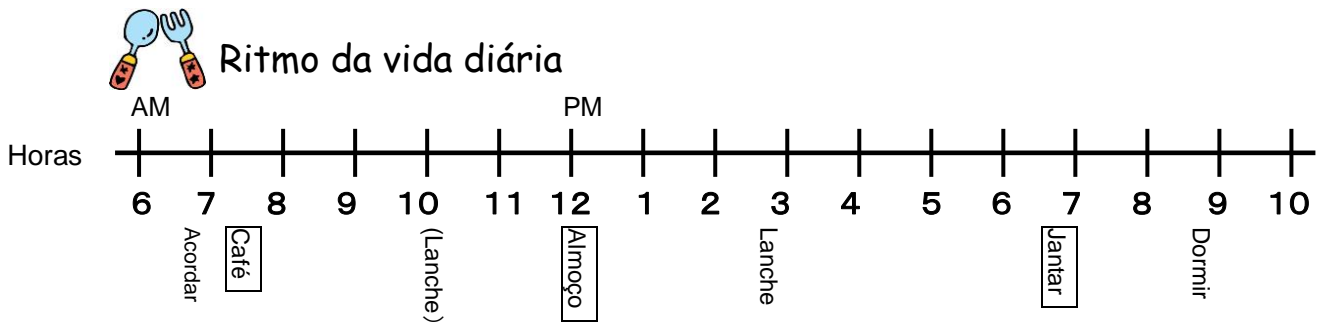


Refeição de uma criança de 1 ano e 6 meses

- Ritmo para comer as refeições com fome -



《Dica》Vamos comer 3 refeições por dia regularmente 🎵

Vamos comer bem no café da manhã!

No período de crescimento, uma vez que o cérebro consome muito combustível (= açúcar) enquanto se dorme, **é necessário reabastecer o combustível comendo no café da manhã.** Isto despertará o corpo e irá dar motivação para o dia.

Se não come bem no café da manhã • • • Não consegue se concentrar, cansa-se facilmente, não é capaz de brincar com os amigos alegremente e acaba afetando o dia.

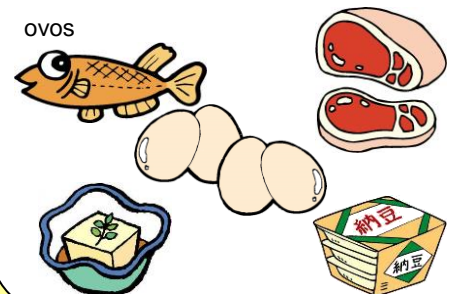


Refeição bem balanceada

Acompanhamento: tonifica o corpo
legumes, cogumelo, algas



Prato principal: constrói o corpo
carne, marisco, soja, produtos de soja,
ovos

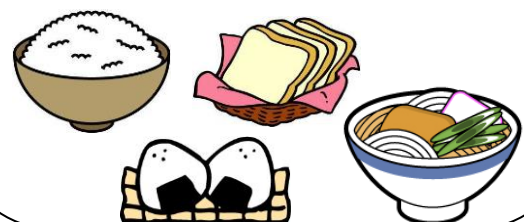


Lanche: complementa a nutrição não
coberta com refeições

leite, produtos lácteos, frutas



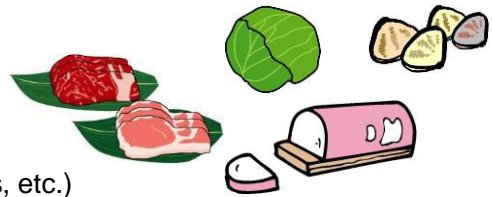
Alimento básico: repõe as energias
arroz, pão, macarrão





Para ingredientes difíceis de comer, métodos:

- Legumes crus (folhas finas, como repolho e alface)
 - Carne rica em fibras (como carne em bloco)
 - Aqueles com elasticidade (pasta, *konyaku*, mariscos, etc.)
- Vamos tornar estes ingredientes mais fácil de comer



- aquecendo e amolecendo
- cortando pequeno
- fazendo cortes escondidos

Forma e tamanho dos ingredientes durante este período

- ★ Formas fáceis de manusear com colher e garfo
- ★ Deixando um determinado tamanho (se for muito pequeno, é difícil de mastigar porque não para nos dentes)

Textura dos ingredientes neste período

- ★ Tenha como padrão alimentos refogados bem molinho
- ★ Grau suficiente para amassar com os dentes de trás • • um pouco mais macio que o de adultos



Hábito de comer mastigando bem

- * Não se apressar para que possa comer a refeição devagar.
- * Incorporar menus com alimentos que exigem mastigação, como vegetais e algas ricas em fibras, cogumelos, peixes pequenos, etc. (mastiga-se mais com pratos de *Hiragana* (orientais) que com os de *Katakana* (ocidentais)).



O lanche é uma parte da refeição (lanche ≠ doce)

- * Determinar o horário do lanche, 1 ou 2 vezes por dia (não beliscar).
- * Decidir a quantidade do lanche. A quantidade aproximada é o equivalente a palma de uma criança.
- * Não dar suco (incluindo suco de vegetais com fruta), ou só de vez em quando.
- * Tenha como padrão 300 ml de leite por dia

《Exemplos de combinação》

- iogurte de fruta + chá de cevada (iogurte 80g, 1 morango)



- Okonomiyaki* + leite (folhas de 1/4 de repolho, 1 colher de chá de camarão (*sakura ebi*), 2 colheres de sopa de farinha, 2 colheres de sopa de água)

