

Mamães e papais, confirmam as dicas da ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica) para educação alimentar de seus filhos

### **10 erros que não devemos cometer na educação alimentar da criança:**

1. Dizer Sempre Sim: A criança sem limites vai abusar das calorias e das guloseimas. Devemos ter um dia por semana e situações em que podemos ser mais liberais.
2. Lanches Fora de Hora: Já dissemos que o ideal são 6 refeições diárias e evitar as beliscadas fora desses horários.
3. Oferecer Comida Como Recompensa: “ Coma toda a sopa para ganhar a sobremesa”. Passa a idéia de que tomar sopa não é bom e que a sobremesa é que é o máximo.
4. Ameaçar Castigos para Quem Não Cumpre o Combinado: “ Se não comer a salada, não vai ganhar presente”. Isso somente vai aumentar o ódio que a criança sente das saladas.
5. Brincadeiras na Mesa: Hora de comer é hora de seriedade, evitar fazer aviãozinho. Muito mimo é sinônimo de muita manha.
6. Ceder ao Primeiro Não Gosto Disso: a criança tem uma tendência a dizer que não gosta de uma comida que ainda não provou. Cada um pode comer o que quiser, mas pelo menos, experimentar não custa nada.
7. Substituir Refeições : Não quer arroz e feijão, então toma uma mamadeira. Esse erro é muito comum, e se a criança conseguir uma vez, vai repetir essa estratégia sempre.
8. Tornar a Ida a Uma Lanchonete, Um Programão : A comida de casa fica meio sem graça.
9. Servir Sempre a Mesma Comida : A criança só toma iogurte, então passa o dia todo tomando iogurte. Vai enjoar, vai faltar nutrientes, vai faltar fibras.
10. Dar o Exemplo: Não adianta mandar tomar sucos e somente beber refrigerantes.

Fonte – ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica) – disponível em

<http://www.abeso.org.br/pagina/27/::+10+erros+que+nao+devemos+cometer+na+educacao+alimentar+da+crianc.shtml>