

Dicas para incentivar a autonomia à mesa.

Orientações para pais, responsáveis e crianças.

ELENIR CALDAS 26/02/21, 09:53 HS

Higienização dos alimentos

Envolve a criança na higienização dos alimentos, ela pode lavá-los e secá-los.



Dica de hoje
Higienização de Alimentos

Dica: Higienização de Alimentos • Unimed Cascavel
por Unimed Cascavel
YOUTUBE

Hábitos de higiene pessoal

Assim como limpar os alimentos antes da preparação é necessário ter cuidados de higiene, como lavar bem as mãos com água e sabão antes de comer. **Aproveite para conversar com a criança sobre a importância da ÁGUA para a nossa vida.**



Palavra Cantada | Lavar as Mãos
por Palavra Cantada Oficial
YOUTUBE

Cardápio

Quando possível, envolva a criança na elaboração do cardápio da família. Elas poderão se expressarem sobre quais alimentos mais

gostam e que estão com vontade de comer. Nesse momento a mãe poderá convidá-la a experimentar novos sabores.



Música educativa para crianças | Alimentação Saudável | Vídeo para crianças
por Coleção Miau
YOUTUBE

Combinados sobre a aceitação e rejeição dos alimentos.

A rejeição alimentar é uma grande preocupação dos pais. Para garantir que os pequenos se interessem pelos legumes e verduras é importante que eles tenham contato com a maior variedade de alimentos, podendo participar da preparação e adicionando ingredientes (sempre com a supervisão de um adulto). Quanto mais cedo as crianças puderem entrar em contato com esses alimentos melhor.



Verduras e legumes - Vocabulário para crianças
por Smile and Learn - Português
YOUTUBE

Ambiente

Cabe aos adultos definirem onde será feita a refeição. A criança poderá ajudar na arrumação dos utensílios, podendo até enfeitar a mesa.


