



KIT S.O.S

Refeições em Família

- Organização e Planeamento para Refeições •
mais Saudáveis





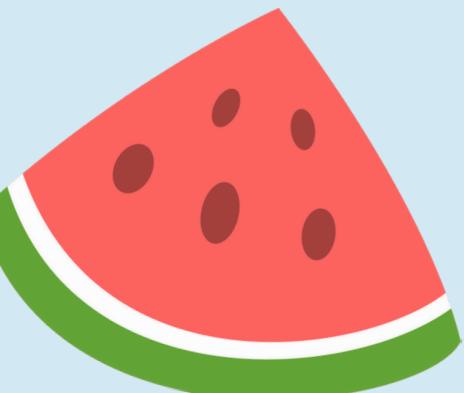
O que vais encontrar...



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



Registros de Organização





CHECK List

Para uma Boa Organização e Planeamento de
Refeições em Família





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!



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!



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 é evitar ir às compras com fome! A minha dica é irem directamente aos corredores dos produtos/alimentos que escreveram na vossa lista.





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!





CHECK List



Incluem 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.





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!

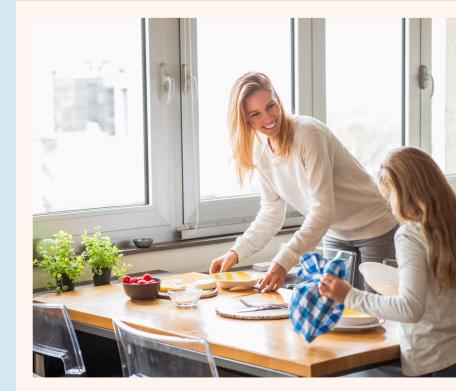




CHECK List



Criem rotinas: “Hora da refeição”!



Algumas crianças não gostam de ser apanhadas de surpresa, ainda para 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, incutam o hábito de lavar as mãos antes da refeição, sentem-se todos à mesa...



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.





CHECK List

A cartoon illustration of a red strawberry with a green stem and leaves, featuring a white checkmark inside a circle on its stem.

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.



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



Emental Semanal de Lanches



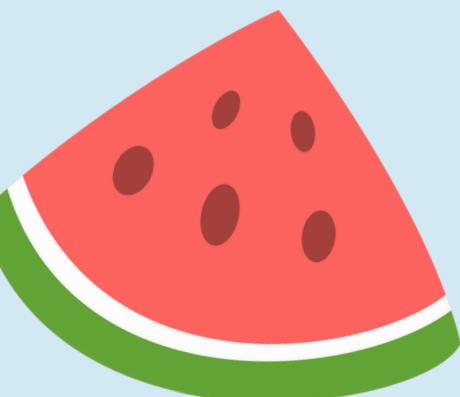
Ementa Semanal Completa



Lista de Compras

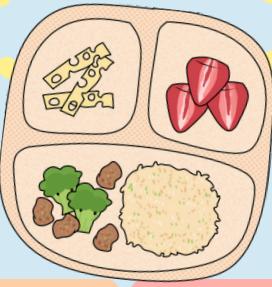


Calendário Mensal





EMENTA Semanal



LISTA DE Compras

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

Almoço

Sopa:

Prato:

Adaptação para o bebé:



Jantar

Sopa:

Prato:

Adaptação para o bebé:

Sopa:

Prato:

Sopa:

Prato:

Adaptação para o bebé:

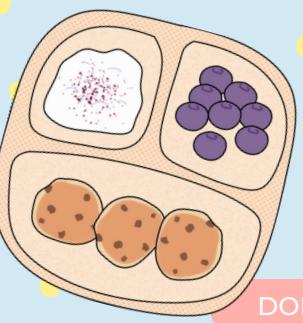


Sobre mim:

Alimentos Preferidos

Alimentos Rejeitados





EMENTA Semanal



LISTA DE Compras

Lanche da manhã



Lanche da Tarde



Alimentos Rejeitados



EMENTA Semanal



LISTA DE Compras



LISTA DE Compras



FRUTAS DA SEMANA

Quant.



Quant.



PROTEÍNAS DA SEMANA

Quant.



Quant.



HIDRATOS DA SEMANA

Quant.





LISTA DE Compras

REFEIÇÃO 1

REFEIÇÃO 2

Quant

Quant.

Quant.

REFEIÇÃO 4

Quant

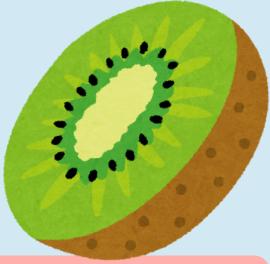
Ouant.

OUTROS ESSENCIAIS

Quant.



CALENDÁRIO Mensal



DOMINGO

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