



# Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

## 10 DICAS PARA UMA RELAÇÃO MAIS SAUDÁVEL COM A COMIDA

### → CUIDAR DA SAÚDE = CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO;

- A alimentação adequada é a base para um crescimento saudável e feliz. Esta é responsável pelo auxílio à cura e prevenção da grande maioria das doenças, não sendo possível dissociar uma da outra, portanto, para cuidar da saúde de seu filho, você deve cuidar da alimentação do mesmo.

### → COMIDA NÃO É MOEDA DE TROCA;

- Não castigue ou ofereça prêmios para a criança que não comeu a quantidade considerada necessária ou os alimentos que você deseja. Todos, quando nascemos, possuímos uma saciedade fisiológica, que na maioria das vezes se perde por não respeitarmos-a, forçando uma maior quantidade de comida do que a necessária. Portanto, não force seu filho a comer uma maior quantidade do que ele deseja. Respeite os sinais de saciedade da criança.

### → O PRATO PRECISA SER COLORIDO;

- Uma alimentação variada é uma alimentação rica em diferentes nutrientes. Estimule seu filho, para que não haja a monotonia alimentar.

### → O EXEMPLO VEM DE CASA;

- Se a família não tiver o hábito de consumir frutas, verduras e legumes e ter a maior parte de sua alimentação de produtos industrializados, ricos em gorduras, açúcares e sódio, este será o exemplo passado para a criança, portanto, ela crescerá com este hábito.

### → AS REGRAS SÃO PARA TODA A FAMÍLIA;

- Se a família toda consome frituras, doces, lanches, não tem como proibir que a criança pequena faça o mesmo. Lembre-se de que você é a referência para seu filho, ele se espelha em você.

### → FAÇA AS REFEIÇÕES EM FAMÍLIA;

- Sempre que possível, faça as refeições em família, tornando este momento, um momento de aprendizagem, de carinho e de tranquilidade, para que a criança desenvolva uma boa relação com a alimentação e não uma relação traumática.



# Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

## → EVITE AS DISTRAÇÕES;

- Evite as distrações como celulares, computadores, tablets, televisões no momento da refeição, para que a criança se concentre no sabor dos alimentos, consistência, aparência e saciedade.

## → PARA GOSTAR TEM QUE EXPERIMENTAR;

- Estimule a criança a consumir um mesmo alimento de diferentes formas, como por exemplo, se a criança não gosta de cenoura cozida, pode gostar de cenoura ralada, cenoura no arroz, no omelete, etc.

## → SE NÃO ESTIVER COM FOME, NÃO PRECISA COMER;

- Se a criança não estiver com fome, não force-a a comer, respeite seu momento fisiológico, porém não ofereça doces ou guloseimas no lugar, espere esta ter fome para que coma a refeição que foi anteriormente oferecida. Ficar forçando alimentação, só faz com que a criança desenvolva um trauma com o momento de comer e com tal alimento ofertado.

## → EVITE OFERECER GULOSEIMAS E ALIMENTOS DE BAIXO VALOR NUTRITIVO.

- Não tenha em casa alimentos que não são adequados para o consumo dos pequenos. Se a criança ver, ela vai querer consumi-los. Estes alimentos são produzidos para ter uma grande concentração de sabor e causar uma espécie de vício nos que comem. Ensine a seus filhos, que tais alimentos são para ocasiões esporádicas e que não devem ser consumidos regularmente.





# Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

Esta é uma forma de apresentar o alimento de maneira diferenciada, para estimular o consumo da criança, de uma forma não convencional.

## MACARRÃO DE ABOBRINHA

### **INGREDIENTES:**

- 6 Abobrinhas;
- 2 dentes de alho picados e amassados;
- Sal, pimenta do reino, orégano e queijo ralado a gosto.

### **PARA O MOLHO:**

- 500g de carne moída;
- 1 pacote de molho de tomate;
- 1 cebola;

- Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.
- Junte a carne moída e deixe refogar.
- Acrescente o molho, a água e deixe apurar por 15 minutos, até ficar consistente.

### **MODO DE FAZER:**

- Corte a abobrinha em fatias fininhas no sentido do comprimento e depois em tirinhas fininhas com um apontador de legumes ou faca, simulando um macarrão espaguete.
  - Coloque a abobrinha para cozinhar como se fosse macarrão, e retire quando estiver "al dente".
  - Escorra a água da abobrinha e coloque água gelada para que encerre o cozimento.
  - Numa panela, aqueça o azeite, o alho, o sal, o orégano e a pimenta-do-reino a gosto.
  - Coloque a abobrinha apenas para temperar.
  - Prepare o molho bolonhesa e coloque por cima da abobrinha, salpicando queijo ralado.
- Sirva a seguir para a toda a família.

