



# 10 FORMAS DE ENCORAJAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA



1

## DÊ O EXEMPLO ÀS CRIANÇAS

Os seus hábitos irão refletir-se nos hábitos do seu filho. Se o seu prato for variado, o do seu filho também será!



2

## LEVE AS CRIANÇAS ÀS COMPRAS

Deixe-as escolher novos alimentos para experimentar e encoraje a escolha de alimentos saudáveis.



3

## COZINHEM JUNTOS

Além de divertido é uma oportunidade para estimular hábitos saudáveis.



4

## FAÇAM AS REFEIÇÕES À MESA

Este deve ser um momento de convívio e interação da família.



5

## SIRVA PORÇÕES MAIS PEQUENAS

Porções muito grandes podem estimular um consumo exagerado.



6

## EVITE UTILIZAR ALIMENTOS COMO RECOMPENSA

Seja criativo! Se o seu filho merece uma recompensa, opte por uma atividade em conjunto e não pela oferta de um alimento.



7

## BEBA ÁGUA

E evite oferecer bebidas açucaradas, como sumos e refrigerantes.



8

## REDUZA O TEMPO DE ECRÃ

Façam atividades ao ar livre e mantenham-se ativos.



9

## INCENTIVE O DESCANSO COM DURAÇÃO ADEQUADA

O sono é parte fundamental do processo de desenvolvimento.



10

## ESTIMULE POSITIVAMENTE

Celebre as pequenas conquistas das crianças.