



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](mailto:info@fed-b.e.ch), [www.fed-be.ch](http://www.fed-be.ch)