

Alimentação saudável durante a quarentena

Dicas da Edulia para uma alimentação saudável.



Foque no consumo de frutas e verduras

Nesses tempos difíceis, pode ser complicado manter uma alimentação equilibrada. Se você garantir o consumo diário de frutas, verduras e legumes estará fazendo um ótimo trabalho! Se não for possível ir ao supermercado com frequência, frutas e legumes que duram mais tempo são bons aliados.

1



Prepare lanches saudáveis de forma atraente

Estratégias simples, como cortar frutas e legumes de formas divertidas, podem influenciar as escolhas alimentares do seu filho(a).

2



Cozinhar e fazer as refeições juntos

Atividades de culinária aprimoram as habilidades e os sentidos motores. As crianças desenvolvem um melhor conhecimento dos ingredientes culinários, o que as incentiva a experimentar novos alimentos. Refeições familiares frequentes podem melhorar o bem-estar geral das crianças, bem como seu desempenho linguístico e escolar.

3



Brinque com a comida: para jovens e adultos

As crianças que brincam e interagem com a comida não apenas aprendem mais sobre o que está no prato, mas também são incentivadas a provar diferentes alimentos.

4



Adquira conhecimento sobre o que você come

Existem várias ferramentas online para te ajudar a ensinar seus filhos sobre nutrição de uma maneira divertida!

5

Para mais informações acesse:



Este projeto foi financiado pelo programa de pesquisa e inovação Horizon 2020 da União Europeia seguindo o contrato de subvenção Marie Skłodowska-Curie No. 764985.

Images are a derivative of [©2019 Mirror AI](#)



EDULIA