

# COMIDA E DIVERSÃO PARA TODOS

Comer saudável e manter-se ativo pode ser um desafio em qualquer época do ano. Aqui estão algumas dicas para ajudar a sua família a comer saudável de uma forma divertida.

## Dicas para Ser um Modelo Saudável

As crianças aprendem a fazer boas escolhas saudáveis na alimentação e na atividade física observando seus pais e familiares. Leia abaixo algumas dicas para ajudá-lo a ser um modelo saudável para o seu filho.

### Ofereça refeições saudáveis

Sirva alimentos saudáveis na hora das refeições e dê opções. Diga: "O que você gostaria no jantar: brócolis ou couve-flor?" em vez de "Você quer brócolis para o jantar?". Coma os mesmos alimentos saudáveis que você está servindo aos seus filhos. Beba água, leite com baixo teor de gordura ou suco 100% da fruta com suas refeições.

### Façam atividade física juntos

Envolva seu filho na atividade física. Forneça brinquedos ativos, como bolas e cordas de pular. Façam caminhadas ou passeios de bicicleta juntos! Explore os parques do seu bairro.



### Inclua as crianças na cozinha

Deixe seus filhos ajudarem com pequenas tarefas. As crianças podem lavar os vegetais que serão servidos no jantar. Deixe-os adicionar ou mexer os ingredientes. Enquanto a comida está cozinhando, eles podem por a mesa.

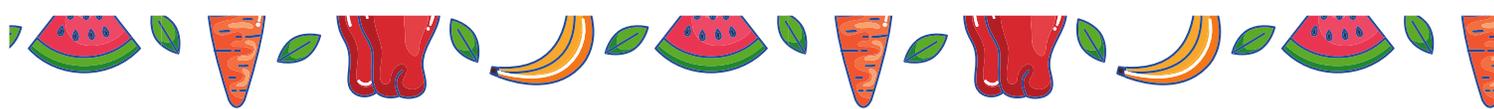


### Recompense com atenção

Tente não oferecer doces como recompensa, pois isso pode levar a hábitos alimentares ruins. Em vez disso, recompense com atenção. Demonstre seu amor com abraços e beijos. Dê conforto com abraços e conversas.

Para ver mais dicas sobre como alimentar seus filhos, confira nossos **vídeos para pais e cuidadores no YouTube** <https://tinyurl.com/35vhzwaj> ou escaneie o código QR!





## Receitas Saudáveis e Saborosas para Crianças

### Sobremesa de Maçã Crocante



#### Ingredientes

- 1 copo de açúcar mascavo, dividido
- 1/4 copo de água
- 1/2 colher de chá de canela
- 6 maçãs grandes, descascadas e fatiadas
- 3/4 copo de farinha
- 1/2 copo de aveia em flocos grossos, crua
- 1/4 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga

#### Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Junte 1/2 copo de açúcar mascavo, água e canela em uma tigela. Pressione a mistura no fundo de uma assadeira de 8x8 polegadas.
3. Espalhe as fatias de maçã por cima.
4. Em uma outra tigela, misture o 1/2 copo de açúcar mascavo que sobrou, a farinha, a aveia, o sal e a manteiga.
5. Usando duas facas, corte até ficar quebradiço.
6. Espalhe e nivele a mistura sobre as maçãs.
7. Asse por 40-50 minutos até que as maçãs estejam macias e a crosta esteja dourada.
8. Sirva quente.

### Petisco de Vegetais e Ovos



#### Ingredientes

- Spray culinário antiaderente
- 2 copos de legumes, lavados e picados (como brócolis, abobrinha, batatas cozidas, cogumelos ou cebolas)
- 6 ovos
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 1/2 copo de queijo cheddar com gordura reduzida, ralado

#### Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 350°F. Unte uma forma de muffins com spray culinário antiaderente.
2. Coloque os legumes picados em 7 buracos de forma de muffins.
3. Em uma tigela, bata os ovos. Adicione o sal, a pimenta, o alho em pó e o queijo.
4. Despeje a mistura de ovo e queijo sobre os legumes na forma de muffins e leve ao forno por 25 minutos.

## A hora da refeição é a hora da família

Estudos mostram que crianças que fazem as refeições junto com a família têm notas mais altas e menos problemas comportamentais na escola.

- Você é responsável por fornecer um bom ambiente para as refeições. Sente-se, converse e ouça durante as refeições.
- Deixe a TV e o telefone para depois da refeição. Isso se aplica a todos!
- As refeições em família nem sempre precisam ser o jantar. O café da manhã e o almoço também funcionam. Escolha horários específicos para as refeições e deixe todos da família saberem que precisam estar lá.
- Mantenha as refeições simples e fáceis. Concentre-se em ter tempo em família de qualidade em vez de refeições em família que levam muito tempo para preparar.

