



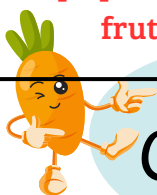
SEU PRATO TEM 5 CORES?

Mas por que exatamente cinco cores? Por dois principais motivos: um é lúdico e o outro é nutricional.

O prato colorido é um jeito lúdico de mostrar para a criança a variedade de cores que os alimentos trazem. Criança adora tudo que é colorido. Assim como as cores dos brinquedos, das roupas e dos jogos, as cores dos alimentos também podem ser uma grande diversão.

Mas essa brincadeira tem uma questão nutricional importante: se o prato estiver colorido, estamos contemplando vários nutrientes na mesma refeição. Mas você deve estar se perguntando! Quais nutrientes são esses? Nos alimentos temos as proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais.

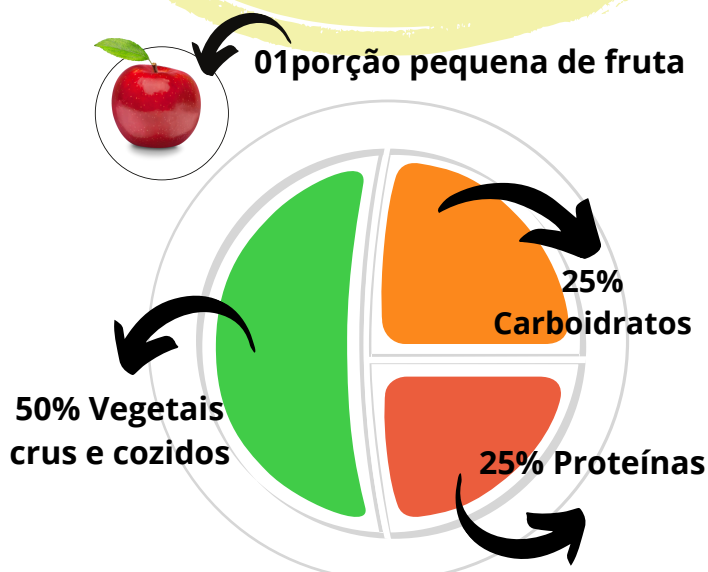
| UM PRATO SAUDÁVEL E COMPLETO DEVE CONTER: | |
|---|--|
| 01 porção PROTEÍNA | Carne, frango, peixe, ovo, laticínios e outros |
| 01 porção CEREAIS E TUBÉRCULOS | Arroz, trigo, milho, aveia, quinua, batata, batata doce, cará, inhame e outros |
| 01 porção LEGUMINOSA | Feijões, lentilha, ervilha, grão de bico e outros |
| 02 porções Legumes e Verduras | Cenoura, abobrinha, brócolis, espinafre, pepino, e outros |
| 01 porção pequena de fruta | Banana, mamão, abacaxi, laranja, abacate, manga, maçã e outros |



Quanto mais cor melhor!



São pequenas atitudes e escolhas das famílias que fazem a diferença na formação de um hábito alimentar para seus filhos.



COMO ESTIMULAR A CRIANÇA A COMER ?

Cardápios coloridos:

As cores dos alimentos ajudam a compor a apresentação dos pratos e são ótimas para atrair a atenção e o apetite da criança. Primeiro comemos com os olhos e isso não é diferente nas crianças.

Montagem do prato:

As preparações devem ser sempre diversificadas, assim como seus acompanhamentos. É interessante montar o prato de diferentes maneiras, com diferentes apresentações. Ao montar o pratinho coloque os alimentos um ao lado do outro assim estaremos interagindo com ela e informando sempre o nome dos alimentos que está comendo.

Refeição em família: É interessante que a família faça o consumo dos mesmos alimentos que as crianças. Coloque no seu prato e no da criança todas as opções do cardápio oferecido no dia, mesmo que haja algum alimento que a criança ainda rejeita. Uma das maneiras de aprendizagem da criança é o exemplo dos seus familiares. Evitem aquele famoso hábito de dar a comida para a criança antes para a refeição dos adultos, por ser mais tranquila. A criança precisa de exemplo, os familiares são sempre o melhor exemplo para as crianças.

Participação culinária:

Envolva a criança nas escolhas e no preparo dos alimentos. Exemplo: leve-a ao sacolão e feiras para ajudar na escolha de frutas, verduras e legumes, permitindo que ela leve uma de sua preferência ou mesmo uma novidade.

Modo de preparo do alimento:

Os alimentos usados habitualmente pelos adultos devem ser também consumidos pela criança. Uma nova elaboração no preparo dos alimentos, variando as formas de apresentação. Um prato bonito, colorido, cheiroso e saboroso motiva a criança a comer.