

**A alimentação diária** da criança deve incluir sopa de legumes (ao almoço e ao jantar), vegetais, peixe, três peças de fruta e cerca de meio litro de leite ou substitutos;



**O intervalo entre as refeições** pode ser preenchido com diferentes tipos de lanches saudáveis, como por exemplo: -um iogurte líquido, -uma maçã e metade de um pão com queijo flamengo ou meia colher de sopa de compota;

**Participe com o seu filho** em atividades ao ar livre. Pode saltar, jogar, brincar e andar de bicicleta, o que conta é a imaginação!. Incentive o seu filho a escolher e a praticar uma actividade desportiva do seu agrado.



## Horário da USF Arões

### Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

### Sábados

09h00 às 13h00

### Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

### Visite o nosso site:

[www.usf-aro.es.com](http://www.usf-aro.es.com)

### Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: [usfaro.es@csfape.min-saude.pt](mailto:usfaro.es@csfape.min-saude.pt)

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN049 V2



## Conselhos para a alimentação das crianças



JANEIRO 2015

## Alimentação infantil

### Conselhos para a alimentação das crianças

Comece o dia com um bom pequeno-almoço.

O pequeno-almoço deve conter um lacticínio, uma porção de fruta e de cereais.

Lembre-se que variar é o segredo!

O pão é uma boa fonte de energia.



#### Memorize os números da alimentação:

- **5 refeições** por dia, pequeno almoço, merenda da manhã, almoço, lanche e jantar;
- **sopa 2 vezes** por dia,
- **2 a 3 porções de legumes** por dia, para que consigas muitas vitaminas e minerais;
- **5 copos de líquidos** por dia, como leite e água;

- **2 a 4 iogurtes** por dia;
- **3 ou mais peças de fruta** por dia;
- **6 a 9 porções por dia :**
  - pão e cereais,
  - leguminosas (ervilhas, grãos, feijões) em forma de sopa,
  - saladas, cruas cozidas e sumos naturais;
- **2 a 4 porções de carne/peixe** ou ovos.



#### Comportamento gera Comportamento

- Elogie o desempenho escolar do seu filho;
- Não use a comida como prémio;
- Deve incentivar o seu filho a alterar um a dois comportamentos de cada vez;
- Transforme as horas de refeição em momentos de partilha e de convívio familiar;
- Às refeições estabeleça limites e regras mas com o devido cuidado para não exercer uma pressão excessiva sobre a criança;

- Dê o exemplo e no início do, almoço e jantar, incentive o consumo de sopa;
- Prepare os pratos e leve-os para a mesa. A panela ou a travessa são uma tentação!;
- Se o seu filho disser que tem fome após terminar a refeição não lhe diga que ele não pode comer mais, mas sim que poderá repetir passados 20 minutos. Após este período de tempo o seu filho já não vai sentir fome;
- Remova as tentações da despensa. Não compre guloseimas, refrigerantes e batatas fritas;
- Se o seu filho come muito depressa, mastigando mal os alimentos, incentive-o a comer com o garfo e a faca de sobremesa;
- Normalmente as crianças rejeitam alimentos que desconhecem. Por isso, a introdução de alimentos novos deve ser feita de forma calma e gradual;
- O ideal é uma criança comer cinco vezes por dia com intervalos de três horas e meia;