Dicas para Pais: Como Promover uma Alimentação Saudável em Casa?

- **Sejam o exemplo**: As crianças aprendem observando. Se os pais optarem por alimentos saudáveis e fizerem refeições em família, as crianças tendem a seguir o mesmo exemplo.
- ***Cozinhem em casa***: *Preparar as refeições em casa permite controlar* os ingredientes e evitar alimentos processados, ricos em açúcares, sal e gorduras saturadas.
- **Variem os alimentos**: Uma alimentação variada garante que as crianças recebam todos os nutrientes necessários para um bom crescimento e desenvolvimento. Incluam frutas, legumes, cereais integrais, leguminosas, carnes magras, peixe e ovos no menu semanal.
- **Envolvam as crianças na preparação das refeições**: Deixar as crianças escolher frutas e legumes, ajudar a cortar ou montar pratos estimula o interesse pela comida saudável e torna as refeições mais divertidas.
- **Estabeleçam horários regulares para as refeições**: Manter horários fixos para as refeições ajuda a regular o apetite e a criar uma rotina alimentar saudável.
- **Ofereçam lanches saudáveis**: Entre as refeições principais, ofereçam lanches nutritivos como frutas, iogurte natural, frutos secos ou sanduíches com pão integral e recheios saudáveis.
- **Limitem o consumo de alimentos processados e bebidas açucaradas**: Reduza a presença de alimentos ultraprocessados, refrigerantes, sumos industrializados e doces em casa. Opte por água, leite e sumos naturais.
- **Sejam pacientes e persistentes**: Mudar hábitos alimentares leva tempo. Sejam pacientes e persistentes, oferecendo os mesmos alimentos saudáveis várias vezes, até que as crianças se acostumem ao novo sabor.
- **Consultem um nutricionista**: Se tiver dúvidas sobre a alimentação dos seus filhos, consulte um nutricionista. Ele poderá oferecer um plano alimentar personalizado e esclarecer todas as suas dúvidas.