

# EU SOU UM BOM MODELO?

Um modelo de comportamento saudável atua como um guia para as crianças e as ajuda a criar seus próprios hábitos saudáveis para toda a vida. Tomar decisões saudáveis sobre alimentação e atividade física é algo que as crianças aprendem observando seus pais e familiares. Faça a si mesmo as 5 perguntas abaixo e leia as dicas sobre os pequenos passos que você pode dar para ajudá-lo a ser um modelo exemplar para seu filho(a).

## 1. PREPARE REFEIÇÕES SAUDÁVEIS



**Eu preparo refeições com pelo menos 3 dos 5 grupos de alimentos?**

(Frutas, Vegetais, Grãos, Proteínas, Laticínios)

Circule: Sim Não Às vezes

Sirva opções saudáveis na hora do jantar e ofereça opções. Pergunte ao seu filho "O que você gostaria para o jantar: brócolis ou couve-flor?" em vez de "Você quer brócolis para o jantar?" Uma refeição nutritiva contém pelo menos 3 dos 5 grupos de alimentos.

## 2. LEVE AS CRIANÇAS PARA A COZINHA

**Eu deixo meu filho ajudar a preparar as refeições?**

Circule: Sim Não Às vezes

Deixe seus filhos ajudarem nas pequenas tarefas ...

- Mostre e convide seu filho para lavar e enxaguar os vegetais que serão servidos no jantar
- Peça para seu filho adicionar ou mexer os ingredientes
- Enquanto você prepara o jantar, seu filho pode ajudar a arrumar a mesa



### 3. FAÇA DAS REFEIÇÕES UM MOMENTO EM FAMÍLIA



Eu sento e converso com meus filhos na hora das refeições?

Circule: Sim Não Às vezes

Proporcione um bom ambiente de alimentação para seus filhos ao ...

- Conversar com eles enquanto come, ouvir o que eles têm a dizer, dizer que você os ama e os agradece por ajudá-lo
- Faça uso da TV e do telefone após a refeição
- Faça refeições e lanches regulares todos os dias

### 4. RECOMPENSE COM ATENÇÃO, NÃO COMIDA

Eu uso comida como recompensa ou punição?

Circule: Sim Não Às vezes

Tente não oferecer doces como recompensa, pois podem levar a hábitos alimentares pouco saudáveis. Em vez disso, recompense com atenção. Mostre seu amor com abraços e beijos. Conforto com abraços e conversas.



### 5. ENVOLVA AS CRIANÇAS EM BRINCADEIRAS ATIVAS



Eu encorajo meu filho a ser fisicamente ativo diariamente?

Circule: Sim Não Às vezes

Envolva seu filho em atividades físicas ...

- Forneça brinquedos ativos, como bolas e cordas de pular
- Faça uma caminhada, escale montanhas e ande de bicicleta juntos