



Papa Bem dos 3 aos 5 anos



ALIMENTAÇÃO

- Mantenha uma rotina de 5 ou 6 refeições para a sua criança: pequeno-almoço, almoço e jantar e 2 ou 3 pequenos lanches. Não a deixe petiscar entre as refeições.
- Cuide para que ao menos uma refeição da criança seja feita em família.
- Ofereça refeições saudáveis em porções adequadas à sua idade. Utilize as orientações da Roda dos Alimentos como guia.
- Deixe ser a criança a decidir a quantidade a comer. Não a pressione a comer com ralhetes, elogios, chantagens ou distrações.
- Privilegie o consumo de frutas e vegetais. Para isso, inicie o almoço e o jantar com sopa, ofereça hortícolas no prato e fruta como sobremesa. Inclua frutas e vegetais também nos lanches.
- Cuide para que as refeições sejam momentos agradáveis de convívio e aprendizagem. Siga a regra dos **3 S** à refeição: **Sentados, Sossegados e Sociáveis**. Evite comentários sobre o que a criança está ou não a comer. Assim, será mais fácil para a criança apreciar os alimentos e a hora das refeições.
- Não utilize alimentos para confortar ou premiar a criança ou para conseguir que ela faça ou coma algo em troca.
- Respeite as suas preferências e aversões. Mas não se transforme no seu cozinheiro particular, fazendo-lhe um prato especial todas as vezes que reclama do que é servido.
- Incentive a sua criança a provar os alimentos. Sirva pequenas porções ao lado de outros alimentos apreciados e dê o exemplo. Mas não a pressione a comer.
- Envolve a criança na preparação das refeições. Isso vai ajudá-la a apreciar mais os alimentos e a hora das refeições.
- Guarde para os dias de festa: as guloseimas, sumos e refrigerantes, fritos de pacote e outros géneros alimentícios com excesso de açúcares, gorduras e sal.
- Ofereça água para satisfazer a sede.
- Só há razões para preocupação se a criança não come de todo em nenhuma refeição ou se não estiver a crescer bem.
- Seja um bom exemplo. Mais cedo ou mais tarde a criança vai querer copiar aquilo que faz!

Dica...

À medida que a sua criança cresce, os seus hábitos serão cada vez mais influenciados pelos ambientes que frequenta e pelas outras pessoas com quem convive, como os amigos na escola.

Não será raro que a sua criança reclame porque os amigos levam lanches mais gostosos ou guloseimas para a escola.

Não desanime. Lembre-se que a influência dos pais e do ambiente familiar é a mais forte e duradoura. Continue a oferecer uma alimentação saudável e a ser um exemplo para a sua criança.

Procure alternativas saudáveis de alimentos apreciados pelas crianças nesta fase: barras de cereais, boiões de fruta ou sumo 100% fruta, sem açúcar. Pode estabelecer um dia da semana para oferecer estes alimentos. Assim, ela não se sentirá diferente dos amigos.

Evite posições radicais, como proibir a sua criança de comer guloseimas em dias de festa, quando todos os amiguinhos estão a comer.

Envolve-la na preparação das refeições também pode ser uma boa estratégia para que ela conheça melhor e aprecie os alimentos!



ATIVIDADE FÍSICA

Brincadeiras Ativas

As crianças ativas são mais saudáveis, mais fortes, mais sociáveis e mais confiantes. Para as crianças, a melhor forma de fazer atividade física é brincar! Os pais têm uma forte influência nos hábitos das crianças pequeninas. Brinque com a sua criança! Brincar em família vai incentivar uma vida ativa e saudável. Além de contribuir para o seu desenvolvimento, para o fortalecimento da vossa relação, para a transmissão de valores e exemplos e para uma infância feliz! Tudo isso vai influenciar a sua criança para o resto da vida.

Como é que a criança se movimenta?

Aos poucos a sua criança será capaz de: equilibrar-se num só pé, primeiro apenas por alguns segundos, até conseguir saltar ao pé-coxinho; subir e descer escadas, alternando os pés e com cada vez menos apoio; pedalar um triciclo ou uma bicicleta, inicialmente com rodas de apoio; apanhar uma bola; correr depressa; atirar bolas para longe.

Sugestões de brincadeiras

A criança está ávida por pôr à prova todas as suas capacidades físicas e aprender coisas novas.

- Estar ao ar livre contribui para uma vida ativa e para a saúde e o bem-estar das crianças. Sempre que possível leve a sua criança para brincar ao ar livre, num parque, na praia ou num jardim. Ela vai adorar esta liberdade e os desafios de um parque são perfeitos para esta fase.
- Sugestões de brinquedos: brinquedos de puxar e empurrar; brinquedos que imitem a vida dos adultos, como cozinhas, baldes e esfregonas, carrinhos de compra e ferramentas; cavalos de pau; carrinhos de mão; triciclos; bicicletas; bolas; bonecas; carros; túneis; entre tantos outros.
- Dentro ou fora de casa, experimentem alguns jogos tradicionais: Macaca, Macaquinho do chinês, Corrida de sacos, Jogo das Cadeiras, Mamã dá licença, Escondidas... Com o passar do tempo a criança vai adquirindo mais capacidades e vai aprendendo a seguir as regras.
- Joguem à bola com os pés e com as mãos, *bowling*, bola ao cesto, cantem, dancem, tentem apanhar bolinhas de sabão, imitem animais, enfim, divirtam-se.

Dica...

Por volta dos 3 anos as crianças ainda ficam facilmente cansadas e vão necessitar de algumas pausas durante as brincadeiras mais intensas.

A partir, mais ou menos, dos 4 anos as crianças já têm mais resistência e aguentam períodos mais longos em atividades mais intensas.

Respeite o seu ritmo!

Dos 3 aos 5 anos a criança deve ter liberdade para estar ativa por, pelo menos, 3 horas por dia, em intervalos repartidos ao longo do dia. Nestas ocasiões, deve ter oportunidade para realizar atividades leves, moderadas e intensas, de acordo com a sua disposição.



Não descure dos cuidados com a segurança da sua criança.

Por volta dos 4 anos as crianças começam a ter mais noção do que pode ser perigoso para elas. Mas ainda necessitam da ajuda dos adultos para não correrem riscos.

Crianças dos 3 aos 5 anos devem ter um limite de 1 hora por dia para ver televisão ou fazer outras atividades que envolvam estar a frente de um ecrã.



SONO

- Dos 3 aos 5 anos as crianças devem dormir 11 a 13 horas durante a noite e podem ou não dormir a sesta.
- Tenha em conta os sinais de cansaço e sono da criança e o número de horas de sono recomendados para sua idade para estabelecer as suas rotinas. Por exemplo, se a criança de 4 anos deixou de mostrar sinais de cansaço à hora da sesta, talvez esteja na altura de reduzir ou eliminar o tempo de sesta.
- Organize a rotina da sua criança para atender as suas necessidades de alimentação, do sono e da higiene. Procure manter rotinas semelhantes todos os dias, ou seja, fazer as mesmas coisas, pela mesma ordem, mais ao menos à mesma hora, mesmo aos fins de semana. As rotinas ajudam a criança a sentir-se segura e tornam o dia-a-dia da família mais tranquilo.
- Estabeleça rituais de sono para ajudar a sua criança a sossegar 20 a 30 minutos antes de deitar. Por exemplo, lembrar que é hora de sossegar, tratar da higiene, diminuir a luz, contar uma história, deitar, aconchegar e dar um beijinho de boa noite.
- Habitue a criança a adormecer sozinha, colocando-a na cama ainda acordada. Se for necessário confortá-la porque está muito agitada, deve fazê-lo. Mas deve voltar a deitá-la ainda acordada.

Dica...

É importante adequar os horários da sesta e do sono da noite, para que um não interfira com o outro.

A sesta não substitui o sono da noite e o sono da noite não substitui a sesta.

Se nota que a sua criança tem tido dificuldade em adormecer à noite, pode ser necessário antecipar o horário ou reduzir o tamanho da sesta.

NOTA: Estas recomendações são baseadas na mais recente evidência científica. No entanto, não devem substituir as orientações individualizadas dos profissionais de saúde que acompanham a sua criança.

3/3



Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge



HARVARD MEDICAL SCHOOL
- PORTUGAL PROGRAM
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION