**RECOMENDAÇÕES PARA ESTABELECER HÁBITOS SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA:**  
  
1- DIVERSIFICAR ALIMENTOS, MODO DE PREPARO E APRESENTAÇÃO das refeições, para estimular o aspecto sensorial:

Cortes:



Modo de preparo:

* assar
* cozinhar à vapor
* refogar
* saltear
* grelhar

Consistência:

* al dente (meio durinho)
* ao ponto (macio porém não é mole)
* pastoso (mais amolecido)
* sopas
* alimentos inteiros

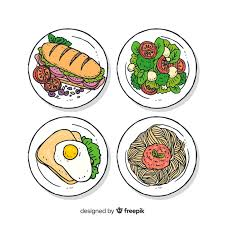
Temperatura:

* quente
* frio (cru, ou gelado após preparo)

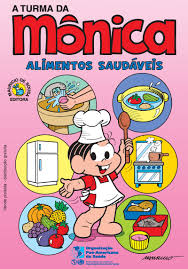
Modo de oferecer:

* pratos fundos
* pratos rasos
* cores (quanto mais cor, melhor)
* beleza (montar o prato de um jeito bonito/divertido - que chame atenção)

a) divertido b) composição de cores c) personagens

Desenhos infantis educacionais

Músicas infantis:

5- Oferecer NOVOS ALIMENTOS em pequenas quantidades para estimular o aumento das opções alimentares (caso haja recusa do alimento em questão, testá-lo em nova preparação ou oferecê-lo em outro momento)

3- PERMITIR O CONTATO DA CRIANÇA COM OS ALIMENTOS NOS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES - estímulo para conhecimento dos alimentos



4- EVITAR A OFERTA de alimentos com excesso de sal, açúcar e gordura nos primeiros anos de vida ( PREFERIR ALIMENTOS NATURALMENTE SALGADOS E DOCES)

evitar: preferir:

5- NÃO oferecer alimentos como RECOMPENSAS ou retirá-los como PUNIÇÃO

6- NÃO forçar ou castigar a criança em caso de recusa alimentar, porém observar a quantidade ingerida normalmente e adequar ao momento  
  
7- Estar ciente de que as necessidades nutricionais após o 1° ano de vida aumentam gradativamente, NÃO sendo atendidas PELO LEITE MATERNO. Por isso, é extremamente importante a maior oferta e consumo de alimentos durante o dia

8- Notar que durante o tratamento quimioterápico, o gasto energético e necessidades nutricionais aumentam e a imunidade diminui, por isso é importante adequar o consumo alimentar, para que as infecções recorrentes e demais danos sejam minimizados.

