



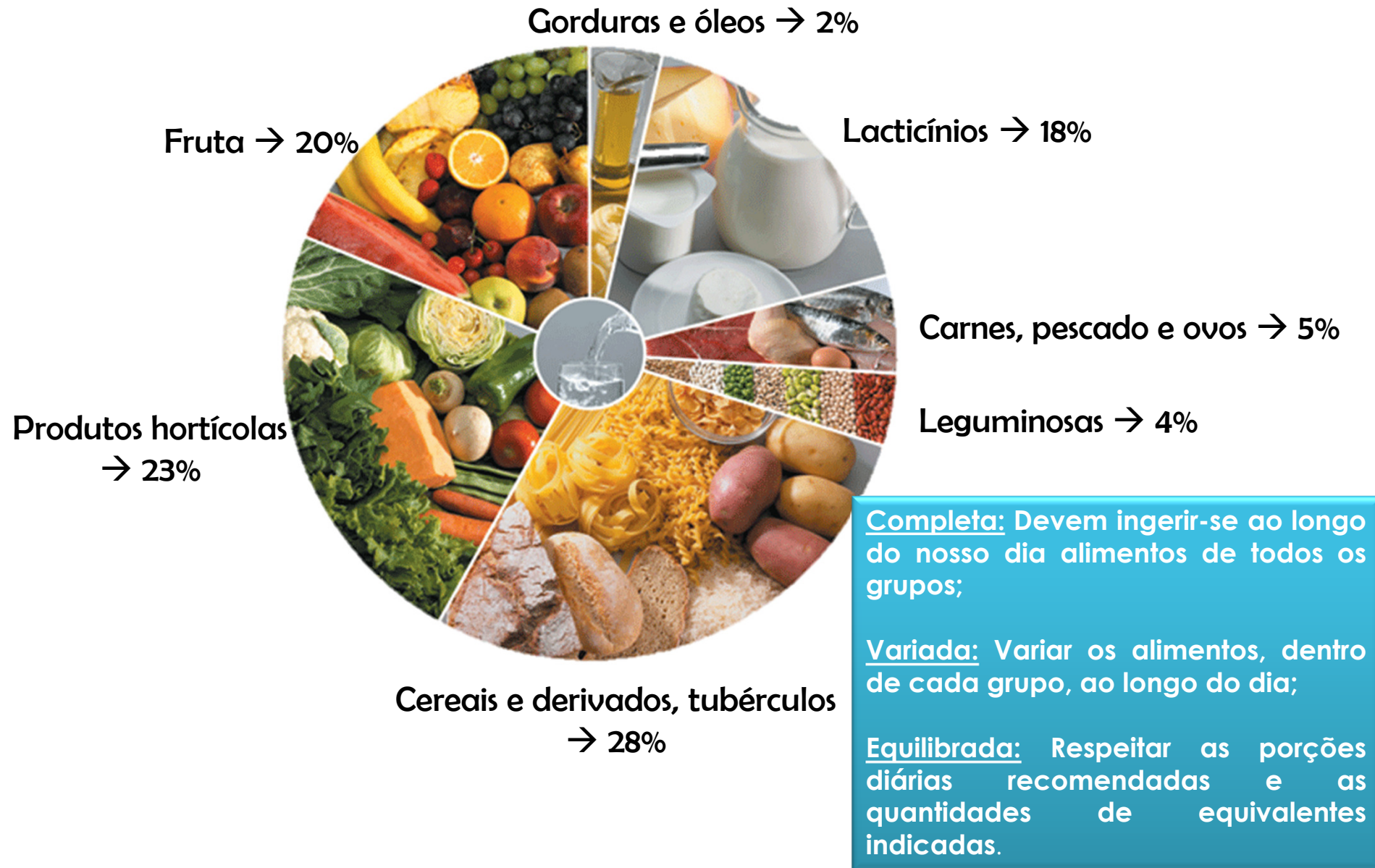
Unidade de Nutrição e Dietética do CHL



De pequenino se torce o...



Roda dos alimentos



O seu filho deve...

- ✓ Iniciar o almoço e o jantar com **sopa**;
- ✓ Comer pequeno-almoço, almoço e jantar e 2 ou 3 lanches ao longo do dia;
- ✓ Variar entre **carne** e **peixe**;
- ✓ Comer **fruta** e **legumes** frescos todos os dias;
- ✓ Consumir regularmente **leguminosas**;
- ✓ Incluir **laticínios** na alimentação diária;
- ✓ Consumir cereais e seus derivados diariamente;
- ✓ Deve-se oferecer **água** à criança ao longo do dia;
- ✓ Comer sempre a horas certas e não petiscar antes das refeições;
- ✓ Iniciar a ingestão de **sal e açúcar** o mais tarde possível;
- ✓ Usar pratos pequenos de comida;
- ✓ Comer almoços e jantares equilibrados;
- ✓ Praticar atividade física.



O seu filho não deve...

- ✗ Ter períodos prolongados de **jejum**;
- ✗ Não tomar o pequeno-almoço ou este ser incompleto
- ✗ Ingerir baixa quantidade de peixe;
- ✗ Ingerir **refrigerantes**;
- ✗ Ter uma baixa ingestão de frutas e legumes;
- ✗ Comer alimentos como **recompensa ou consolo**;
- ✗ Ingerir frequentemente **alimentos ricos em gordura e/ou açúcares**, como fritos, salgados, pastéis, entre outros.



Torne a refeição do seu filho num momento agradável

- ✓ **Enfeitar** os pratos (usar alimentos coloridos e com boa apresentação);
- ✓ Evite ter em casa doces (gomas, bolachas, bolos), aperitivos (batatas fritas) e bebidas açucaradas;
- ✓ Mantenha a **fruta num local acessível**;
- ✓ Opte por refeições com pouca gordura, preferindo **o azeite**;
- ✓ Ver os pais a consumir os alimentos que querem que ele consuma;
- ✓ Faça as refeições em família, sentados à mesa, **sem pressa e sem televisão**;
- ✓ **Não dê petiscos** quando a criança está a ver televisão, pois perde a noção das quantidades que ingere;
- ✓ Evite repreender os hábitos alimentares do seu filho em frente a terceiros;
- ✓ **Elogie** quando a criança come **sopa, vegetais, fruta e laticíneos**;
- ✓ **Não obrigue o seu filho a comer tudo** o que está no prato, respeitando os seus sinais de saciedade.



Quando deve permitir doces/guloseimas?

Apenas em
alturas especiais



↳ Preferir doces e snacks caseiros;

Atenção:



- Não exagerar na ingestão destes doces;
- Após uma refeição completa (de preferência após o almoço)
- Em dias especiais deve continuar a dar às crianças alimentos saudáveis.



A SAÚDE DO SEU FILHO PASSA PELAS SUAS MÃOS E
PELO SEU EXEMPLO.

