real para o seu dia a dia, e não tornar a rotina ainda mais trabalhosa, não é mesmo? É aqui que entra a necessidade de identificar os alimentos com etiquetas para congelados.

Recipientes identificados ajudam na agilidade na hora de escolher e preparar os alimentos. Além dos dados básicos relacionados às datas de entrada no freezer e o tipo de alimento, as etiquetas mantêm uma organização perfeita para qualquer pessoa que acesse o freezer.

As [etiquetas para congelados](#) se tornam essenciais para tornar o preparo não apenas mais ágil, mas

sobretudo para garantir que os alimentos sejam consumidos dentro dos prazos e assim mantenham a qualidade nutricional intacta.

Agora queremos saber se você é adepta ao consumo de alimentos congelados e como você faz a organização deles no seu freezer. Você já faz uso de etiquetas para facilitar ainda mais o manuseio no dia a dia? Conta para nós?

E se você gostou das dicas, compartilhe esse conteúdo com outras mães e pais que você sabe que precisam de uma ajudinha para melhorar as refeições dos pequenos sem perder tanto tempo na cozinha.