

# Explore em família o mundo da alimentação e do movimento

Alimentação e movimento para as crianças de 0 à 4 anos



Para mais informações:

Centro Alimentação e Movimento (LVPP), 027 329 04 25, [www.alimentationmouvementvs.ch](http://www.alimentationmouvementvs.ch)

## Movimento com as mãos, os pés e a totalidade do corpo

O seu filho gosta de descobrir o mundo. A sua tendência a se mexer e a se deslocar é natural. Ele manifesta também o seu cansaço quando tem necessidade de repouso. Respeitar o ritmo movimento-repouso favoriza o desenvolvimento da sua criança.

Organize espaços suficientes para que o seu filho possa movimentar-se; evite deixá-lo muito tempo amarrado na cadeirinha ou no carrinho de bebé. Deve colocá-lo preferencialmente no chão, deixe-o rastejar, saltar, sujar-se e conviver com o mundo que o rodeia.

O seu filho precisa da sua boca para entrar em contacto com o mundo, para descobrir os objectos que o rodeiam, para exprimir sons e para fazer gestos. Reserve a chupeta para momentos de repouso.

Melhor que deixá-lo em frente da televisão, passeie com o seu filho, incite-o a jogar com objectos da vida quotidiana. Encontre tempo, o mais frequentemente possível, para se deslocar à pé, para ir ao infantário ou para fazer compras....

## Comer com os olhos, os dedos e a boca

Desde a idade de 2 a 3 anos, a maior parte das crianças recusam uma grande parte dos novos alimentos ou mesmo dos conhecidos. É necessário perseverar e apresentar o alimento à criança, de novo e sempre (mais de dez vezes), mas sem forçar, para que ela aprenda a apreciá-lo.

Comer de tudo e com prazer aprende-se. Privilegie a descoberta de alimentos diferentes. Jogue com as cores, os cheiros, os gostos e as texturas.

Descodifique as mensagens de fome entre as outras mensagens como os pedidos de afeição ou de atenção, os sinais de cansaço ou ainda os «dói-dóis». Evite recorrer à alimentação como recompensa ou punição.

Se o seu filho não tem mais fome, deixe-a parar de comer, mesmo se o seu prato não estiver terminado.

Comer é um prazer a partilhar: em família, com os colegas ou no infantário. Tome o tempo de saborear, evitando a televisão ou a rádio.

