

# Como ajudar uma criança que é um pisco a comer, na hora da refeição

Interroga-se sobre como ajudar uma criança esquisita com a alimentação? Desenvolver o palato leva tempo. Por isso, preparámos um menu com dicas úteis, para a ajudar a sua criança que é esquisita a comer, a tornar-se num "bom garfo".

- Mantenha o horário das refeições regular. A rotina dá segurança às crianças pequenas.
- Sirva porções pequenas e ofereça mais alimento mais tarde — porções grandes podem ser avassaladoras.
- Use cores e formas para tornar os alimentos divertidos e atrativos.
- Tente tornar as refeições divertidas por envolver a sua criança na preparação da refeição, ou por falar com ela sobre as cores e texturas dos alimentos.
- Seja positiva. Elogie a sua criança sempre que comer bem, não a critique nem castigue quando não o fizer.
- Ofereça novos sabores gradualmente. Um de cada vez e em pequenas quantidades.
- Tente não apressar as refeições, dado que algumas crianças comem muito devagar.
- Comam juntos em família, tanto quanto possível. As crianças aprendem muito por observar o que os adultos fazem, desde maneiras à mesa a saborear alimentos e experimentar coisas diferentes.
- Encoraje-as a comerem sozinhas, pode ser que os alimentos que se comem à mão sejam aceites

mais facilmente. Poderá lidar com a sujidade mais tarde.

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/crianca-dificil-comer>