



10 MANEIRAS DE ESTIMULAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA



1

DÊ O EXEMPLO ÀS CRIANÇAS

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



2

LEVE AS CRIANÇAS ÀS COMPRAS

Deixe o seu filho escolher novos alimentos para experimentar e estimule a escolha de alimentos saudáveis.



3

PREPARE AS REFEIÇÕES COM A CRIANÇA

Além de divertido é uma oportunidade para estimular hábitos saudáveis.



4

REALIZE AS REFEIÇÕES NA MESA

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



5

OFEREÇA PORÇÕES MENORES

Porções muito grandes podem estimular o 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 comida.



7

ESTIMULE O CONSUMO DE ÁGUA

E evite oferecer bebidas com adição de açúcar, como sucos e refrigerantes.



8

REDUZA O TEMPO DE TELA

Façam atividades ao ar livre e se mantenham ativos.



9

INCENTIVE O DESCANSO COM DURAÇÃO ADEQUADA

O sono é parte fundamental do processo de desenvolvimento.



10

DÊ ESTÍMULOS POSITIVOS

Celebre as pequenas conquistas das crianças.