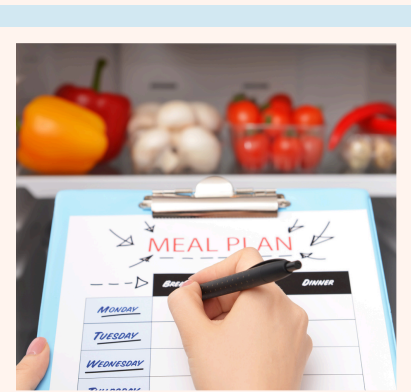




KIT S.O.S

Refeições em família

- Organização e Planeamento para Refeições •
mais Saudáveis





O que vais encontrar...

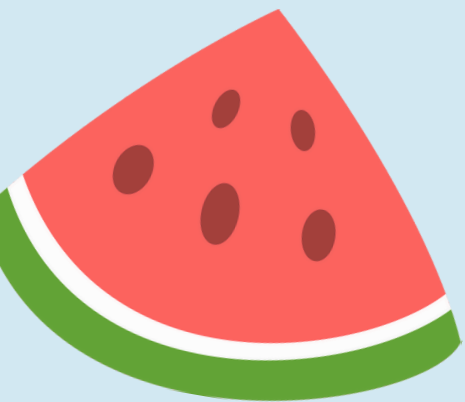
Nutri
dos pequeninos



Check List para uma boa organização e planeamento de refeições saudáveis e tranquilas em família

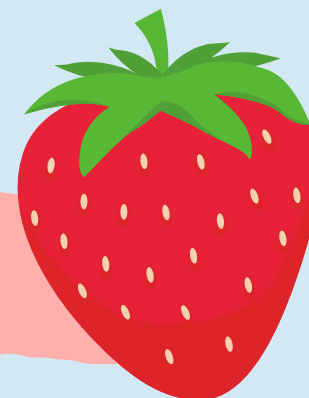


Registos de Organização





CHECK List



Para uma Boa Organização e Planeamento de
Refeições em Família





Nutri
dos pequeninos
Consultas & Workshops

CHECK List



Escolham um dia da semana para o planeamento das refeições!

Podem utilizar um dos **registos de ementas** (no final do documento) e planear as refeições a elaborar durante a semana! O ideal seria o bebé/criança comer as mesmas refeições da família com as adaptações necessárias à **idade** (ex: sem sal, textura e corte apropriado). Uma janela de oportunidades para uma melhoria dos hábitos alimentares de todos os elementos da família!



Nutri
dos pequeninos
Consultas & Workshops

CHECK List



Elaborem uma lista de compras, antes de ir ao mercado!

Pode parecer uma noção básica, mas quando colocada em prática é muito eficaz! A lista de compras faz com que **compres aquilo que realmente necessitas** e assim evitas o desperdício alimentar e também diminuis os teus custos. Começa por perceber o que já tens em casa que possas utilizar!



Nutri
dos pequeninos
Consultas & Workshops

CHECK List



Evitem explorar todos os corredores do supermercado!

Ao fazê-lo, muito provavelmente vão ser tentados a comprar coisas que não estavam na lista de compras, que muitas vezes nem se quer são interessantes nutricionalmente. Isso e evitar ir às compras com fome! A minha dica é **irem directamente aos corredores dos produtos/alimentos que escreveram na vossa lista.**



Nutri
dos pequeninos
Consultas & Workshops

CHECK List



Prefiram alimentos frescos, locais e da época!

Estes alimentos apresentam uma **melhor qualidade nutricional e organolética, menos químicos e favorecem a agricultura da região**. Podem até fazer uma horta familiar ou um canteiro aromático na vossa varanda. Uma ótima atividade a fazer com os miúdos!



Nutri
dos pequeninos
Consultas & Workshops

CHECK List



Incluam as crianças no planeamento e confeção de refeições!

As crianças devem participar no processo de **produção, compra, preparação e confeção dos alimentos**. Esta fase é marcada pela curiosidade pelo mundo que os rodeia, um ponto a favor na exploração de novas cores, texturas, formas e sabores e assim **promover o conhecimento acerca dos alimentos e aumentar a probabilidade da sua aceitação futura.**



Nutri
dos pequeninos
Consultas & Workshops

CHECK List



Façam refeições saudáveis e completas!

Iniciem as refeições com uma **sopa de hortícolas**, o prato deve ter uma **boa fonte de proteína**, de **hidratos de carbono** e **1/2 do prato deve ser constituído por salada ou hortícolas cozinhados**. A bebida à refeição deve ser a **água**! E a **fruta** rica em **vitamina** e **minerais** é uma **ótima sobremesa**. Para os **bebés/crianças** devem ter em conta as **porções** para a **idade** e o **modo de como são oferecidos os alimentos**!



Nutri
dos pequeninos
Consultas & Workshops

CHECK List



Criem rotinas: “Hora da refeição”!

Algumas crianças não gostam de ser apanhadas de surpresa, ainda mais quando se trata dos momentos de refeição. Para isso o **estabelecimento de rotinas pode ser uma boa estratégia para contrariar o efeito**. Peçam ajuda para colocar a mesa, inculquem o hábito de lavar as mãos antes da refeição, sentem-se todos à mesa...



Nutri
dos pequeninos
Consultas & Workshops

CHECK List

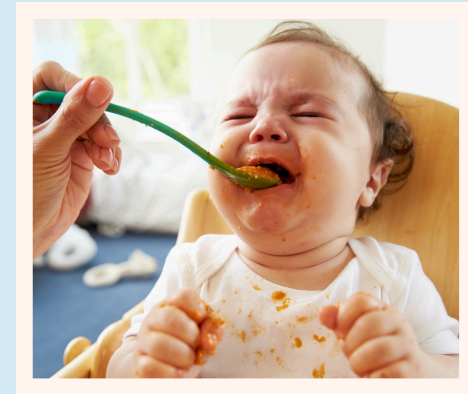


Façam as refeições todos juntos, em família!

Um momento perfeito para a aprendizagem da alimentação! Os pais são os primeiros modelos dos bebés/crianças, e estes aprendem pela imitação. Uma oportunidade fantástica para a criação de uma boa relação com a comida e para a implementação de hábitos alimentares saudáveis.



Nutri
dos pequeninos
Consultas & Workshops



CHECK List



Respeitem os sinais de fome e saciedade do bebé/criança!

Monitorizem e acompanhem as refeições **sem pressionar para comer!** É importante **gerir as expectativas** daquilo que nós adultos estamos à espera que o bebé/criança coma e o que realmente ele necessita de comer! Se não gostarem de um alimento, **incentivem para que, pelo menos provem**, mas não forcem a sua ingestão.



Nutri
dos pequeninos
Consultas & Workshops



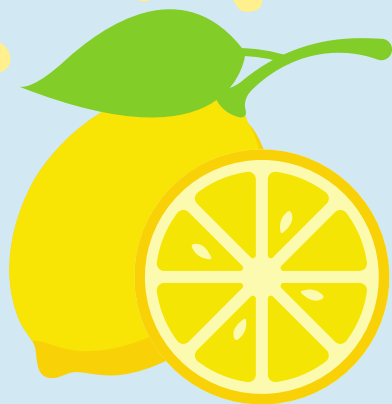
CHECK

List 



Ofereçam qualidade, variedade e exposição repetida de alimentos!

Enquanto pais, a nossa maior responsabilidade é a **disponibilização e oferta de alimentos** ao nosso bebé/criança. Este, é responsável por decidir **o que comer e em que quantidade, consoante o oferecido**. Mesmo que a criança numa primeira vez rejeite um alimento é importante a sua **exposição repetida**. Sabia que são necessárias **pelo menos 10 ofertas** de um determinado alimento para a criança aceitar o seu sabor?



REGISTOS DE Organização



Ementa Semanal de Almoço e Jantar



Ementa Semanal de Lanches



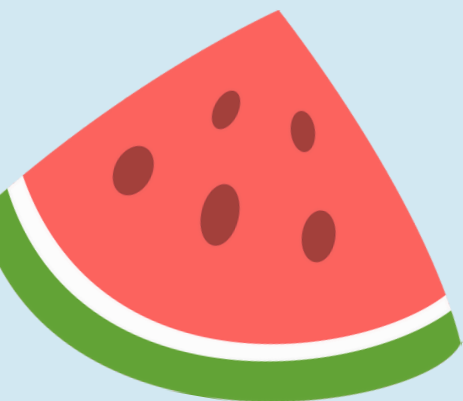
Ementa Semanal Completa



Lista de Compras

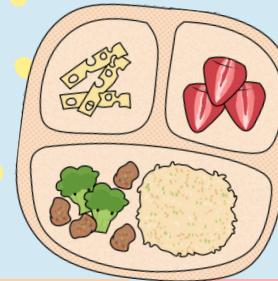


Calendário Mensal





EMENTA Semanal



LISTA DE Compras

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

Sopa:

Sopa:

Sopa:

Sopa:

Sopa:

Sopa:

Sopa:

Prato:

Prato:

Prato:

Prato:

Prato:

Prato:

Prato:

Adaptação para o
bebê:

Adaptação para o
bebê:

Adaptação para o
bebê:

Adaptação para o
bebê:

Adaptação para o
bebê:

Adaptação para o
bebê:

Adaptação para o
bebê:

Sopa:

Sopa:

Sopa:

Sopa:

Sopa:

Sopa:

Sopa:

Prato:

Prato:

Prato:

Prato:

Prato:

Prato:

Prato:

Adaptação para o
bebê:

Adaptação para o
bebê:

Adaptação para o
bebê:

Adaptação para o
bebê:

Adaptação para o
bebê:

Adaptação para o
bebê:

Adaptação para o
bebê:

Almoço

Jantar

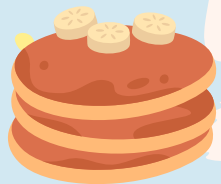
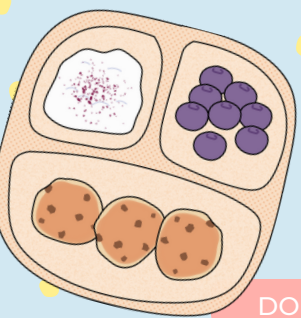
Sobre mim:



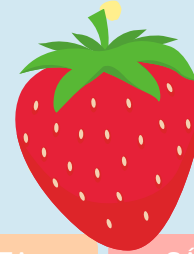
Alimentos Preferidos

Alimentos Rejeitados

Nutri
dos pequeninos



EMENTA Semanal



LISTA DE Compras

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

Lanche da
manhã



Lanche da
Tarde

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Sobre mim:



Alimentos Preferidos

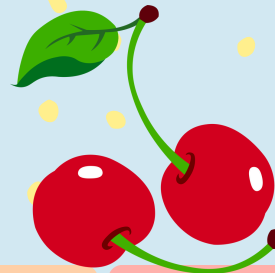
Alimentos Rejeitados

Nutri
dos pequeninos



EMENTA

Semanal



LISTA DE Compras

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

Pequeno-
Almoço

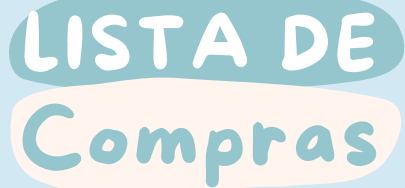
Lanche da
Manhã

Almoço

Lanche da
Tarde

Jantar

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	



HORTÍCOLAS PARA SOPA **Quant.**



HIDRATOS DA SEMANA	Quant.
--------------------	--------

OUTROS ESSENCIAIS



FRUTAS DA SEMANA	Quant.
------------------	--------



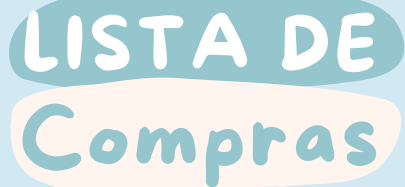
HORTÍCOLAS DA SEMANA Quant.



PROTEÍNAS DA SEMANA Quant.



LACTICÍNIOS Quant.

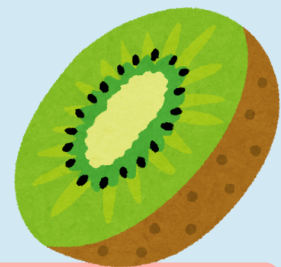


Nutri
dos pequeninos



CALENDÁRIO

Mês: _____ Mensal



DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO



PRECISAS de ajuda

COM A ALIMENTAÇÃO DO TEU
BEBÉ/CRIANÇA?



**Podes agendar consulta de nutrição com a Nutricionista
Rita Aviz criadora da Nutri dos Pequeninos!**

Envia mensagem privada ou marca diretamente pelo link da bio do instagram



@nutridospequeninos