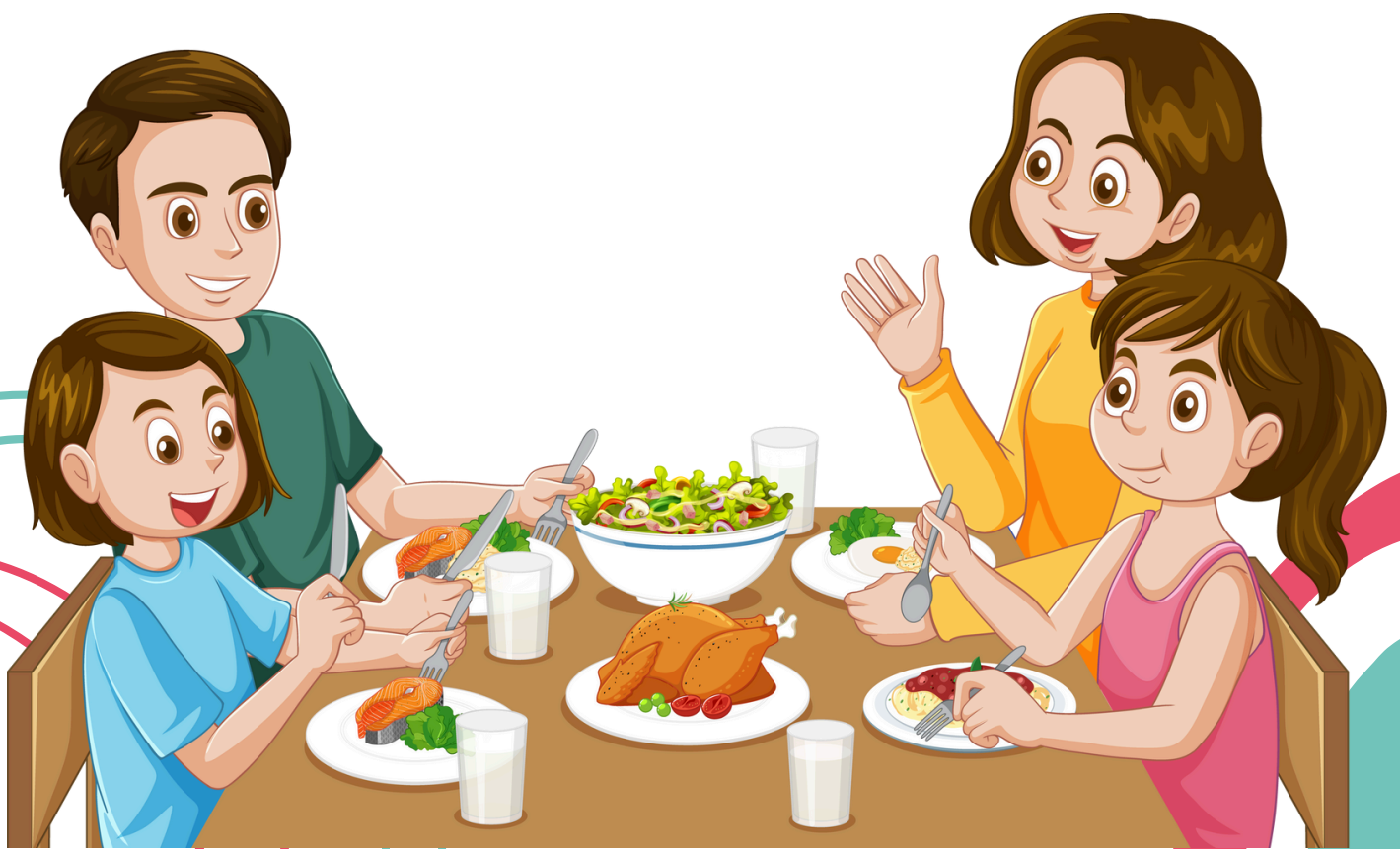




# ORIENTAÇÕES

para os momentos de refeição



1. Tente fazer as refeições da criança, junto a refeição da família.

Dica: Se seu filho não consome algum alimento que a família irá consumir tente aproximar de forma leve, mostrando e explicando que ele não precisa comer. Porém se ele, por exemplo, não come arroz mas come bolinho de arroz, ofereça o bolinho na hora do almoço. 😊

2. Evite levar aparelhos eletrônicos à mesa, em vez disso, tente levar algum brinquedo ou personagem que a criança gosta. 🧒

3. Não ofereça somente os alimentos que a criança consome! Mesmo que ela não vá comer, mostre os alimentos para seu filho tolerar e assim gerar aproximação e interesse. 🧒

4. Se seu filho apresentar desconforto na hora da refeição acolha ele e explique que está tudo bem ele não quer comer algum alimento que o restante da família está consumindo. Afinal é um processo e só devemos subir o próximo degrau quando ele estiver pronto! 🧑🧒

5. Evite comparações, chantagens e comentários negativos no momento da refeição, pois pode atrapalhar o desenvolvimento da criança. 🧒🧒

## 7 dias de desafios

**DIA 1**

Chame a criança para ajudar a montar uma mesa bem bonita para o almoço ou jantar. Deixe a imaginação fluir! Decore a mesa com brinquedos, com elementos dos desenhos que ela gosta...

**DIA 2**

Sente-se à mesa para a refeição, e depois faça um desenho bem lindo do alimento preferido.

**DIA 3**

Leve seu brinquedo favorito para participar da refeição com você e sua família.

**DIA 3**

Use o material "Minha refeição"

**DIA 4**

Faça um pratinho da curiosidade (coloque um prato do lado e peça para criança escolher um alimento para investigar o cheiro, a textura, temperatura com beijinhos... e deixar no prato durante a refeição)

**DIA 5**

Chame a criança para te ajudar a preparar a refeição desse dia.

**DIA 6**

Peça para a criança escolher algum alimento que ela ainda não consome e combine com ela de deixar esse alimento no prato dela durante toda a refeição, mesmo que ela não vá comer

**DIA 7**

Brincadeira "Adivinhe o ingrediente" (chame a criança durante a refeição, para adivinhar quais são os ingredientes da receita)

## Frases para usar na hora da refeição

- Vamos investigar e ver se está quentinho ou gelado?
- Será que a gente consegue sentir o cheiro desse alimento e ver se o cheiro está bom?
- Será que essa comidinha está macia ou dura? Vamos colocar o dedinho para ver?
- Acho que esse lanchinho merece um beijo, vamos juntos? (Parabenize se conseguir)
- Vamos ver se conseguimos equilibrar na boca ou na testa esse alimento? Quantos segundos será que vamos conseguir?
- Agora uma lambida o mais rápido que conseguir, depois em câmera lenta.
- Vamos equilibrar esse alimento no dente, sem morder?
- Vamos fazer uma torre/pirâmide com esses alimentos?
- Será que se a gente soprar esse alimento, ele consegue rolar ou cair da nossa mão?

**1** ESCOLHA UMA RECEITA PARA AJUDAR

**2** PREPARE UMA MESA BEM BONITA PARA COMER COM A FAMÍLIA

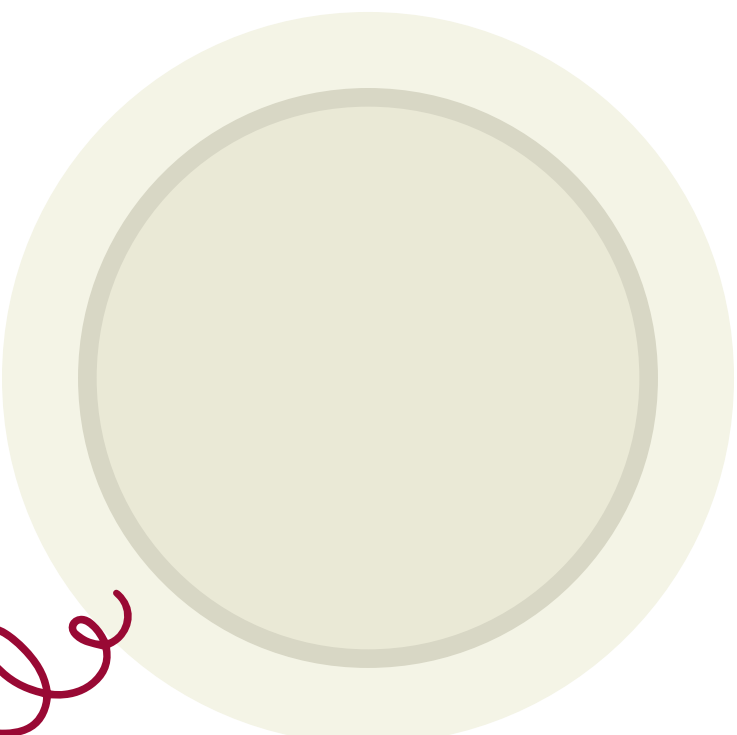
**3** GUARDE O CELULAR/TABLET E DESLIGUE A TV

**4** SENTE-SE DE FORMA CONFORTÁVEL, FECHANDO OS OLHOS, RESPIRE FUNDAMENTE 3 VEZES E AGRADEÇA POR ESSA REFEIÇÃO DELICIOSA

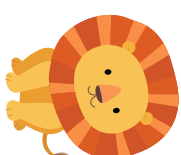
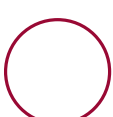
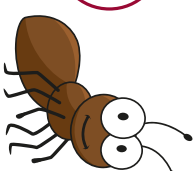
**5** SINTA O CHEIRINHO DOS ALIMENTOS



*Escola*  
**nutridinhos**



**6** MINHA FOME AGORA É DE:



**7** ESCOLHA UM ALIMENTO QUE VOCÊ NÃO GOSTE PARA COLOCAR NO PRATO DA CURIOSIDADE E INVESTIGAR

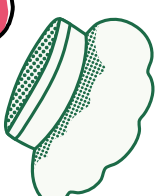
**8** COMA E MASTIGUE BEM DEVAGAR, APRECIANDO OS SABORES E ANALISANDO AS TEXTURAS

**9** QUAL A NOTA PARA ESSA REFEIÇÃO?

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10

FAÇA UM DESENHO DAS COMIDAS GOSTOSAS DO SEU PRATO E DAS QUE VOCÊ QUER EXPERIMENTAR



# MINHA REFEIÇÃO

ESCOLHA UM ALIMENTO PARA NOSSA INVESTIGAÇÃO



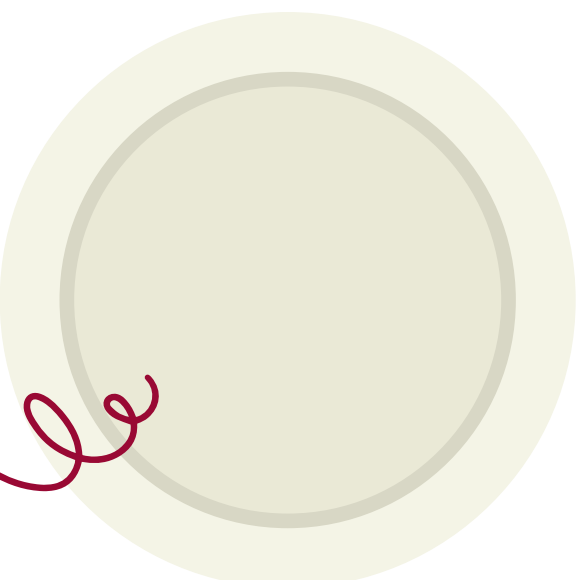
CIRCULE A NOTA PARA O  
CHEIRO DESSE ALIMENTO

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10



QUAL O PODER DESSE  
ALIMENTO?



DESENHE AQUI O ALIMENTO  
ESCOLHIDO



QUAL É A TEXTURA?



CROCANTE

MACIO/MOLE

LÍQUIDO

DURO



ENCOSTE NA LÍNGUA E VEJA  
QUAL É O SABOR

DOCE

SALGADO

AMARGO

AZEDO

