

Alimentação infantil: confira as dicas

Aprenda a criar uma rotina de alimentação saudável infantil!

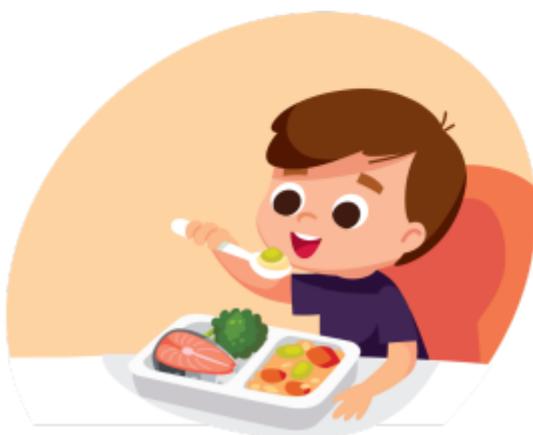


Tempo de Leitura: 1 minuto(s) | Data: 14/01/2024

□ Uma alimentação equilibrada faz toda a diferença no crescimento e desenvolvimento de uma criança. Mas nem sempre é uma tarefa fácil introduzir alimentos saudáveis na rotina dos pequenos. Por isso, nós separamos algumas dicas para te ajudar a superar esse desafio!



Que tal deixar a criançada participar do preparo das refeições? E envolver as crianças de forma divertida em tarefas simples que ajudam a despertar o interesse pelo alimento!



Desligar a televisão e os celulares durante os períodos de alimentação é uma boa forma de manter as crianças concentradas nos alimentos enquanto ingerindo, percebendo cores e texturas!



Varie a apresentação dos alimentos, não desista se a criança não gostar, por exemplo, da cenoura. Ofereça em outras formas diferentes, como em palitos, cozida em rodela, suflê ou até mesmo na forma



Piracanjuba excellence
nutrir crianças na fase
para deixar a rotina a
mais rica e variada
algumas receitas sa
você prepararem

[Ver receita](#)