

# Veja sete hábitos alimentares para ensinar às crianças

*Confira o que você precisa fazer no dia a dia* order online at usa pharmacy! buy [dapoxetine online](#) cipro long term side effects [cheap cipro](#) india . online drugstore, dapoxetine priligy price.

Hábitos alimentares são quase como tradições familiares; se passa de pai para filho. As crianças absorvem aquilo que vivem, por isso é importante os pais prestarem atenção não apenas no que ensinam, mas no que fazem também, principalmente no que diz respeito à alimentação. Veja como manter bons hábitos alimentares na sua família.

Mantenha horários

[generic baclofen](#) is a muscle relaxer that is used in the treatment of muscle spasm; spasticity; hiccups; muscle twitching; alcohol baclofen buy cod brand

A primeira regra para educar o paladar das crianças é acostamá-las com bons hábitos e ter horários para as refeições. Elas têm que entender que as refeições e os lanchinhos fazem parte da rotina deles.

Varie o cardápio

Variar o cardápio é muito importante, principalmente para achar alimentos que são do gosto da criança. Não adianta forçar para que ela coma alface todos os dias se você sabe que ela rejeita a folha. Comece a alternar por alimentos que tenham os mesmos valores nutritivos como substituição.

Não use comida como prêmio

Esse mecanismo pode ser fácil, mas está um tanto quanto errado. Isso, a longo prazo, ensina as crianças que comida

(doces, chocolates e afins) são gratificantes e isso pode tornar o alimento uma válvula de escape. A probabilidade da criança se tornar obesa é muito maior quando os pais as educam dessa maneira.

Não ligue comida à felicidade

É um hábito mundial relacionar comida à felicidade. A comida é prazerosa, mas por que nos nutre e nos faz bem.

dec 29, 2014 – “buy cheap generic [fluoxetine online](#) atarax 50 mg, atarax price, atarax 10mg tablets, hydroxyzine mg, hydroxyzine pam, order hydroxyzine, order hydroxyzine online. [atarax without prescription](#) without prescription” fluoxetine hcl discount fluoxetine hydrochloride buy online does fluoxetine 20 mg

Dê o exemplo

Não adianta dizer ao seu filho que ele precisa comer brócolis se você está comendo macarrão. Ensine a ele dando exemplos.

Não seja radical

Privar as crianças de certas delícias pode ser muito ruim para o desenvolvimento delas, inclusive social. O que não pode é cometer abusos. Estipule um dia da semana, por exemplo, em que ela pode comer coisas gostosas. Também não tem problema se a avó dá um docinho de vez em quando, ou bolo no aniversário dos amiguinhos. Permita.

Não faça trocas

Não quis jantar, mas pediu bolacha? Não dê. A criança tem que entender que deve comer o jantar para matar a fome. A bolacha pode vir depois, mas só se ela se alimentar direito.

Fonte: ORMNews.

**Publicado por Folha do Progresso fone para contato Tel.**

3528-1839 Cel. TIM: 93-81171217 e-mail para  
contato: [folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br](mailto:folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br)