

COMIDA DE VERDADE NA MESA DA FAMÍLIA

Estratégias Práticas para Incentivar o Consumo de Frutas, Legumes e Verduras em Casa



PREFEITURA DE
TOLEDO

SECRETARIA
DA **EDUCAÇÃO**



Inove na Apresentação

Varie as formas de preparo: rale a cenoura, faça purês, asse com ervas finas ou prepare bolinhos nutritivos misturando os vegetais.



Refeições sem Telas

Desligue celulares, TVs e tablets na hora de comer. A distração impede a percepção dos sabores e dos sinais de saciedade da criança.

Envolvendo os Filhos na Rotina

Aproximar a criança do alimento reduz a resistência a provar coisas novas:



Leve à feira ou mercado: Deixe que eles escolham uma fruta ou legume novo para a semana.



Pequenas tarefas na cozinha: Atividades seguras como lavar as folhas, misturar uma salada ou descascar bananas ajudam a criar um vínculo positivo com a refeição.



Aproveite a Safra: Alimentos da época são mais baratos, saborosos e têm menos resíduos.



O Exemplo Familiar

As crianças aprendem observando. Se os pais e irmãos consomem legumes e verduras, a aceitação da criança é natural e muito mais rápida.



Insista com Afeto

Rejeições iniciais são normais. São necessárias de 8 a 12 exposições ao mesmo alimento em dias diferentes para que a criança o aceite de verdade.



Evite Prêmios e Chantagens

Não prometa doces ou telas em troca de comer os vegetais. Isso faz a criança valorizar ainda mais o doce e enxergar o vegetal como um castigo.



Projeto: Alimentar para cuidar - Setor de Nutrição

Material elaborado por:

- Elly Ana Pootz Borilli CRN8 5643
- Fernanda Manzatti Galvão CRN 8 6384
- Francielle Rossoni de Carvalho CRN8 5694
- Juliana Cristina Veit CRN8 5487
- Maria Isabel Bonaldo CRN8 5650
- Marluce Carla Philippsen CRN8 6606



Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014