

- ? Seus filhos não se alimentam direito?! Calma, vamos conversar.
- 😊 É natural que a criança passe pelo processo de adaptação, quando inicia a transição alimentar. Ela pode estranhar sabores, texturas, cores e etc. Os pais devem provocar a experimentação e não pensar que, porque eles não gostam, a criança também não gostará. O paladar da criança não deverá ser definido tendo os pais como parâmetro.
 - 😊 Com o passar do tempo, os pequenos formarão suas escolhas alimentares. Mas há alguns casos que as crianças resistem às refeições e preferem comer outros tipos de alimentos não recomendados, como fastfoods, doces ou similares.



- ✔ Vou dar algumas dicas para incentivar a alimentação saudável:
- ✔ Envolve a criança desde a escolha à preparação dos alimentos. Vá com ela às compras, mostre as verduras, deixe que ela toque e escolha pelo cheiro ou pela cor. Peça ajuda para por ou retirar a mesa ou ainda guardar as compras.
- ✔ Explique sobre a necessidade de ingerir certos alimentos para sua saúde, crescimento e que possa estudar e brincar mais.
- ✔ Varie o cardápio e tire foto dos pratos, para depois identificar os alimentos que ela comeu.
- ✔ Incentive a prática esportiva. Elas ficarão mais dispostas e terão mais apetite.
- ✔ Não obrigue a criança a comer, visando alguma recompensa. Ela vai registrar no cérebro um processo de troca que pode afetar seu comportamento adulto, quando tudo será usado como papel moeda e compensação.

- ⓘ A obesidade infantil é uma das maiores preocupações dos pediatras, pois estamos formando adultos com riscos elevados de diabetes, problemas cardíacos, sedentarismo e outras doenças. Portanto, Pais estejam atentos. Estou aqui para ajudar, se precisarem.

Um abraço,