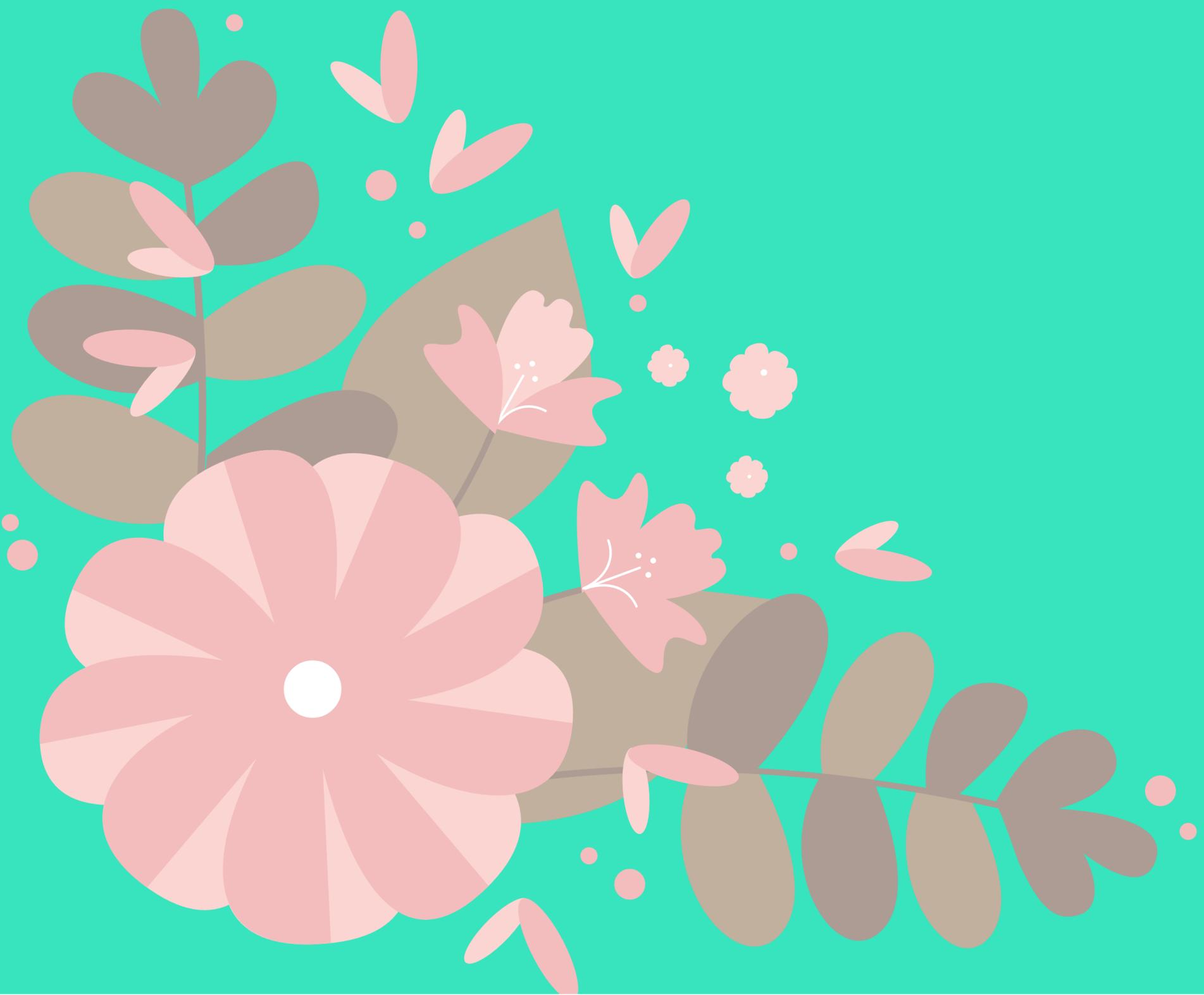


10 CONSELHOS PARA A ADAPTAÇÃO DAS CRIANÇAS A UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL

● www.angelaоеiras.com ●



Índice

O porquê deste e-book.....	1
Não impinja.....	2
Troque ingredientes.....	3
Partique actividades ao ar livre.....	4
Divirtam-se na cozinha.....	5
Cultive uma horta caseira.....	6
Faça as refeições em família.....	7
Seja criativo.....	8
Evite a palavra "saudável".....	9
Não desista.....	10
E talvez o mais importante... seja Feliz!.....	11

O porquê deste e-book.

Uma das maiores preocupações que encontro nos meus workshops de alimentação saudável é a dificuldade que as mães encontram na hora de fazer uma alteração de alimentação saudável em casa e que esta seja aceite pelas crianças.

Para isso elaborei este e-book com alguns conselhos que irão ajudar-lhe a ultrapassar alguns obstáculos na hora de fazer a mudança.

Espero que os aplique com os seus filhos e que o resultado seja um êxito.

Boa mudança!



1 – Não impinja

Tal como nós não gostamos que nos impinjam nada e gostamos de ter eleição sobre o que comemos, as crianças também não lidam bem com o facto de que lhes obriguem a comer o que (supostamente) não gostam ou não estão habituadas.

Impingir um alimento a uma criança pode até causar o efeito contrário e fazer com que passem a detestar esse alimento.

A melhor maneira de despertar o interesse das crianças para uma alimentação saudável é através do exemplo, manter a refeição normal das crianças e os pais consumirem uma refeição diferente, isso vai despertar a curiosidade dos mais pequenos pelo que os pais estão a comer e vão querer provar. Tente saborear essa refeição com gosto, mostrando prazer no que está a comer e mostrando-lhes o bem que se sente depois.

2- Troque ingredientes

Uma boa dica é continuar a servir às crianças os mesmos pratos a que estão acostumadas mas trocando alguns ingredientes sem que elas se apercebam.

Por exemplo pode trocar as tradicionais salsinhas que eles tanto gostam por salsichas vegetais, ou elaborando uns hamburguers de leguminosas (feijão, grão, lentilhas...) e sem lhes dizer do que são feitos nem mostrar que são diferentes alterná-las com as tradicionais a que eles estão acostumados.

Nesta área existem imensas possibilidades de alimentos que se podem trocar sem que eles se apercebam.

3 – Pratique actividades ao ar livre

Dedique algum tempo a realizar actividades ao ar livre com os seus filhos, agora que o tempo está optimo, faça pic-nics, passeios no campo ou na praia, passeios de bicicleta, banhos de piscina, etc...

Pode até para aproveitar e convidar alguns dos seus amigos dos seus filhos para participarem também destas actividades, isso fará com que se sintam mais confiantes e integrados.

Leve para esses passeios uma lancheira com frutas da época (já pelada e cortada) ou verduras, (por exemplo cenouras descascadas) e incentive-os a comê-las, pode sempre lembrar-lhes que as cenouras irão fazer com que tenham uns olhos bonitos. Também pode levar sumos naturais e snacks caseiros, como barrinhas energéticas elaboradas por si e que não contenham produtos processados.

4 – Divirtam-se na cozinha

Dedique uma tarde para estar com as crianças na cozinha, aqui também pode optar por convidar alguns amiguinhos deles e preparar uma tarde “Master Chef”.

As crianças adoram cozinhar, escolha algumas receitas fáceis de fazer onde eles sejam os cozinheiros, além da diversão que lhes vai proporcionar (e muita farinha pelo chão) vai fazer com que participem na elaboração das refeições e (claro) vão querer provar e comer tudo o que cozinham.

5 – Cultive uma horta caseira

Se possível crie uma pequena horta caseira, não precisa morar no campo para tal, até num pequeno terraço de um apartamento é possível criar uma pequena horta de ervas aromáticas.

Faça todo o processo com eles, desde comprar as sementes (deixe que eles ajudem na escolha) semear, regar diariamente e depois ver as plantinhas crescer.

Além de lhes proporcionar uma visão diferente de onde vêm as plantas (que não em embalagens diretas do supermercado) vai fazer com sintam responsabilidade pela criação e manutenção da sua horta particular.

Quando cozinhar algum prato peça-lhes que escolham algumas das ervas que eles cultivaram, isso será também um incentivo para que comam essa refeição com mais prazer.

6 – Faça as refeições em família

Na hora das refeições evite que cada um coma num horário ou local diferentes.

O convívio das refeições em família (telemóveis e afins estão proibidos) fará com que eles se sintam mais integrados na refeição e que queriam provar outras iguarias.

Além disso irão criar um respeito maior pela hora da refeição, fazendo com que comer se torne para eles algo importante.
r um pouquinho de texto

7 – Seja criativo

Existem inúmeros sites e livros dedicados à alimentação divertida para crianças.

Seja criativo na hora de colocar o prato na mesa e faça-lhe uma decoração criativa e (também porque não) mais infantil.

Não se trata de brincar com a comida (que merece todo o respeito) mas sim de tornar a refeição mais divertida.

8 – Evite a palavra “saudável”

Ou o contrário, dizer que o alimento que estão a ingerir não é saudável.

Não se esqueça que você é a referência deles em termos de alimentação, assim que para eles tudo o que lhes dá de comer significa que será bom.

Se de repente lhes começa a dizer que têm que deixar de comer uns alimentos por não serem saudáveis e começar a comer outros que sejam mais, vai criar-lhes uma enorme confusão nos seus parâmetros alimentares e o mais provável é que comecem a rejeitar essa mudança.

9 – Não desista

Esta é talvez a parte mais difícil da batalha, mas aqui não há mesmo nada a fazer, vai ter que ter muita calma e não desistir a meio do caminho, pois se o fizer vai perder toda a credibilidade perante eles no referente a este tema.

Se um dia correu menos bem (quem não tem dias difíceis?) tenha calma porque no seguinte pode correr muito melhor.

É uma questão de ir por tentativas, perceber quais os pratos que eles gostam mais, repetir esses pratos e evitar os que não gostam.

Evite mudanças bruscas, altere apenas alguns dos alimentos mantendo os que são conhecidos para eles.

10 – E talvez o mais importante... seja Feliz!

Sinta-se feliz, agradeça à vida pelo que tem, não se queixe, pense positivo, mostre ao mundo como se sente bem, adote um estilo de vida mais pleno e saudável e todos à sua volta (incluindo a crianças) irão notar a diferença.

Elas também quererão sentir essa felicidade e irão começar a imitar os seus comportamentos.

Se chegou até aqui é porque tem realmente interesse em alterar os hábitos alimentares da sua família sobrepondo todos os obstáculos que possa encontrar. Porque as mudanças nem sempre são fáceis, vá com calma e tente não se agoniar com o processo, passinho a passinho tudo se consegue.

Obrigada!

Todos os direitos reservados.

Se estiver interessado em divulgar este e-book por favor contacte-me:



geral@angelaоеiras.com

www.angelaоеiras.com