

Refeição de uma criança de 3 anos

Com 3 anos, é possível comer com mais calma que antes. O ganho de peso também se torna lento e a estatura aumenta!!

Ponto importante das refeições



① Vamos comer bem no café da manhã!

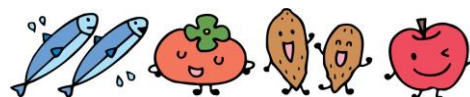
No período de crescimento, uma vez que o cérebro consome muito combustível (= açúcar) enquanto se dorme, **é necessário reabastecer o combustível comendo no café da manhã**. Isto despertará o corpo e irá dar motivação para o dia.

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.

- ② Refeições em horário regular (sempre coma no café da manhã).
- ③ Vamos nos habituar a comer vegetais e peixe, acostumando com um tempero fraco (para prevenção de doenças relacionadas ao estilo de vida).
- ④ Pedir-lhes para ajudá-la (limpeza da mesa e utensílios, etc.).
- ⑤ Vamos lavar as mãos e fazer gargarejos antes das refeições.
- ⑥ Vamos começar a praticar comer com *ohashi*.
- ⑦ Vamos fazer as refeições em um ambiente alegre e agradável e se possível, com a família toda reunida.
- ⑧ Vamos comer devagar e mastigar bem. Se começar a brincar ao comer, vamos limitar em cerca de 30 minutos e parar de comer.
- ⑨ Deixe brincar fora (faça comer quando estiver com fome).

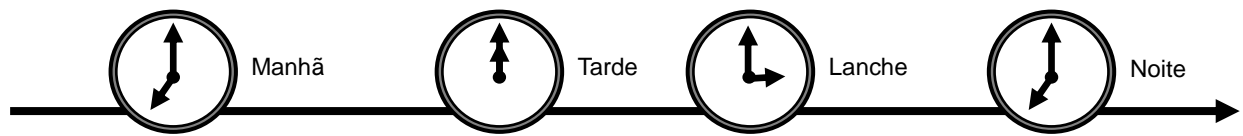
Sobre dieta desequilibrada

- Há pessoas com dieta desequilibrada na família.
- As refeições são irregulares, com muitos lanches.
- Com o nascimento de irmãos mais novos, há um fenômeno de retrocesso.
- Tem imagem negativa de um determinado alimento, etc.



Mesmo que não haja motivo especial, há irregularidades em como comer quando se tem cerca de 3 anos. Quando se tem caprichos em relação a comida, vamos rever se a maneira de cozinhar é apropriada e tentar inventar. Além disso, como à medida que cresce, torna-se capaz de comer gradualmente, deixe-o comer uma variedade bem equilibrada de alimentos. Às vezes, é bom comer ao ar livre com seus amigos. Além disso, cozinhar juntos algo simples é uma maneira de eliminar os caprichos. E elogie bastante quando conseguir comer.

•• Exemplo de cardápio de 1 dia ••



• **Arroz de shirasu**
(arroz, shirasu, folhas de nabo)

• **Misoshiru**
(nabo, tofu frito)

• **Koyadofu com ovos**
(Koyadofu, cenoura, ovos, Shiitake seco, ervilha torta)

• **Maçã**

• **Udon com carne**
(Udon, espinafre, cebolinha, porco)

• **Legumes em conserva com vinagre doce**
(repolho, cenoura, Pepino)

• **logurte, morango**

• **Leite**

• **Batatas grelhadas com queijo**
(batatas, queijo fatiado)

• **Arroz**

• **Salmão grelhado com manteiga**
(salmão, aspargos, leite)

• **Komatsuna com gergelim**
(Komatsuna, brotos de feijão, gergelim)



Sobre o lanche

- * Determinar o horário e a quantidade do lance. Procure não consumir muito carboidrato e gordura (não deixar à mão sucos, salgadinhos, etc.)
- * A partir dos 3 anos, 1 vez na parte da tarde está bem.
- * Dar de modo que não afete a próxima refeição.
- * O lanche corresponde a cerca de 20% do consumo de energia de 1 dia.



Ex: 1 potinho de pudim e 2 biscoitos

《Receitas fáceis de lanche》



★ Batatas grelhadas com queijo

① Esquente as batatas fatiadas no microondas por 5 min, coloque o queijo no topo e asse na tostadeira.

★ Bolinho de batata doce com gergelim

- ① Descasque a batatas doce, corte-a em tamanho adequado e esquente no microondas.
- ② Coloque a batata doce ①, um pouco de açúcar, gema de ovo, um pouco de leite e amasse rapidamente em fogo baixo.
- ③ Enrole ② em porções individuais, passe na clara de ovo, polvilhe com gergelim e frite rápido com óleo a 180 °C.

★ Cupcake fácil (2 a 3 canecas)

- ① Misture a mistura de bolo quente (10 colheres de sopa), 1 ovo, leite (100 cc), óleo (2 colheres de sopa) e um pouco de açúcar numa tigela.
- ② Coloque em uma caneca e esquente cerca de 1 minuto no microondas.

* Coloque cacau e frutas secas, etc. a gosto!