



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Julho 2022

Férias escolares:



decidirem. Também podem descobrir alimentos que não estão acostumadas. Dá para lavar as verduras e legumes de uma salada ou ajudar a fazer pratos simples, como macarrão.

As férias também podem servir de pontapé inicial na mudança de hábitos de toda a família. De repente um hábito que não conseguiu se instalar em casa por falta de tempo pode se iniciar nas férias. Ou retomar alguma coisa que se perdeu. Nos outros meses, dá para lembrar os filhos dessas experiências e manter uma rotina saudável.

O ideal é fazer a transição aos poucos e trabalhar a conscientização. Se a criança vai comer pipoca vendo um filme, que tal consumir uma fruta antes do início? Se estiver viajando, aposte em alimentos in natura que são fáceis de comprar nas proximidades de onde a família estiver hospedada. Com criatividade e persistência, é possível descansar e ao mesmo tempo iniciar uma mudança de hábitos que vai dar bons frutos o ano inteiro.

É uma oportunidade única para fazer mais refeições em família e adicionar itens mais nutritivos à mesa. Nas férias, os pais estão mais próximos dos filhos, e a chance é perfeita. Esses instantes em casa, com toda a família, são propícios para que se leve à mesa o conceito de uma alimentação saudável e ter o prazer de brincar com a comida.

Um bom exemplo de lanche nas férias seria espetinhos de frutas, vitaminas, sucos. O ideal é trabalhar essa parte lúdica, colocando os filhos para participar. Montar uma salada é um bom exemplo. Na correria do dia a dia muitas vezes não conseguimos, procuramos algo mais rápido. Durante as férias, podemos aproximar toda a família na produção e consumo de refeições saudáveis.

Outra experiência nas férias é levar os filhos na feira; crianças podem escolher as frutas para fazer os sucos que elas mesmas



Fonte: saudebrasil.saude.gov.br