

Dicas

O livro "Os 7 Segredos para Criar Filhos Bons de Garfo" (R\$ 39,90, 376 págs., Alaúde) dá algumas dicas para as mães que desejam alimentar as crianças com qualidade, além de propor brincadeiras lúdicas e receitas nutritivas



As crianças podem aprender a gostar de alimentos saudáveis

A tática é nunca parar de apresentar novos sabores aos pequenos e insistir nos alimentos, mesmo que eles já tenham sido negados pela criança



Fazer propaganda de alimentos saudáveis funciona

A ideia é usar com os filhos as mesmas técnicas das propagandas. Exaltar os benefícios de cada alimento. Além de, claro, dar o exemplo



Estabeleça um lanche por dia

Não estimule o hábito de beliscar ao longo do dia. Esses lanchinhos tendem a ser muito calóricos e pouco saudáveis, além de tirarem o apetite na hora das refeições



Rotina e rituais tornam a alimentação saudável automática (e divertida!)

Estabelecer uma rotina na hora das refeições com todos sentados à mesa ajuda na hora de incentivar as crianças a experimentar novidades



Crianças não precisam de comida de criança

Evite os alimentos processados voltados ao público infantil. O ideal é que as crianças se alimentem da mesma forma que os adultos, só que em porções menores



Participar é melhor do que pressionar

Convide os pequenos a participarem das decisões na cozinha, escolhendo receitas e até ajudando na preparação das refeições



Comer com consciência opera mágicas

Não deixe que a televisão ou os eletrônicos atrapalhem a refeição. Aproveite o momento para se divertir em família



Fonte: Livro "Os 7 Segredos para Criar Filhos Bons de Garfo", de Karen Le Billon