





12 Dicas para fazer do seu filho um apreciador da alimentação saudável



Durante a infância, as experiências que as crianças têm com os alimentos vão influenciar os seus hábitos alimentares no futuro. Não é somente o que a criança come que é importante, mas também a forma como os alimentos são oferecidos e como correm as refeições.

Tenha consigo as nossas dicas para fazer do seu filho um verdadeiro apreciador da alimentação saudável.

	Estabeleça uma rotina de 5 ou 6 refeições para a sua criança: pequeno-almoço, almoço, jantar e 2 ou 3 lanches. Não a deixe petiscar entre as refeições.
	Sempre que for possível, organize a rotina para que a sua criança faça pelo menos uma das refeições em família.
	Procure que as refeições sejam momentos agradáveis de convívio e aprendizagem. Siga a regra dos 3 S à refeição: S entados, S ossegados e S ociáveis.
	Ofereça alimentos saudáveis em quantidades adequadas à idade da criança e deixe ser ela a decidir o quanto comer.
	Incentive a sua criança a comer sozinha. Proteja a roupa, a mesa, o chão e a cadeira para não se importar com a sujidade.

Sabia que...

Crianças e adolescentes que habitualmente fazem refeições em família comem mais frutas e vegetais e menos *fast food*?

Estudos revelam ainda que é menos comum haver crianças com excesso de peso em casas onde comer em família é um hábito.

(continua) ...>

6

Não a pressione a comer com ralhetes, elogios, chantagens ou distrações.

7

Não utilize alimentos para confortar ou premiar a criança.

8

Respeite as preferências e aversões da criança. Mas não se transforme no seu cozinheiro particular, levantando-se para preparar um prato especial toda vez que ela reclama do que é servido.

9

Incentive a sua criança a provar os alimentos. Sirva pequenas porções ao lado de outros alimentos apreciados e dê o exemplo, mas não a pressione a comer.

10

Guarde as guloseimas, sumos e refrigerantes, fritos de pacote e outros géneros alimentícios com excesso de açúcares, gorduras e sal para os dias de festa.

11

Evite que a refeição se prolongue demais. Dê um tempo razoável para que a criança coma cada um dos pratos que fazem parte da refeição e, a seguir, dê a refeição por encerrada.

12

Dê o exemplo! Mais cedo ou mais tarde a sua criança vai querer copiar aquilo que faz.

Sabia que...

Uma lata de 330 ml de refrigerante pode conter o equivalente a 6 pacotes de açúcar?

O consumo de bebidas açucaradas contribui para a obesidade e a diabetes.