

## ALIMENTAÇÃO INFANTIL

O apetite da criança depende de fatores como: idade, condições físicas e psíquicas, ambiente, volume ingerido na refeição anterior e outros.

O alimento favorito de hoje pode não ser aceito amanhã, ou, às vezes, um único alimento é aceito por vários dias.

A atenção e o acompanhamento dos pais são fundamentais para respeitar as preferências alimentares das crianças tanto na qualidade como na quantidade. Tudo isso para garantir a formação de bons hábitos alimentares.

- ✓ A expressão “**comer com os olhos**” é verdadeira. Os alimentos devem ser apresentados de forma colorida e atraente.
- ✓ Frutas, legumes e verduras são as principais fontes de vitaminas, minerais e fibras.
- ✓ Sempre que a criança recusar um alimento, ofereça-o novamente em outras refeições, em preparações diferentes para estimular sua aceitação.

