

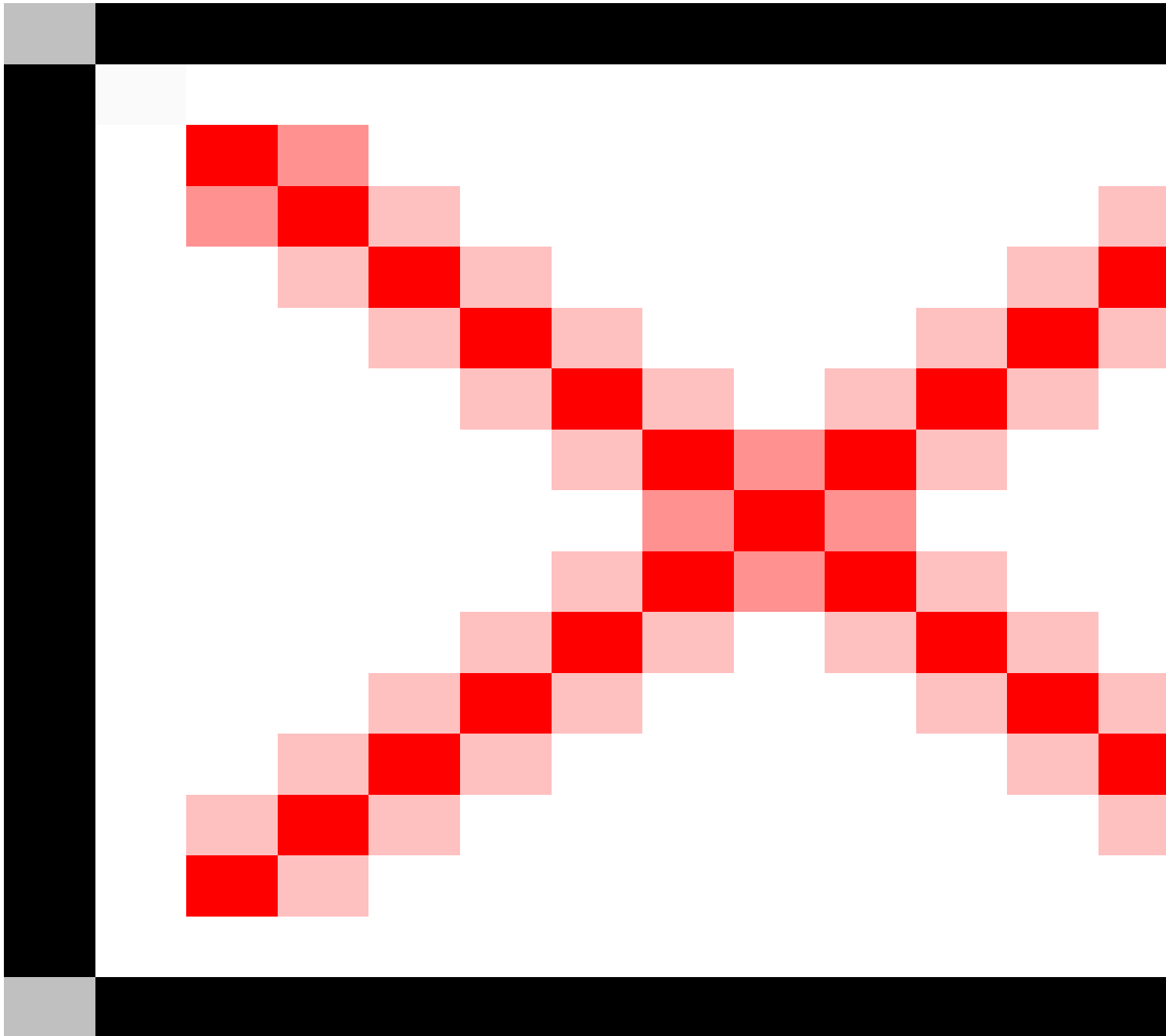


Como evitar que as crianças comam guloseimas em excesso

Fazer com que as crianças comam saudável evitando doces e outras guloseimas não é uma tarefa fácil e exige esforços por parte dos pais.

A obesidade infantil é um grande problema enfrentado, sendo o consumo demasiado de doces uma de suas principais causas, por isso é preciso ser atencioso e assim reduzir o consumo.

Além disso esse consumo pode gerar problemas dentários logo cedo nas crianças, principalmente, naquelas que estão na fase de dentes de leites.



É importante que os pais saibam controlar os pequenos e regular o consumo dessas guloseimas antes que isso gere um comportamento de risco. Confira abaixo dicas para ajudar os pais nessa tarefa complicada:

- 1.** Tente controlar desde cedo as crianças, para que não criem hábitos frequentes de consumo.
- 2.** Recompense a criança, por exemplo, quando tirarem boas notas na escola permita que comam um doce.
- 3.** Evite comprar guloseimas em excesso dentro de casa, e assim crie regras para esse consumo.
- 4.** Explique a eles os riscos a saúde que elas trazem e também dos valores que custam.

Fonte: Pequeneda.