



## ALIMENTAÇÃO INFANTIL

### Novembro/2009



A felicidade e saúde dos filhos é o que há de mais importante para os pais. Cada vez mais as pessoas reconhecem que a dieta é essencial para que esse objetivo seja alcançado, uma vez que desempenha papel fundamental na saúde física e, por extensão, na saúde mental e psicológica. Uma das melhores maneiras de ajudar seu filho a ser feliz é escolher e preparar alimentos nutritivos e de boa qualidade.

O desenvolvimento infantil passa por diversos estágios, desde falar e andar até aprender a apreciar novos alimentos e estar preparado para novas experiências. Aqui estão algumas dicas para facilitar a introdução de alimentos na dieta dos filhos:

- Ofereça os alimentos novos colocando-os na lateral do prato sem grande alarde e sem insistir para que a criança os coma. Mesmo que nas primeiras vezes ela não queira, após vê-los várias vezes pode ser que decida experimentar.
- Misture alimentos novos aos preferidos: experimente acrescentar um legume novo à pizza, à sopa, ao refogado ou simplesmente esconda-os no meio da panqueca, amassados com outros alimentos.
- Coma-o várias vezes na frente do seu filho antes de oferecer – pode até ser que ele próprio peça para experimentar.

No Colégio São Luiz, seu filho é orientado e acompanhado durante a refeição (lanche), sendo estimulado a comer e aceitar uma diversidade de alimentos elaborados com muita qualidade, carinho e atenção.

*Juliana Meyer*

*Nutricionista CRN 3321*

Referência: 100 receitas para crianças felizes.