

A ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

O ato de comer é a base do crescimento do corpo e da alma de uma criança. A refeição durante a infância tem ligação com a saúde no futuro.



ALGUNS CUIDADOS EM CASA

- Ter o prazer de comer junto com os filhos
- Dentro do dia vamos criar um ritmo das refeições. Brincar bastante mas mantendo a regularidade no ritmo das refeições.
- Vamos dar importância ao “quero fazer” “consegui” das crianças.
- Vamos fazer bom uso lanchinho.

Os benefícios do lanchinho

- Complementar os nutrientes obtidos das 3 refeições.
- Renovar o humor. Estabilizar os sentimentos.
- Condiciona a criação de bons hábitos.

Determinar o horário e a quantidade
1~2 anos 1 vez de cada no período da manhã e à tarde
3~5 anos à tarde 1 vez



- Tome cuidado com o excesso de açúcar.



Refrigerantes e sucos contêm muito açúcar.(ex. Refrigerante (350ml) contém 7 sachês de açúcar!) São mais apropriados produtos lácteos como leite e iogurte, bolinho de arroz, batata, legumes e verduras processados, frutas.



- Vamos moderar no sal

Desde as primeiras papinhas de bebês procurar fazer a comida com tempero suave. Quando ingerimos muito sal, fica difícil sentir o sabor dos alimentos, no futuro pode causar doenças do estilo de vida.

Informação sobre criação de filho vol.3

HÁBITOS PARA A CRIANÇA CRESCER COM SAÚDE



Para que a criança possa crescer com saúde, é importante criar os costumes diários desde a amamentação. Os pontos centrais para fixar um ritmo de hábitos são sono, alimentação, brincadeiras.

Aspecto da atividade de Mirai Jr.



NPO MIRAI

fb.me/mirai.chiryu

Atividade de suporte multicultural de pais e filhos Mirai Jr.

Mirai Jr. é um local para reunir sem compromisso com pais e seus filhos de 0 a 6 anos

O SONO DE UMA CRIANÇA

Nestas situações, o seu filho pode estar com falta de sono. Vamos rever os hábitos.

- De manhã acorda depois das 8:00h.
- De manhã não consegue acordar sozinho.
- Sempre não toma café da manhã.
- Na parte da manhã não tem ânimo.
- Durante o dia, fica sempre com sono.(desde ± 6 anos)
- O horário de dormir é sempre diferente e varia mais que 2 horas.
- Dorme depois das 10:00h da noite.
- Tem dificuldade para pegar sono.



INDICAÇÃO DE HORAS DE SONO QUE UMA CRIANÇA PRECISA

- 3 meses a 3 anos: 12~14 horas
- 4 anos a 5 anos: 11 ~ 13 horas
- 6 anos a 12 anos: 10 ~ 11 horas
- 13 anos a 17 anos: 8.5 ~ 9 horas



CUIDADOS QUE DEVEMOS ESTAR ATENTOS EM CASA

- De manhã, quando acordar, vamos abrir as cortinas. Quando tomamos banho de sol, o relógio do corpo fica zerado.



- Vamos tomar bem o café da manhã. Quando tomamos o café da manhã o relógio da barriga começa a funcionar, e os olhos ficando bem acordados.



- Durante o dia, deixem brincar bastante.



- Na soneca do dia, acordar até as 3:30h da tarde.
- 30 minutos antes de dormir, vamos escurecer um pouco o quarto.

- Faça uma promessa com o seu filho, de sempre dormir no horário combinado. O hábito de dar "boa noite", ajuda a ter um bom sono. Por exemplo, recomendo ler uma estória antes de dormir até a 6ª série.

