

**QUEM DISSE**  
*que não*  
**PODEMOS**

**MASCARAR**  
**OS ALIMENTOS?**



**JÁ SENTIU**  
**DIFICULDADE**  
*para incluir*  
**FRUTAS E HORTÍCOLAS**

**NA ALIMENTAÇÃO DOS MAIS PEQUENOS AÍ EM CASA?**

**"COMIA TÃO BEM, AGORA NÃO COME NADA"**

**"EM CASA NÃO LHE CONSIGO DAR LEGUMES"**

**"PÕE A SALADA TODA PARA O LADO"**



A PARTIR DOS 18 MESES É MUITO COMUM AS CRIANÇAS  
DESENVOLVEREM SELETIVIDADE ALIMENTAR.  
COMEÇAM A REJEITAR ALIMENTOS, A DIZER "NÃO  
GOSTO" E A PREFERIR SEMPRE OS MESMOS.



Neste carnaval,  
**EXPERIMENTE MASCARAR**  
**O PRATO**  
DOS MAIS PEQUENOS!



# QUANDO O PRATO DESPERTA CURIOSIDADE, A CRIANÇA:



OBSERVA



EXPLORA



TOCA

E TEM MAIS VONTADE DE  
PROVAR !



# A BRINCADEIRA À MESA AJUDA A:

→ REDUZIR A PRESSÃO PARA COMER

→ CRIAR EXPERIÊNCIAS POSITIVAS COM  
OS ALIMENTOS

→ AUMENTAR A ACEITAÇÃO DE NOVOS  
SABORES



# ALGUMAS IDEIAS



## FOGUETÃO

### Ingredientes

- BANANA
- MORANGO
- MIRTILOS
- MANGA



## PÁSSAROS

### Ingredientes

- PÃO OU TORTITAS DE ARROZ/MILHO
- MANTEIGA DE AMENDOIM
- BANANA
- MORANGO
- MIRTILO

# ALGUMAS IDEIAS



## URSO POLAR

### Ingredientes

- AVEIA
- LEITE OU IOGURTE
- BANANA
- MIRTILLOS
- CANELA (OPCIONAL)



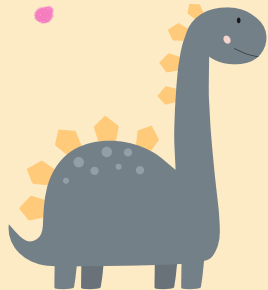
## BLUEY

### Ingredientes

- PÃO
- MANTEIGA DE AMENDOIM
- BANANA
- MIRTILLOS



# ALGUMAS IDEIAS



## DINOSSAURO

### Ingredientes

- OVO
- SALSA
- PEPINO
- PIMENTO VERMELHO
- FEIJÃO VERDE



## LEÃO

### Ingredientes

- PEPINO
- PIMENTOS
- CENOURA
- HÚMUS DE GRÃO DE BICO





**COM A COMIDA**  
*também se*  
**BRINCA!**

**BOM CARNAVAL!**

