



Dicas e truques sobre o tema...

Refeição

A refeição deve ser um momento agradável, divertido e descontraído.

Refeição

A refeição deve ser um momento agradável, divertido e descontraído.

A comida deve ser saudável. Uma alimentação equilibrada permite um desenvolvimento saudável do seu filho.

Fazer a refeição em conjunto é muito mais do que a simples ingestão de alimentos; fazer a refeição todos juntos fortalece a relação e a comunicação.

O que você pode fazer:

- Dê ao seu filho tantas oportunidades quanto possível de comer de forma autônoma.
- Dê-lhe tempo e não o pressione.
- As crianças pequenas devem comer aquilo que o resto da família come.
- Crie hábitos alimentares fixos. Por exemplo:
 - Atribua um lugar fixo ao seu filho, de preferência numa cadeira alta.
 - Respeite determinados horários de refeição.
 - Faça a refeição juntamente com o resto da família.
- Deixe o seu filho comer de forma autônoma. Comer com talheres e boas maneiras exige tempo e prática.
- Proponha novos alimentos ao seu filho repetidamente. É necessário experimentar várias vezes um mesmo alimento desconhecido até que o seu filho o possa aceitar.
- Deixe o seu filho participar na preparação da comida, p. ex., mexer a massa, descascar um pepino, etc.

Além disso:

Fazer as refeições em conjunto, bem como proporcionar um ambiente agradável durante a refeição promovem o prazer e o bem-estar à mesa.

Früherziehungsdienst des Kantons Bern FED

Geschäftsstelle, Frankenstrasse 1, 3018 Bern

Telefon 031 869 18 78, info@fed-b.e.ch, www.fed-be.ch