



COMO ESTIMULAR HÁBITOS ALIMENTARES NAS CRIANÇAS

A alimentação saudável é importante para o crescimento e o desenvolvimento adequado da criança, e são nos primeiros anos de vida que se forma o hábito alimentar da criança.

No desenvolvimento de nosso trabalho observamos a demanda de muitas dúvidas por parte dos pais a respeito da alimentação de seus filhos.

Atendendo essa demanda segue algumas dicas para deixar as refeições de seus filhos (a) mais nutritiva e divertida.

- Faça um prato colorido; a alimentação da criança deve ser, desde o início, variada e saudável;
- Envolver a criança no processo de compra, e preparação do alimento faz toda diferença. Por exemplo no preparo da refeição permita que a criança auxilie, oferecendo a oportunidade de pegar o alimento na geladeira ou transferi-lo para uma tigela, picar verduras com as mãos, lavar os alimentos. Esse contato estimula o sistema visual, motor e sensorial e também a curiosidade da criança em experimentar o alimento.
- Sente-se com a criança para realizar as refeições de maneira natural e tranquila, como sendo parte da rotina, para estimular o prazer a mesa;
- Lembre-se, somos espelho: a criança aprende por condicionamento. Se a família não gosta de cenoura, por exemplo, provavelmente a criança não gostará;
- Evite oferecer guloseimas, gorduras e açúcar para crianças (principalmente como recompensa), pois esses alimentos dificultam a aceitação de alimentos in natura;
- Tenha paciência, a alimentação saudável é um aprendizado, algumas crianças precisam provar o mesmo alimento 08 a 10 vezes antes de aceitá-lo e incluí-lo nos seus hábitos alimentares;
- Monte uma lancheira saudável para seu filho. Escolha sempre uma fruta, biscoitos ou bolos caseiros, sanduiches, e um liquido, que pode ser agua de coco, suco naturais ou iogurte. Evite guloseimas como bolos de chocolate, sucos industrializados, balas, salgadinhos chips, salgadinhos fritos e refrigerantes.

O modelo correto, a persistência e paciência caminham juntos no processo de formação dos hábitos alimentares de seus filhos. Não desistam!

Para maiores dúvidas agende um horário.

Renata B Santana
CRN3-30326
Nutricionista