



Como ajudar uma criança com paladar exigente

1 A 3 ANOS

ARTIGO

OUT 7, 2020

2MINS

Você tem se perguntado sobre como ajudar uma criança de mais de um ano com paladar exigente? Desenvolver um paladar leva tempo. Portanto, nós preparamos um menu de dicas úteis para ajudar a transformar seu filho com paladar exigente em um amante de comidas.

Veja como ajudar seu filho com paladar exigente:

- Mantenha horários regulares para as refeições. A rotina é reconfortante para crianças pequenas.

- Mantenha porções pequenas e ofereça mais em outro momento - porções grandes podem sobrecarregar a criança.
- Utilize cores e formas para tornar a comida divertida e atraente.
- Tente tornar a hora de comer divertida envolvendo o seu filho na preparação da comida ou conversando com ele sobre as cores e as texturas da comida.
- Seja positiva. Elogie o seu filho quando ele comer bem, não critique ou puna ele por não comer bem.
- Ofereça novos sabores aos poucos. Um de cada vez e em pequenas quantidades.
- Tente não apressar a hora de comer, uma vez que algumas crianças comem muito lentamente.
- Comam juntos como uma família, sempre que possível. As crianças aprendem muito observando o que você faz, desde as boas maneiras à mesa até saborear comidas e experimentar coisas diferentes.
- Encoraje o seu filho a se alimentar sozinho, comidas para comer com a mão podem ser aceitas com mais facilidade. Você pode resolver a bagunça depois.
- As dicas não substituem uma consulta médica. Não deixe de consultar o pediatra do seu filho para obter orientações individualizadas.

Fontes:

<http://smababy.co.uk/toddler/fussy-eater-toddler>