



## Frutas pra que te quero! 7 maneiras de incentivar os pequenos a comê-las

*Vai chegar a hora em que as crianças começam a rejeitar alguns alimentos, entre eles, as frutas, e aí, como fica a saúde deles? Veja dicas pra superar essa fase*

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o hábito de consumir frutas é importante porque diminui o risco de diabetes e obesidade. Elas ajudam na formação do sistema imunológico infantil e para o bom funcionamento do intestino. Três ou quatro porções diárias de frutas são indicadas para manter crianças de quatro a dez anos com uma alimentação saudável.

Se seu filho estiver passando pela fase de rejeição das frutinhas, continue a oferecê-las. E acredite: não há motivos para desespero. Para ajudá-la nesta missão, abaixo estão jeitos legais para oferecer frutas ao seu filho.

### 1. Espetinhos

Pique frutas e chame seu filho para escolher algumas delas e montar um espetinho incrível. E quem sabe se várias crianças comerem juntas? Essa é também uma ótima opção para ser servida nas festas infantis.

### 2. Em família é mais gostoso

Mesmo que a criança não esteja muito a fim dela, mantê-las ao alcance de todos é interessante. É possível que ele se sinta incentivado a provar, vendo pais e irmãos degustando também.

### 3. Combinações

Elas combinam muito com sorvetes ou iogurtes (que tal um [Petit Suisse Friminho](#)? Confira [aqui](#) uma receita) O prato fica colorido e as texturas provocam sensações diferentes na boca da criança. A salada de fruta é sempre uma boa ideia pra manter várias variedades juntas e resultar numa super-nutrição multicolorida!

#### **4. Liberdade para experimentar**

Sempre que oferecer uma fruta, deixe seu filho apertar, cheirar, lamber e, até mesmo, se sujar com ela. A experiência vai se tornar divertida e abrir espaço para mais frutas!

#### **5. Bolinhas e formatos divertidos**

Use um boleador para fazer bolinhas ou um cortador de biscoitos para moldar corações, estrelas e bonequinhos. Frutas perfeitas para isso são a melancia, o melão e o mamão.

#### **6. Picolés**

Corte a melancia em forma de triângulo e espete-a em um palito de picolé. Você também pode espetar bananas sem casca no palito e deixá-las no congelador por alguns minutos para virar um delicioso sorvetinho.

#### **7. Vamos às compras!**

Leve seu filho à feira ou ao supermercado e peça ajuda para escolher as frutas que vai levar para casa. Incentive-o a tocá-las e cheirá-las. Essa é uma boa hora pra mostrar a importância de comermos frutas todos os dias e aprender a ver se a fruta está boa para experimentar assim que chegar em casa.

Fonte: Disney Babble, [eRevista Crescer](#) e [Leiturinha](#).