

Livia França Costa
Luciana Barbosa Firmes Marinato



Aos pais...

A infância é a melhor época para aprender hábitos saudáveis que podem durar por toda a vida.

Uma alimentação saudável pode ajudar seu filho a se sentir bem, manter ou atingir um peso saudável e ter muita energia para a escola e as brincadeiras. Na verdade, uma alimentação saudável pode ajudar toda a sua família a viver melhor.

Se você mantiver escolhas alimentares saudáveis, é mais provável que seu filho coma alimentos saudáveis. É simples assim.

O primeiro passo para incentivar e ensinar hábitos alimentares saudáveis é oferecer alimentos nutritivos.

Pensando nisto, oferecemos algumas sugestões que podem ajudar os pais a incentivar comportamentos alimentares saudáveis e nutritivos.

Você pode usar algumas ou todas as sugestões ou pode encontrar outras que funcionem para sua família.



Primeiros passos...

Estabeleça uma programação regular de lanches e refeições. A maioria das crianças se dá bem com três refeições e dois ou três lanches por dia. Quando o corpo do seu filho está acostumado a uma programação, a fome e o apetite são mais regulares. Isso ajuda seu filho a se sentir mais em sintonia com seu corpo.



Encontre pelo menos um alimento de cada grupo de alimentos de que seu filho goste e certifique-se de que esteja disponível na maior parte do tempo. Não se preocupe se seu filho gosta de apenas um vegetal ou de um ou dois tipos de alimentos ou frutas proteicos. As crianças tendem a aceitar novos alimentos gradualmente e suas preferências aumentam com o tempo.

Primeiros passos...

Faça com que seu filho tome um café da manhã saudável. Ajuda seu filho a manter um peso saudável. Tomar o café da manhã inicia o processo de uso de calorias ao longo do dia. Também dá ao seu filho energia para pensar e aprender na escola.



Coma em família com a maior frequência possível. Mantenha as refeições em família agradáveis e positivas.

Seja um bom modelo. Suas próprias escolhas alimentares e de estilo de vida são uma ferramenta de ensino poderosa. Seu filho vê as escolhas que você faz e segue seu exemplo.



Desenvolvendo bons hábitos...

Ofereça alimentos novos certificando-se de incluir outro alimento que seu filho já goste. Não desista de oferecer novos alimentos. As crianças podem precisar de muitas tentativas antes de aceitar um novo alimento.



Faça do fast food um evento ocasional e peça as menores porções disponíveis.

Desenvolvendo bons hábitos...

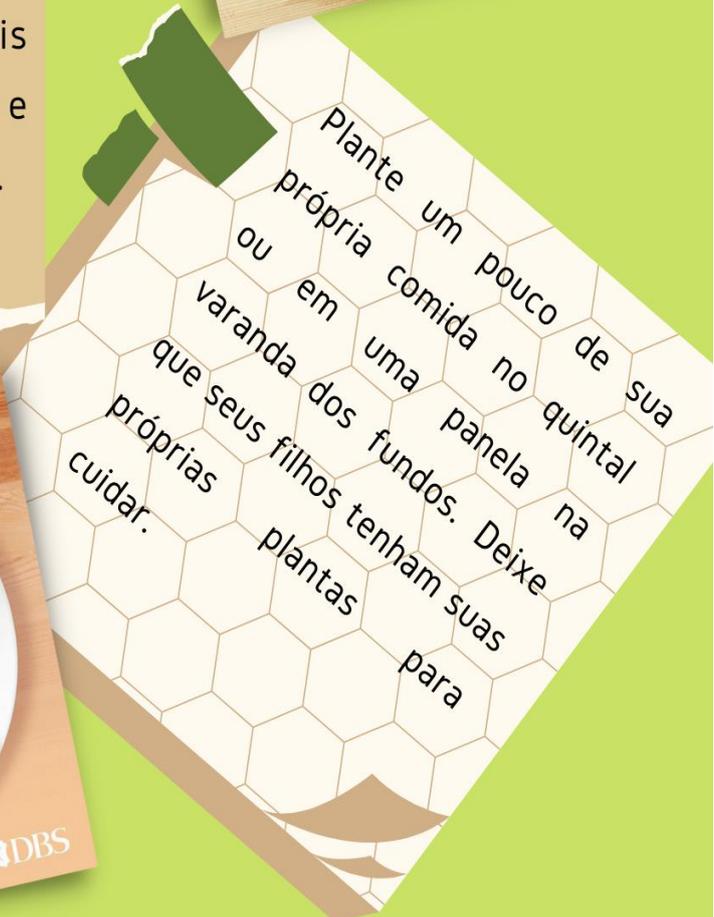
Não use a comida como recompensa pelo sucesso na escola ou nos esportes e não recompense o comportamento alimentar desejado (como terminar um prato de comida ou experimentar um novo).



Substitua as bebidas doces por água. Incentive seu filho a beber água quando estiver com sede.

Desenvolvendo bons hábitos...

Ajude seu filho a entender a alimentação saudável, ensinando-lhe sobre os alimentos - de onde vem, como cresce, quais nutrientes contém e quanta energia possui.



DBS

webneel.com

Desenvolvendo bons hábitos...

Deixe seus filhos começarem a ajudá-lo a cozinhar assim que mostrarem interesse. Ensine-lhes receitas simples e saudáveis.

Na mesa de jantar, indique os vários grupos de alimentos da refeição. Faça um jogo de nomear esses grupos de alimentos para ensinar às crianças a importância da variedade e das necessidades nutricionais.



Lembrete importante!



Como pais, vocês têm um papel importante na formação dos hábitos alimentares dos seus filhos. Ao criar um ambiente alimentar positivo e ser um bom modelo, vocês podem ajudá-los a desenvolver hábitos alimentares saudáveis que podem ter um impacto duradouro em sua saúde.





Este material foi elaborado como produto final da dissertação de Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação da Faculdade Vale do Ericaré.

*São Mateus
2021*