

Dicas e truques para uma alimentação saborosa

Quem se alimenta variadamente, faz as refeições com a família e com os amigos, se sente sempre bem.

A refeição é um hábito que deixa nossa vida mais gostosa. Não faz sentido ficar contando as calorias: podemos comer de tudo, desde que não exageremos na quantidade.

Acompanhe seus filhos nas descobertas pelo mundo culinário:

1. Na hora da refeição, pergunte sempre ao seu filho se ele está com fome e se ele consegue lhe dizer, de onde vem esta fome.
2. Nem toda criança aceita um lanchinho entre as refeições, seja pela manhã ou pela tarde. Respeite.
3. Encoraje seu filho a provar novos alimentos, sem, no entanto, forçá-lo. Se ele não gostar de algum prato, pergunte-lhe do que ele não gosta. Ofereça-lhe repetidamente e sem receios este mesmo prato, pode ser que venha até a se tornar o seu prato predileto.
4. Os gêneros alimentícios carregam consigo a sua origem. Converse em família sobre estas 'estorinhas', relembre sua infância e seus pratos prediletos. Lembre-se sempre de elogiar quem estiver cozinhando.
5. Leve seu filho junto às compras. Permita-lhe que escolha uma fruta, um legume ou um pacote de bolachas. Organize as próximas refeições durante a semana incluindo estes alimentos. Aproveite para consumi-los na companhia de seus filhos.
6. Deixe seu filho ajudar no preparo das refeições ou, melhor ainda, permita-lhe que prepare por si só uma refeição simples para todos.
7. Enfeite a mesa e cuide para que a refeição seja um momento tranquilo com uma atmosfera descontraída.

8. Se fruta ou legume, crua ou cozido, na salada, na panela ou no forno, tudo contém os nutrientes recomendados.

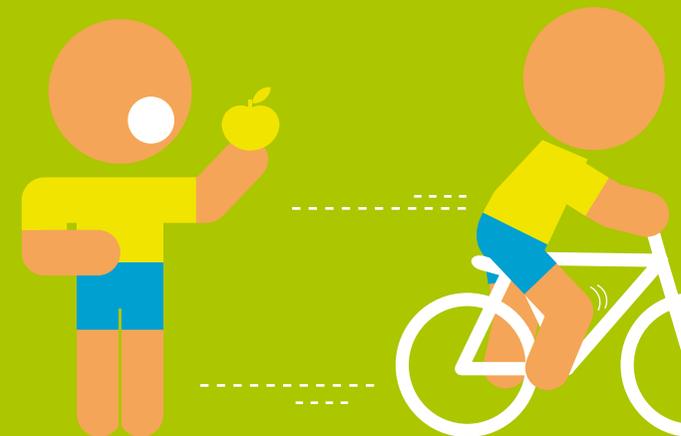
Combine com seu filho algumas regras para ajudá-lo a se alimentar de forma saudável

1. Sirva sempre e propositalmente pratos com porções pequenas.
2. Não coloque as panelas e as travessas de comida na mesa.
3. Todos devem começar a comer juntos e ao mesmo tempo, ou seja, depois que todos já tiverem comida no prato. Cuide para que também a segunda rodada seja para todos ao mesmo tempo.
4. Incentive seu filho a mastigar lentamente. Peça-lhe para descrever o que ele está comendo. Dê o exemplo, mastigue também você vagarosamente. Aproveite para contar sobre como foi seu dia, evitando, todavia, temas pesados, que transtornem a hora da refeição.
5. Não insista nem obrigue seu filho a limpar o prato, caso esteja satisfeito ou seu apetite tenha passado.
6. Sirva qualquer alimento num prato ou numa vasilha. Não consuma alimentos diretamente da embalagem.
7. A bebida mais indicada é a água. Bebidas açucaradas devem ficar reservadas para ocasiões especiais.

Podemos comer realmente qualquer coisa? É tudo permitido?

Sim, todo e qualquer prato faz parte de uma alimentação saudável. Comida nunca deve ser uma recompensa nem um castigo. É contraproduzitivo taxar certas comidas como 'proibidas' por engordarem. A proibição torna a comida ainda mais atraente para seu filho, tanto que ele vai querer comer aquilo sempre que tiver a oportunidade para isto. A solução é não proibir. A alimentação demanda um aprendizado. Por isto, é importante que as refeições sejam regulares e as crianças fiquem conhecendo todas as categorias de gêneros alimentícios. Há alimentos que podemos consumir diariamente, outros são consumidos esporadicamente.

Dicas e Truques Alimentação e Atividade Física para crianças de 4 a 8 anos de idade



Este folheto destina-se a famílias e traz dicas e truques para uma alimentação balanceada e uma atividade física diárias. Se vocês, pais, decidirem alterar alguma coisa em seus hábitos, comecem com uma mudança pequena, que possam integrar facilmente na rotina diária. Insistam o máximo que puderem para sedimentar novos hábitos. Assim que uma mudança se tornar rotineira, introduzam mais novo hábito e assim sucessivamente.

Para mais informações, dirija-se ao:

Centre Alimentation et Mouvement, tél. 027 329 04 29, www.alimentationmouvementvs.ch

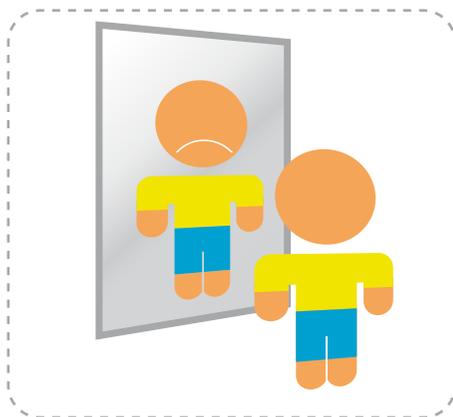
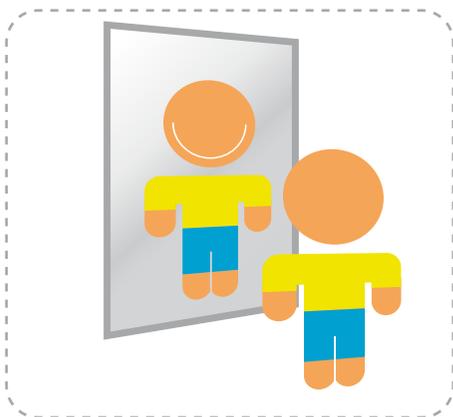
Portugais

Dicas e Truques Para Aumentar a Auto-estima

O bem-estar de seu filho depende da forma como ele consegue aceitar seu corpo, da forma como ele é.

A sociedade moderna dá muito valor à aparência, exaltando a magreza e condenando as curvinhas. Esta mensagem é onipresente, dificultando que as pessoas se aceitem, como elas são: muitas vezes, as pessoas não se sentem normais ou ainda, não são consideradas normais pelos outros. Há crianças que são naturalmente magras, outras são mais corpulentas. Estas tendências prevalecem na vida adulta.

1. Aceite seu filho, como ele é.
2. Demonstre carinho, diga-lhe que o ama.
3. Ensine-o a gostar de si, aceite-se como veio ao mundo.
4. Mostre-lhe reconhecimento pelas suas qualidades. Elogie-o pelos seus sucessos alcançados.
5. Não tolere comentário algum ou piadas a respeito da aparência de outras pessoas.
6. Dê apoio ao seu filho, se ele sofrer observações referentes à sua aparência. Crianças que são caçoadas, necessitam de consolo.
7. Incentive-o a participar de atividades que lhe agradem e que lhe sejam fáceis.
8. Tenha-lhe sempre ouvidos, quando ele vier falar com você ou tiver problemas.



Dicas e Truques Para uma atividade física agradável

O bem-estar individual depende diretamente de uma vida ativa.

Pratique regularmente alguma atividade física em companhia de seus filhos. Para que as crianças se sintam bem em seus tênis esportivos, necessitam de ao menos uma hora de atividade física por dia.

1. Incentive seu filho a ir a pé, de bicicleta ou de skate para a escola ou para a aula de música, independente do clima que estiver fazendo.
2. Deixe-o fazer pequenos intervalos em play-grounds e parquinhos infantis.
3. Suba as escadas, evite os elevadores. Aproveite para brincar, por exemplo, contando quantos degraus já subiu e desceu hoje.
4. Incentive a atividade física em família. Faça passeios a pé ou de bicicleta, jogue bola, vá passear com o cachorro.
5. Permita que seu filho brinque o máximo possível ao ar livre. Desenvolva atividades adequadas com brinquedos bem em conta: garrafinhas PET para marcar uma pista de corrida, bolas de papel-jornal, futebol, frescobol, corda de pular, etc.
6. Exija que seu filho coopere com o trabalho caseiro, arrume sempre seu quarto e, por exemplo, leve o lixo para fora.
7. Promova danças com toda a família.
8. Incentive-o a participar de atividades em grupo independentes da escola.
9. Descubra um esporte que o agrada, que combine com ele.
10. Diminua o tempo frente ao computador. Uma hora por dia é mais do que suficiente.
11. Durante os passeios a pé, lembre a matéria escolar, integre deveres e tarefas.
12. Aproveite as férias escolares para escolher tarefas especiais e atividades físicas diferentes.
13. Deixe-o brincar. Deixe-o sujar-se.
14. Cuide para que durma suficiente. Crianças que dormem pouco têm dificuldades para levantarem-se, ficam cansadas todo o dia, com sono e irritadas. Pode acontecer de uma criança ficar super ativa, mesmo tendo dormido pouco, pois fica lutando contra o sono. Em caso de dúvidas, consulte seu médico.

