

Vínculo afetivo e alimentação

Guia da família

Cuidando da saúde física e emocional de crianças de 0 a 6 anos

Oferecer alimentos frescos, preparados em casa, evitar alimentos processados ou industrializados, além de um cardápio balanceado com frutas, verduras, legumes e carne, são orientações frequentes sobre cuidados com a alimentação das crianças. **O que pouco se fala é da importância dos vínculos afetivos durante a alimentação.**

Aqui você encontra sugestões que contribuem para que o momento das refeições seja também uma oportunidade para estreitar laços com seus filhos!

Rotina

Ter uma rotina, com horários definidos para a alimentação, contribui para evitar momentos de estresse, desconforto e irritabilidade das crianças.



Novos sabores

Ofereça os alimentos para a criança, estimulando que ela experimente novos sabores e texturas. Mas lembre-se: existem fases de recusa dos alimentos e isto é natural.



Criatividade

Use a sua criatividade e, sempre que tiver chances, transforme os alimentos em representações de bichos ou paisagens e aproveite para contar histórias enquanto alimenta a sua criança.



Todos juntos

Sempre que possível faça as refeições em família, com todos sentados juntos para comer. Neste momento evite equipamentos eletrônicos, como celulares e TV.

