

ALIMENTAÇÃO INFANTIL & ROTINA EM FAMÍLIA



INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Quando começar?



O bebê deve conseguir sentar-se sem apoio e manter a cabeça e o tronco erguidos. Esta postura ajuda a evitar o engasgo e facilita a deglutição.



O bebê deve mostrar interesse pelo que os adultos comem, tentando pegar ou olhar para a comida.



O reflexo de protrusão é quando o bebê empurra a comida para fora da boca com a língua. Quando este reflexo diminui, o bebê pode estar mais preparado para mastigar e engolir alimentos sólidos.



O bebê pode fazer movimentos de mastigação, mesmo que ainda não tenha dentes.



O bebê deve conseguir segurar objetos com as mãos.



REFEIÇÃO EM FAMÍLIA

Qual a importância?



Crianças aprendem por observação. Quando participam das refeições em família, tendem a imitar os hábitos alimentares dos pais e irmãos.



O ato de comer em conjunto fortalece os laços familiares e faz com que criança se sinta incluída, promovendo uma relação positiva com a comida.



É durante a primeira infância que os hábitos alimentares da vida adulta serão determinados.



Momento que pode se transformar em tradições que as crianças lembraram e valorização por toda a vida, criando uma associação positiva com a alimentação.



É um momento de incentivo as crianças a experimentarem novos alimentos ao ver os outros membros da família comendo-os. Isso pode aumentar a aceitação de novos sabores e texturas.



CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS

Como fazer?



Introduza uma variedade de alimentos desde o início para estimular a aceitação de diferentes sabores e texturas.



Mantenha a oferta de alimentos saudáveis, mesmo que a criança rejeite inicialmente. A exposição repetida é chave para a aceitação.



Encoraje a criança a participar da escolha e preparação dos alimentos, criando um senso de autonomia e responsabilidade.



Cada criança tem seu ritmo. Respeite o tempo que ela leva para se adaptar a novos alimentos sem forçar ou pressionar.



Encoraje a criança a reconhecer sinais de fome e saciedade, promovendo a autonomia nas escolhas alimentares.