

## **CRESCIMENTO ADEQUADO**

O crescimento adequado depende de uma alimentação saudável e equilibrada. Os hábitos alimentares se formam na infância, portanto alguns cuidados são necessários. As refeições devem ser servidas em horários fixos e diariamente, com intervalos suficientes para que a criança sinta fome na próxima refeição.

É importante também que a criança se sente à mesa, participando das refeições com os demais membros da família.

### **A ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA DEVE SER:**

- ✓ Adequada em quantidade: oferecer uma pequena quantidade e perguntar se deseja mais.
- ✓ Variada em qualidade: oferecer alimentos de diferentes tipos para garantir o consumo de todos os nutrientes como ferro, cálcio, vitamina A, D e zinco.

