

## Hábitos saudáveis começam cedo



Para garantir que o indivíduo tenha ao longo da vida uma alimentação saudável, é necessário que esta seja iniciada desde os primeiros anos de vida.

Vale lembrar que nem sempre esta tarefa será fácil. Os pequenos tendem a rejeitar muitas vezes alguns sabores e texturas, mas cabe aos pais firmeza, paciência e amor para garantir que esta criança receba alimentos de qualidade que garantam seu crescimento saudável.

O que muitos pais parecem esquecer é que quanto mais saudável e nutritiva a alimentação da criança, maior sua imunidade. Isso quer dizer menos visitas ao pediatra.

## Mas o que fazer quando a criança não quer comer?

**Cardápios coloridos:** monte pratos coloridos, com pouca quantidade e a maior variedade possível. Pratos muito grandes costumam causar recusa imediata.

**Alimentos preferidos:** sempre que possível inclua nas refeições da criança os alimentos de maior preferência, assim ela aceitará com mais facilidade a introdução de alimentos novos.



**Importância da alimentação:** na medida do possível, explique para a criança a função dos alimentos, a importância de cada grupo alimentar, sempre de forma simples.

**Refeição em família:** é muito importante que os pais façam as refeições junto de seus filhos, e que seus pratos sejam

**Participação culinária:** envolva a criança nas escolhas e no preparo dos alimentos.

*Leve-a ao supermercado para ajudar nas escolhas dos alimentos.*

*Ensine a criança a fazer algumas receitas como salada de frutas, bolo e sucos.*

São pequenas atitudes e escolhas dos pais que fazem a diferença, evitando ao longo da vida algumas patologias desnecessárias e a famosa “reeducação alimentar” de seus filhos.

