

# MOVIMENTO DIVERTIDO

DICAS PARA CRIAR FILHOS SAUDÁVEIS DE UM JEITO LEVE

**COMO INCENTIVAR  
SEU FILHO A FAZER  
ATIVIDADE FÍSICA**

Ideias saudáveis  
para **MONTAR**  
**LANCHEIRAS**



Receitas para  
preparar com  
os pequenos

Brincadeiras  
ativas para tirar a  
criança do sofá

smart **fit**

# AQUI VOCÊ VAI ENCONTRAR:

03

**Introdução**

13

**Brincadeiras ativas** para fazer em casa

04

**Motivos** para crianças se exercitarem

17

Falando sobre **alimentação** de um jeito leve

05

**Como incentivar** seu filho a fazer atividade física

19

**5 receitas fáceis** para preparar com as crianças

07

**Ideias práticas** para montar a lancheira

25

Exercício de **Mindfulness** para crianças

11

Coloque mais **movimento** na rotina!

26

Como estabelecer o **uso saudável das telas**

# INTRO

Não é só a cor dos olhos ou o jeitinho de sorrir que passam de pai e mãe para filho. Os hábitos que você tem hoje influenciam muito no estilo de vida que suas crianças terão no futuro. Que tal começar agora a compartilhar momentos saudáveis e divertidos com os pequenos? Para ajudar, criamos este guia prático cheio de ideias para você e sua família viverem melhor. Todo movimento conta. E todo movimento é Smart.

## POR QUE COMEÇAR JÁ

- > A obesidade infantil é considerada um dos problemas de saúde pública mais graves do século 21.
- > Manter uma vida ativa e se alimentar bem desde a infância pode prevenir uma série de doenças na vida adulta, como obesidade, diabetes, depressão, alguns tipos de câncer, pressão alta e problemas cardíacos.
- > No Brasil, 30% das crianças apresentam algum grau de obesidade ou sobrepeso.
- > 78% das crianças brasileiras não fazem o mínimo de atividade física recomendada por dia - uma média de 60 minutos.
- > Com a má alimentação e a falta de atividades físicas durante a pandemia, estima-se que o número de crianças obesas ou com sobrepeso cresça 20% em todo o mundo.
- > Não podemos ficar parados diante desses números, não é mesmo?

*Fontes: Organização Mundial da Saúde (OMS), Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef)*

# 14 MOTIVOS PARA CRIANÇAS SE EXERCITAREM

## Criança precisa fazer atividade física? Sim!

A Organização Mundial da Saúde recomenda pelo menos 1 hora por dia. A lista de benefícios de se movimentar é extensa:



1.

DESENVOLVE A COORDENAÇÃO MOTORA

8.

MELHORA A POSTURA

2.

REDUZ O RISCO DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE NA INFÂNCIA E NA VIDA ADULTA

9.

DESENVOLVE OSSOS, MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES MAIS FORTES

3.

FAVORECE UM SONO DE MELHOR QUALIDADE



10.

ESTIMULA A BOA CONVIVÊNCIA EM GRUPO

4.

AUMENTA A CHANCE DE INCORPORAR HÁBITOS SAUDÁVEIS DURANTE A VIDA

11.

ENSINA A IMPORTÂNCIA DE RESPEITAR REGRAS

5.

MELHORA O DESEMPENHO NA ESCOLA

12.

ELEVA A AUTOESTIMA

6.

AUMENTA A CONCENTRAÇÃO



13.

APRIMORA O EQUILÍBRIO E A FLEXIBILIDADE

7.

REDUZ O RISCO DE DESENVOLVER OBESIDADE E DOENÇAS COMO DIABETES E HIPERTENSÃO

14.

PREPARA PARA LIDAR COM FRUSTRAÇÕES

Fontes: Guilherme Micheski, gerente do Departamento Técnico Smart Fit e Roberto Júnior, influenciador técnico Smart Fit

# COMO INCENTIVAR SEU FILHO A FAZER atividade física

NEM TODA CRIANÇA É FÃ DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. MAS, COM JEITINHO E O ESTÍMULO CERTO, VOCÊ PODE VIRAR O JOGO

## 1. DÊ O EXEMPLO

Quando a criança vê os pais praticando atividades físicas de que gostam, ela cria um sentimento positivo sobre se manter em movimento - ter um estilo de vida saudável vem como consequência. Mas mais do que dar o exemplo sendo uma pessoa ativa, procure envolver sua criança no universo da modalidade que você pratica: dependendo da idade, ela pode te acompanhar em algum treino, ou praticar o esporte junto com você no final de semana, como forma de lazer. Mesmo filhos pequenos podem se familiarizar com o exercício. “Criança adora interagir com acessórios esportivos. Se os pais pedalam, por exemplo, é legal colocar o capacete de ciclismo no filho. Mesmo sem praticar o mesmo esporte, ele vai se sentir inserido na rotina saudável dos pais”, diz o educador físico Guilherme Micheski, gerente do departamento técnico da Smart Fit.



## 2. APRESENTE DIFERENTES OPÇÕES

Sabe aquela criança que cada hora está num esporte diferente? Ao contrário do que muitos pais pensam, essa “falta de foco” é muito benéfica, principalmente para os menores de 7 anos. “Quanto mais a criança for estimulada a se mexer de formas distintas, maior vai ser o repertório motor dela”, explica Guilherme. Então, em vez de se preocupar que ela se desenvolva muito bem em uma só modalidade, permita que a criança experimente o máximo de opções para, no futuro, quando estiver maior, ela escolher a que mais gosta.



### 3. PROPORCIONE EXPERIÊNCIAS LÚDICAS

Aquelas brincadeiras de rua que fizeram parte de gerações anteriores não são tão presentes na vida das crianças de hoje em dia. Mas tente, na medida do possível, normalizar o ato de se sujar, colocar o pé na areia, na terra. “É importante aprender que ralar o joelho na calçada é normal”, diz Guilherme. Em grandes cidades, dá para recriar isso em ambientes ao ar livre, como praças e parques.



### 4. ELOGIE A EVOLUÇÃO, NÃO O RESULTADO

Isso não tem a ver com vencer ou ser o melhor da turma em determinado esporte. Elogie a evolução da criança em alguma atividade como, por exemplo, a primeira vez que ela consegue dar uma cambalhota sozinha. “Destaque um momento positivo, nunca o negativo”, orienta Guilherme. Comemore conquistas individuais independentemente do resultado final: o placar do jogo foi desfavorável, mas sua filha marcou um gol de falta? Esse tipo de reconhecimento é sempre bem-vindo e pode ser determinante para manter a motivação dos pequenos na prática de atividade física.



### 5. DESTAQUE ALGUNS ÍDOLOS

Conte a história de nomes marcantes do esporte, acompanhe alguns atletas com a criança e demonstre sua admiração. Mostre a ela que ídolos são aqueles que acumulam conquistas, mas também sabem lidar com a derrota, são capazes de se levantar após uma queda e de se recuperar de uma lesão. É também assim que o esporte molda o caráter e contribui para a educação de uma criança.



# HORA DO LANCHEEEEEEE!

**Brincar, pular, escalar exigem muita energia. Manter a concentração na aula também. Para que as crianças se divirtam e aprendam na escola, elas precisam de um lanchinho saudável e gostoso. Descubra como montar lancheiras variadas para os pequenos.**

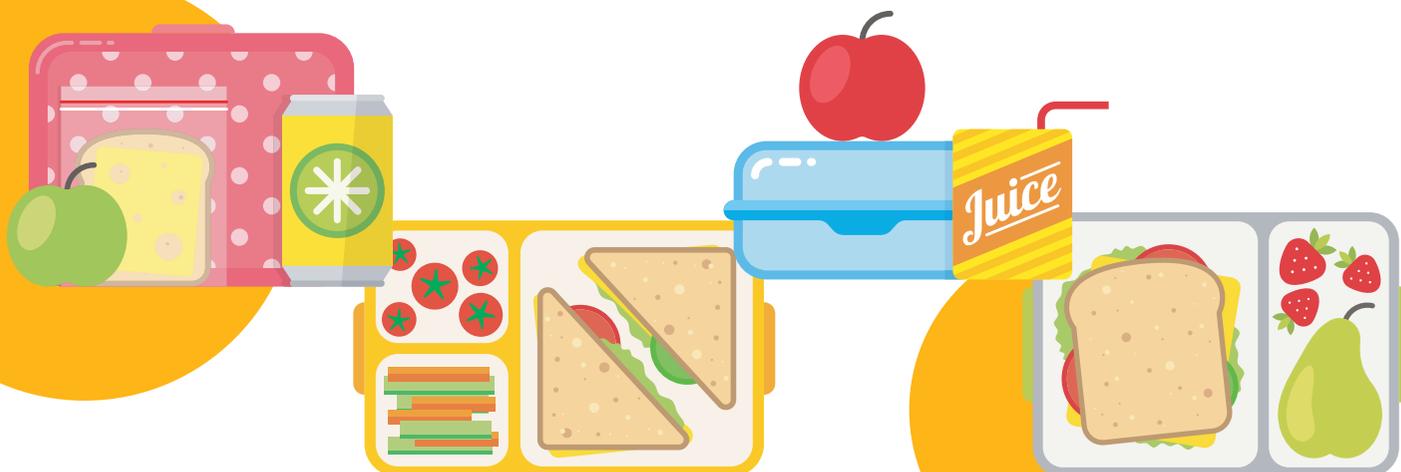


Não dá pra negar: os pacotinhos e as caixinhas facilitam a vida dos pais. Mas a forma mais garantida de oferecer todas as vitaminas e minerais de que as crianças precisam para se desenvolver é priorizar alimentos in natura, em vez de recorrer diariamente aos industrializados.

Ninguém está falando de privar as crianças de comer o que gostam, mas de ampliar o paladar delas justamente quando ainda estão consolidando seus hábitos alimentares. “Não podemos esquecer que vivemos em sociedade e que, se formos restritivos demais, podemos acabar isolando a criança pela alimentação”, alerta Gabriel Brandão Garcia, nutricionista do Smart Fit Nutri, app de atendimento nutricional da Smart Fit.

A fórmula não é tão complexa: ter refeições balanceadas no dia a dia vai permitir muito mais flexibilidade em momentos especiais, como o fim de semana, a ida ao restaurante ou a uma festinha de aniversário. “Nutrição não é só comer bem, mas comer o que se gosta de maneira equilibrada, sem exageros. Uma criança que tem a alimentação cuidada pelos pais não precisa se privar de nada”, afirma Gabriel.

Apostar em comida de verdade não é tão difícil assim - talvez um pouquinho mais trabalhoso no começo, mas vai compensar. Para ajudar você nesse esforço criativo de mandar todos os dias uma lancheira gostosa e saudável para seu filho, montamos este guia prático.



# A LANCHEIRA DEVE CONTER 3 GRUPOS ALIMENTARES:

## Grupo 1: frutas e vegetais

Ideias: frutas frescas, frutas desidratadas ou liofilizadas, tomate cereja, cenoura em palito, pepino em palito, brócolis e couve-flor, patê de cenoura, legumes ralados (beterraba, cenoura, etc), folhas, talos de salsa ou erva doce

+

## Grupo 2: grãos e pães

Ideias: pão integral (de forma, sírio, pão folha, tortilha, torrada), milho cozido, muffin caseiro, pipoca de panela, granola caseira, biscoito de arroz, biscoito integral, chips de legumes (batata, batata doce, mandioquinha ou inhame), aveia, panqueca

+

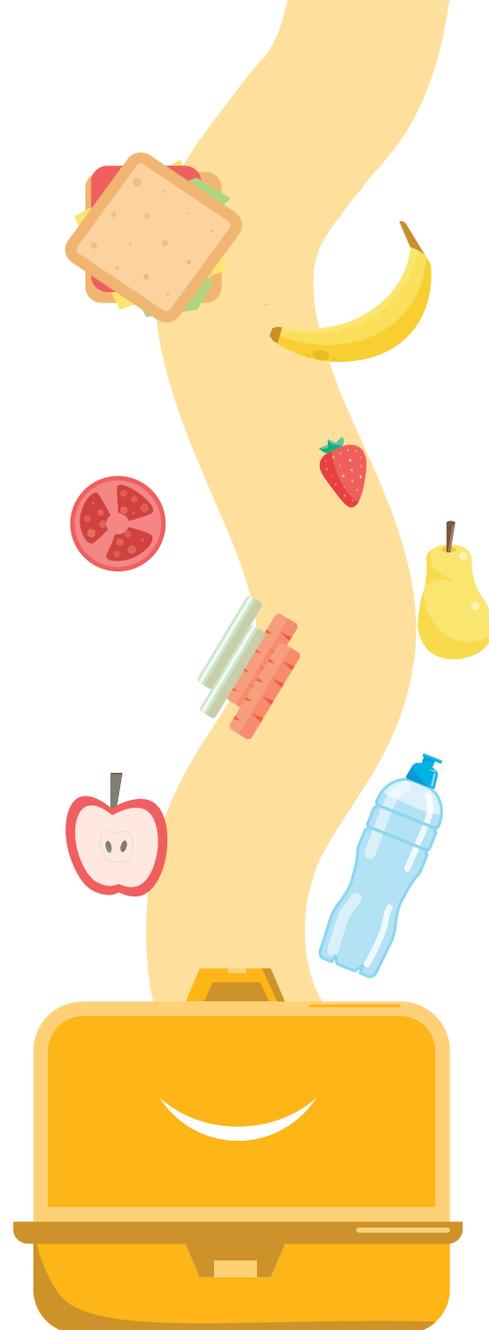
## Grupo 3: fonte de proteínas

Ideias: queijos brancos (queijo fresco, muçarela, muçarela de búfala), pasta de ricota ou tofu, cottage, iogurte, smoothie de frutas, ovo de codorna, snack de grão de bico, pasta de grão de bico, atum, carne moída, frango desfiado, patê de atum ou de frango, oleaginosas (castanhas, nozes ou amendoim)

+

## Água

Faça da garrafinha de água um item constante na lancheira das crianças, que precisam se manter hidratadas ao longo do dia.



## IDEIAS DE LANCHINHOS COMPLETOS E GOSTOSOS

O problema é falta de inspiração para sair da mesmice? Sugerimos algumas combinações nutritivas e práticas (os pais agradecem!)

- > Goiaba + biscoito integral + pasta de ricota + água
- > Panqueca de aveia e banana + castanhas + água
- > Sanduíche de pão integral, pasta de frango com iogurte e cenoura ralada + água
- > Tomatinho cereja + milho cozido + cubinhos de queijo branco + água
- > Banana + granola caseira + iogurte integral
- > Suco de uva integral + pipoca de panela + cubinhos de queijo branco + água
- > Morango + pão de batata doce com ricota + smoothie de leite com morango + água
- > Caqui + pão sírio com pasta de grão de bico + água
- > Cenourinhas baby + chips de batata doce + molho de iogurte + água

# NOTA 10 OU TURMA DO FUNDÃO?

*Em caixinha ou pacotinho, muitas vezes eles até parecem uma escolha saudável. Mas podem esconder açúcar, gordura, sódio e outras substâncias que deveriam passar longe da lancheira dos seus filhos.*



## SUCO DE CAIXINHA

Eles até podem parecer todos iguais, mas uma palavrinha muda tudo: néctar. Significa que, apesar da foto de laranjas felizes na embalagem, a caixinha tem uma porcentagem

mínima da fruta (menos de 50%), o restante é água com açúcar e aditivos químicos.

**Fique de olho:** escolha o suco integral, composto de 100% de fruta in natura. Melhor ainda se for possível trocá-lo pela fruta fresca mais uma garrafinha de água.

“Quando comemos a fruta, aproveitamos todas as fibras dela, o que aumenta a saciedade. O mesmo não acontece com o suco que, mesmo integral, tem perda de fibras”, compara Aryane Emerick, nutricionista do app Smart Fit Nutri.

## BISCOITO DE POLVILHO

O caseiro é uma opção bacana para crianças, mas o industrializado costuma ter muito sal, açúcar e gordura hidrogenada.

**Fique de olho:** busque uma marca com gordura vegetal (óleo de coco, por exemplo), que traga poucos ingredientes na composição e apresente o sal como último item da lista. Açúcar deve ser evitado.



## ÁGUA DE COCO DE CAIXINHA

Muitas águas de coco industrializadas contêm outros ingredientes, como conservantes e estabilizantes, para aumentar seu período na prateleira do supermercado, além de açúcar, sucralose e sódio adicionados para melhorar o sabor.

**Fique de olho:** é sempre melhor beber a água de coco direto do fruto, mas, se optar pela praticidade da caixinha (ela ainda é uma alternativa mais saudável que o néctar e o refrigerante), escolha rótulos sem adição de ingredientes desnecessários.



## IOGURTE



As marcas com apelo infantil costumam ter conservantes e estabilizantes, além de muito açúcar.

**Fique de olho:** Se possível, substitua pela versão caseira (tem receita na página 20). É mais prático o potinho? Procure iogurte integral com sabor (mais agradável para a criança do que o natural), mas que realmente contenha fruta (e não sabor artificial) e traga menos açúcar no rótulo. Outra opção é picar frutas e acrescentar ao iogurte integral sem sabor.

## TROCAS INTELIGENTES

Em vez de **achocolatado**, ofereça **cacau em pó**

Em vez de **bisnaguinha**, ofereça **pãozinho caseiro de batata doce**

Em vez de **biscoito recheado**, ofereça **biscoito integral**

Em vez de **biscoito água e sal**, ofereça **biscoito de arroz**

Em vez de **suco de caixinha**, ofereça **fruta e água**

Em vez de **salgadinhos de milho saborizados**, ofereça **pipoca de panela ou chips de legumes**

# COMENDO FORA DE CASA

Enroladinho de salsicha, nuggets, churros: alimentos hipercalóricos e pouco nutritivos são presença constante da festa infantil ao prato kids. Bem, assim fica difícil convencer uma criança a escolher palitinhos de cenoura no buffet infantil... E nem precisa! *“Se é uma situação de exceção, não prive a criança de comer o que as outras estão comendo, ou ela pode desenvolver um sentimento negativo em relação à comida”*, alerta Gabriel.

A melhor saída é supervisionar a quantidade dos itens e apresentar as opções saudáveis para que a criança faça suas próprias escolhas. *“Só não vale pedir sempre comida trash nos passeios com os pequenos, ou eles vão associar o momento feliz aos alimentos ultraprocessados”*, pondera Aryane. A ideia é justamente o contrário: incentivá-los a relacionar momentos prazerosos à comida de verdade e ao ato de comer em família.

## Pratique o bom senso e siga algumas dicas:

### CINEMA

Prefira a pipoca natural. “Adicionar manteiga aumenta o teor de sódio que, geralmente, já é alto nessas pipocas semi-prontas”, indica Aryane. Pelo mesmo motivo, não é necessário usar os sachês de sal.

Refrigerante ou suco para acompanhar? “Suco é sempre a melhor opção, até mesmo o de caixinha”, diz a nutricionista.



### ANIVERSÁRIO INFANTIL

Se a festinha for à tarde, ofereça o almoço em casa normalmente.

“Assim, você evita que a criança chegue com muita fome à festa, e consuma porções maiores de salgadinhos. Oriente o pequeno a preferir as versões assadas em vez de fritas, mas o mais importante é mesmo ficar de olho na quantidade. “Não precisa ter palitinho de cenoura no aniversário. É só comer 3 salgadinhos, não 10”, orienta Gabriel.



### RESTAURANTE OU PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO

Hoje em dia é comum encontrar no menu a opção de prato kids, mas não se engane: nuggets e batata frita não são indicados para os pequenos. “Esse tipo de comida tem que ser exceção. É melhor pedir um prato normal - mais equilibrado e que contenha, por exemplo, vegetais - em uma porção menor”, sugere Aryane. No fast food, escolha os combos com suco e fruta de sobremesa.



### PICNIC

Não existe picnic sem frutas e sanduíche natural, boas opções de lanchinho. “Você pode preparar uma pasta de frango ou atum com iogurte natural para passar no pão”, indica Aryane. Suco natural ou água de coco natural (de caixinha, só se não tiver açúcar) são boas escolhas de bebida, desde que a criança também tome água. Nesse tipo de ambiente, elas correm muito e precisam se hidratar mais.

# COMO COLOCAR MAIS MOVIMENTO NO DIA A DIA DOS PEQUENOS



*Pequenas doses diárias de ação podem trazer mais saúde de forma leve para as crianças já ativas, e ser um estímulo para as muito sedentárias - aos poucos, elas vão percebendo que se movimentar é muito divertido.*

Você já deve ter ouvido dicas como essas para incluir mais ação na sua rotina: ir de bike para o trabalho, descer um ponto de ônibus antes para terminar o trajeto caminhando ou trocar o elevador pelas escadas. O mesmo vale para as crianças, viu? Mas, claro, com as devidas adaptações.

A atividade física não precisa ser algo programado para quebrar o sedentarismo. Várias ações do cotidiano da criança já valem para quebrar o sedentarismo. “Toda atividade funciona como educação do movimento”, diz Guilherme Micheski, gerente do departamento técnico da Smart Fit. “Melhor ainda se ela tiver um tom lúdico, de brincadeira. Isso vai despertar sentimentos bons na criança que, quando adulta, passará a associar o bem-estar ao ato de se mexer”, completa o educador físico.

## CRIE DESAFIOS COMO:



### EU DUVIDO QUE VOCÊ...

... consiga ir daqui até o quarto imitando um gorila

... volte da cozinha pulando num pé só

... vá com o papai levar o Rex para dar uma volta no quarteirão

# E INCENTIVE ATIVIDADES COMO:

- Passear com o cachorro
- Ir caminhando para a escola
- Descer do elevador um andar antes e terminar de subir de escada
- Ajudar a cuidar do jardim
- Ajudar a lavar o carro
- Ajudar em tarefas domésticas compatíveis com a idade (guardar brinquedos, secar a louça...)
- Brincar no playground
- Caminhar no parque (ou andar de bike, skate, patins)
- Construir seus próprios brinquedos
- Subir em árvore
- Brincar de não deixar cair uma bexiga / balão



CURIOSIDADES CURIOSIDADES

## A EVOLUÇÃO DO MOVIMENTO

Guilherme explica que a criança passa por três estágios de desenvolvimento motor. “Primeiro, ela deve se conhecer, em seguida explora os movimentos e só então colocar regras nisso”, diz. Se passar por essas fases com os estímulos adequados, a probabilidade de se tornar um adulto que goste de atividade física é muito maior.

## SE SEU FILHO TEM...

### ... DE 0 A 2 ANOS

Ele está no estágio inicial do desenvolvimento motor. Estimule o movimento das mãos: desenhar, pintar, recortar e montar peças são ótimas opções. Tempo de atividade recomendada: 180 minutos por dia

### ... DE 3 A 6 ANOS

Bora experimentar de tudo um pouco. Permita que seu filho explore diferentes movimentos - jogar bola, nadar, dar cambalhota, escalar as coisas e até praticar um esporte coletivo, desde que como brincadeira, sem o tom de competição e excesso de regras. Tempo de atividade recomendada: 180 minutos por dia

### DE 7 A 14 ANOS

Saiba que essa é a melhor faixa etária para estimular a atividade física como estilo de vida. Nessa fase, a criança está refinando os movimentos pela repetição. É um bom momento para incentivar a iniciação em um esporte específico - se for desejo da criança, ela já pode até participar de competições. Tempo de atividade recomendada: pelo menos 60 minutos por dia

# 10 IDEIAS DE BRINCADEIRAS ativas para fazer em casa

***Precisando de sugestões para fazer com que as crianças deixem os games de lado?***

*Selecionamos algumas atividades que, além de divertidas, trazem mais movimento para o dia a dia dos pequenos. Procure incentivar que seus filhos brinquem assim durante 1 hora por dia.*

## CLÁSSICOS DE QUE OS PAIS TAMBÉM VÃO GOSTAR

RELEMBRE COM SEUS FILHOS OS MAIORES SUCESSOS DA SUA INFÂNCIA

### AMARELINHA

**Material:** giz ou fita crepe, pedrinhas ou bolinha feita de meias, tampinhas de garrafa pet ou elásticos de cabelo

**Como brincar sozinha:** no quintal ou num corredor, risque o chão com giz (ou desenhe com fita crepe) 10 quadrados, numerando cada um deles até chegar à casa céu. A criança deve jogar uma pedrinha (ou tampinha de garrafa pet, bolinha feita de meia ou algo semelhante) no número 1 e fazer o percurso da Amarelinha saltando de forma que coloque com um só pé em cada casa, sem encostar na casa com a pedrinha. Se chegar até o céu sem esbarrar em outra casa, a criança passa para o número 2, e assim sucessivamente.

**Como brincar com mais pessoas:** da mesma forma, sendo que quem errar passa a vez. Vence aquele que terminar primeiro as dez rodadas.

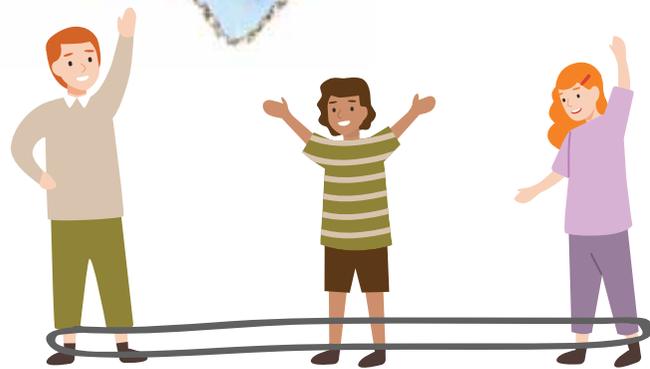


## CARACOL

**Material:** giz ou fita crepe, pedrinhas ou bolinha feita de meias, tampinhas de garrafa pet ou elásticos de cabelo.

**Como brincar sozinha:** com giz ou fita crepe, desenhe o casco de um caracol e o divida em quadrados numerados de 1 a 10. A criança deve completar o trajeto pulando em um pé só sem pisar em nenhuma linha do desenho. Ao chegar ao fim, ela deve voltar também pulando em um pé só (você pode desafiá-la a voltar com o pé oposto à ida).

**Como brincar com mais pessoas:** ao concluir cada rodada, a criança deve escolher uma das casas e fazer um desenho nela (ou marcar com uma tampinha de garrafa, um botão colorido, um elástico de cabelo...). a partir de então, só ela poderá pisar nessa casa. Quem errar passa a vez. Vence quem completar primeiro as 10 rodadas.



## PULAR CORDA

**Material:** uma corda de pular compatível com o tamanho da criança, um chinelo



**Como brincar sozinha:** incentive a criança a pular cada vez de uma forma diferente: só com o pé direito, só com o esquerdo, dois pulos de uma vez...

**Como brincar com mais pessoas:** Duas pessoas seguram cada extremidade da corda e batem para que o terceiro jogador pule. A cada pulo, a criança deve pronunciar uma sílaba de CHI-NE-LI-NHO. Na última sílaba (NHO), ela tem que colocar o chinelo no chão. Quando repetir a palavra, de novo na sílaba (NHO), deve pegar o chinelo de volta. A criança segue pulando até errar, quando passa a vez para uma das crianças que segura a corda e toma seu lugar.

## PULAR ELÁSTICO

**Material:** elástico com aproximadamente 3 metros de comprimento (dê um nó unindo as pontas)

**Como brincar sozinha:** passe o elástico em torno dos pés de duas cadeiras (pesadas, para não tombarem) posicionadas a aproximadamente 2 metros de distância uma da outra. Siga as mesmas instruções da brincadeira em grupo, abaixo.

**Como brincar com mais pessoas:** Duas crianças devem passar o elástico em torno dos calcanhares. A terceira criança é quem começa pulando. Existem várias músicas para pular elástico, a mais comum diz: “dentro, fora, dentro, pisa, fora, cruza”. Conforme vai cantando, a criança pula com os dois pés dentro do elástico, fora (um pé de cada lado), dentro de novo, com um pé sobre cada lado do elástico e, por fim, pula fora e cruza as pernas. Toda vez que ela completar a série sem errar, a altura do elástico sobe um pouquinho (tornozelos, joelhos, quadril, tronco e pescoço). Se errar, ela troca de lugar com uma das crianças que seguram o elástico.

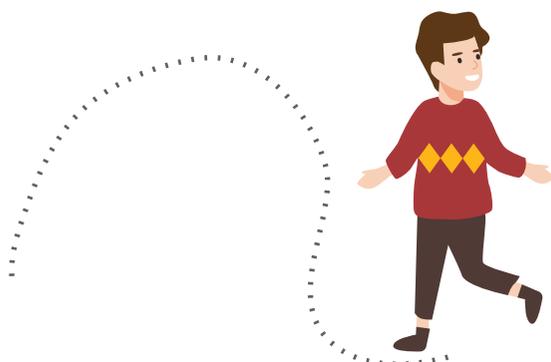
## CORRIDAS MALUCAS

AQUI A IDEIA É ENTRETER DUAS OU MAIS CRIANÇAS. MAS VOCÊ PODE ADAPTAR A BRINCADEIRA PARA DESAFIAR APENAS UMA A COMPLETAR O TRAJETO DE UM JEITO DIVERTIDO.

### CORRIDA DE CARRINHO DE MÃO

**Material:** nenhum

**Como brincar:** trace uma linha de chegada a uma distância compatível com a idade das crianças (experimente algo entre 3 a 5 metros) - vale usar o corredor de pista. A criança deve se apoiar apenas nas mãos, enquanto o adulto ou outra criança segura os pés dela. O objetivo é percorrer a distância determinada alternando as mãos, sem baixar o corpo.



### CORRIDA DE SACI

**Como brincar:** trace uma linha de chegada a uma distância compatível com a idade das crianças (experimente algo entre 3 a 5 metros) - vale usar o corredor de pista. Conte até 3 e no “já”, as crianças devem completar o trajeto pulando em um pé só. Vence quem chegar primeiro. Não é possível trocar o pé de apoio no meio da corrida. Você pode pedir que elas alternem o pé de equilíbrio a cada rodada.

### CORRIDA DE SAPO

**Como brincar:** trace uma linha de chegada a uma distância compatível com a idade das crianças (experimente algo entre 3 a 5 metros) - mais uma vez, vale usar o corredor de pista. Conte até 3 e no “já”, as crianças devem completar o trajeto pulando como um sapo. Quem chegar primeiro é o vencedor.



# DIVERSÃO PARA TODOS OS GOSTOS

*Na hora de propor um passatempo, é importante levar em conta as preferências da criança, sua personalidade e até seu humor no dia. Pode ser que ela precise de uma atividade mais agitada para liberar toda a energia acumulada, ou talvez ela se empolgue mais com desafios que associam habilidades motoras e cognitivas. Aqui, indicamos três brincadeiras por nível de intensidade:*



## TERRA-MAR

**Material:** giz ou fita crepe

**Como brincar:** risque com giz uma linha no chão (ou desenhe com fita crepe). De um lado, escreva Terra, do outro, Mar. Se a criança for pequena, basta dizer Terra ou Mar e ela deve saltar para o lado correspondente. Para crianças maiores, vale aumentar o desafio: diga um animal da terra ou do mar e ela deve acertar a resposta pulando para o lado correto. Se estiver jogando com mais de uma criança, quem errar vai saindo da brincadeira. A última a permanecer no jogo vence.

## FESTA EM CASA

**Material:** celular ou aparelho de som, roupas coloridas ou fantasia

**Como brincar:** vistam suas melhores roupas (ou fantasias, como a criança preferir) e transformem a sala de casa numa pista de dança. Vale pedir que a criança seja o professor e faça os movimentos que quer que os pais reproduzam. Vocês podem alternar esse papel a cada música. Para ficar ainda mais divertido, façam convites para a festa e caprichem na decoração.

## CIRCUITO OLÍMPICO

**Material:** colchão, cadeiras, bola (ou bola de meias), almofadas, e o que mais a imaginação permitir criar

**Como brincar:** monte um circuito divertido e desafiador inspirado nas modalidades olímpicas. Coloque um colchão na sala onde a criança deve dar uma cambalhota. Em seguida, trace uma reta no chão e peça que ela ande sobre essa linha, um pé à frente do outro, como se ela se equilibrasse sobre uma trave de ginástica. Na sequência, monte um túnel de cadeiras de jantar enfileiradas para que ela passe por baixo se arrastando, ou por cima engatinhando (em pé é perigoso). Ela pode, então, saltar almofadas colocadas como obstáculos no corredor. Por fim, risque uma linha a uma distância compatível com a idade da criança, que deve arremessar uma bola tentando ultrapassar o limite demarcado.

# FAMÍLIA X COMIDA

Os nutricionistas Aryane Emerick e Gabriel Brandão Garcia, do app Smart Fit Nutri, indicam os passos para colocar a alimentação saudável na rotina da sua casa



1.

## VARIE AS CORES DOS ALIMENTOS

Nem todo prato precisa ter um arco-íris. Mas alterne os grupos de alimentos nas refeições: amarelos, vermelhos, verdes...

2.

## LEIA OS RÓTULOS

Quanto menos ingrediente, melhor.

3.

## LEVE AS CRIANÇAS À FEIRA

Ver, cheirar e tocar os alimentos desperta a curiosidade.

4.

## E CONVIDE OS PEQUENOS PARA A COZINHA

Ver como os pratos são feitos estimula o interesse e a experimentação.



5.

## CAPRICHE NO CAFÉ DA MANHÃ

Nessa idade, ele é fundamental para garantir energia para manter a concentração nas aulas e o pique para as brincadeiras.



6.

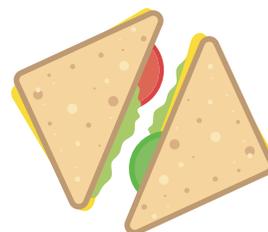
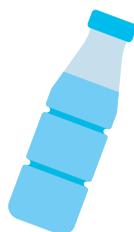
## OFEREÇA ALIMENTOS DE QUE VOCÊ NÃO GOSTA

A criança que prova de tudo tende a ter um paladar mais diversificado.

7.

## BEBAM ÁGUA EM VEZ DE REFRIGERANTE

Além de não oferecerem nutrientes, refrigerantes são bombas de açúcar.



# FAMÍLIA COMIDA

8.

## TROQUE A SOBREMESA POR FRUTAS

Tudo depende de como está o restante da alimentação. Mas, de modo geral, a melhor escolha é uma fruta de paladar mais docinho como morango, manga e laranja (que tem bastante fibra e, por ser fonte de vitamina C, ajuda a absorver o ferro presente no almoço).



9.

## FAÇAM REFEIÇÕES EM FAMÍLIA

Crianças aprendem pelo exemplo e esse momento juntos reforça os laços da família.

10.

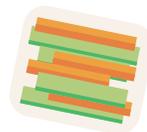
## DESLIGUEM AS TELAS ENQUANTO COMEM

Assim a criança começa a ter uma noção de saciedade. TV, celular e afins fazem com que ela coma mais sem nem perceber.

11.

## NÃO USE A COMIDA PARA ALIVIA O TÉDIO

Durante a pandemia, percebemos que, se a criança estava entediada, os pais acabavam oferecendo salgadinhos, biscoitos recheados... Elas precisam de atividades, não de snacks.



12.

## NEM COMO RECOMPENSA

Premiar o bom comportamento com doces ou comida gordurosa e pesada no sal faz a criança desejar cada vez mais esse tipo de alimento em vez de comida saudável.



13.

## RESPEITE OS LIMITES DA CRIANÇA

A gente fica obrigando a comer o prato todo, e não precisa. Se a criança comeu só metade e está recusando, respeite. Mais tarde, se tiver fome, você pode oferecer um lanchinho saudável - mas atenção: sem trocar o almoço por besteiras.



14.

## NÃO SE JULGUE

Pais costumam achar que, se a criança não está comendo, a culpa é deles. Não há culpados. Faça o seu melhor e, aos poucos, com consistência, você vai conseguir mudar os hábitos da família toda.

# PODEROSO CHEFINHO

Não existe melhor forma de incentivar seu filho a comer bem do que convidá-lo para ajudar você no trabalho manual que cozinhar pede: manusear os alimentos, misturar, apertar botões. Para a criança descobrir novos ingredientes e entender como os alimentos são preparados, selecionamos **5 receitas fáceis**, rápidas e que fazem sucesso com os pequenos.

**Coloquem os aventais e boa bagunça (um pouquinho dela faz parte) na cozinha!**



# 1. IOGURTINHO DE MORANGO

## INGREDIENTES:

250g de morango (prefira o orgânico)

2 unidades de inhame

## MODO DE PREPARO:

1. Leve o inhame para cozinhar em uma panela com água (pode ser na panela de pressão) até que fique bem macio;
2. Descasque o inhame e corte em cubos médios;
3. Guarde o inhame cozido na geladeira;
4. Após esfriar, bata o inhame no liquidificador ou processador com os morangos higienizados;
5. Coloque a mistura em potinhos ou copinhos e leve à geladeira.



## COMO SEU FILHO PODE PARTICIPAR:

**1 a 2 anos:** Segurar, cheirar e tocar os morangos.

*Atenção: Não dê o inhame cru para a criança tocar - ele tem uma substância que irrita as mãos.*

**2 a 4 anos:** Ajudar a lavar e experimentar os morangos.

**4 a 8 anos:** Retirar a tigela da geladeira e apertar o botão do liquidificador.

**8 a 12 anos:** Ler a receita, ajudar a cortar o morango e o inhame, distribuir a receita em potinhos

*Idade recomendada para o consumo: a partir de 1 ano*

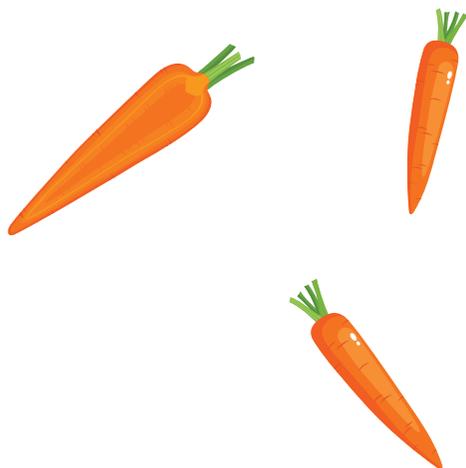
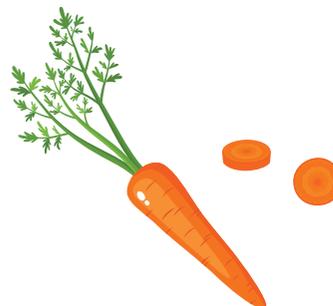
## 2. POLVILHO DE CENOURA

### INGREDIENTES:

3 colheres de sopa de polvilho doce (ou azedo)

1 colher de sopa de purê de cenoura

1 colher de sobremesa de azeite



### MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a cenoura e amasse com o garfo;
2. Ferva o purê com o azeite;
3. Coloque em um recipiente e acrescente o polvilho aos poucos até formar uma massa, dando uma leve sovada;
4. Unte a forma, modele a massa como preferir e asse em forno pré-aquecido a 200° C por 15 minutos.

### COMO SEU FILHO PODE PARTICIPAR:

**1 a 2 anos:** Segurar, cheirar e tocar a cenoura, experimentar o purê de cenoura.

**2 a 4 anos:** Ajudar a lavar a cenoura

**4 a 8 anos:** Ajudar a amassar a cenoura com o garfo e a untar a forma

**8 a 12 anos:** Ler a receita e ajudar a modelar a massa.



*Idade recomendada para o consumo: a partir de 1 ano*

# 3. DOCINHO DE BANANA E AMENDOIM

## INGREDIENTES:

- 1 banana nanica bem madura
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim
- 3 colheres (sopa) de coco ralado
- Coco ralado a gosto



## MODO DE PREPARO:

1. Amasse a banana e transfira para uma panela. Adicione o coco ralado e a pasta de amendoim.
2. Em fogo baixo, mexa até que solte do fundo da panela.
3. Transfira para um prato e leve para a geladeira.
4. Faça bolinhas e passe no coco ralado.



## COMO SEU FILHO PODE PARTICIPAR:

- 1 a 2 anos:** Segurar, cheirar e tocar as frutas
- 2 a 4 anos:** Descascar a banana e adicionar o coco ralado
- 4 a 8 anos:** Amassar a banana com o garfo, adicionar a pasta de amendoim, ajudar a fazer as bolinhas e passá-las no coco ralado
- 8 a 12 anos:** Ler a receita e auxiliar em todas as etapas que não utilizem o fogão



*Idade recomendada para o consumo: a partir de 1 ano*

# 4. NUGGETS CASEIRO DE FRANGO

## INGREDIENTES:

1/2 peito de frango

1 colher de sopa de cebola e alho em pó

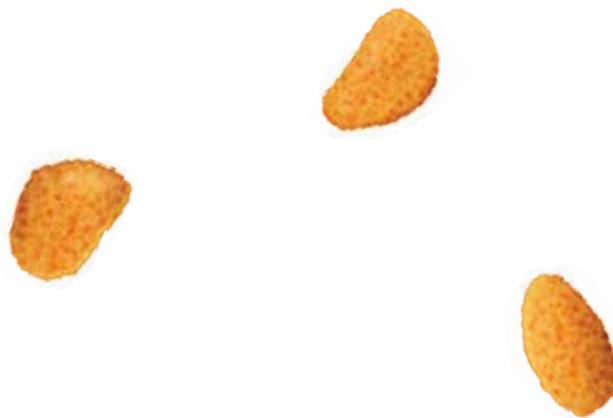
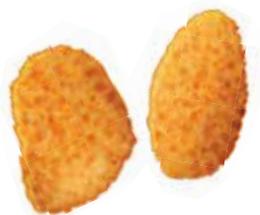
3 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de chia

Sal a gosto

Farinha panko a gosto

Queijo ralado a gosto



## MODO DE PREPARO:

1. Bata tudo no processador.
2. Deixe por 30 minutos na geladeira.
3. Molde os nuggets e passe na farinha com o parmesão ralado.
4. Asse no forno por 15 minutos ou até dourar.

## COMO SEU FILHO PODE PARTICIPAR:

**1 a 2 anos:** Assistir

**2 a 4 anos:** Ajudar a buscar os ingredientes na cozinha

**4 a 8 anos:** Ajudar a moldar os nuggets e passá-los na farinha

**8 a 12 anos:** Ler a receita e auxiliar em todas as etapas (supervisione o uso do forno)



*Idade recomendada para o consumo: a partir de 3 anos*

# 5. BOLINHO DE BANANA COM AMEIXA

## INGREDIENTES:

200g de ameixa seca (sem açúcar)

200g de farelo de aveia

3 bananas nanicas maduras

2 ovos

Canela a gosto

1 colher de chá de fermento químico em pó

1/2 xícara de azeite

Manteiga para untar



## COMO SEU FILHO PODE PARTICIPAR:

**1 a 2 anos:** Segurar, cheirar, tocar e provar a banana e a ameixa seca

**2 a 4 anos:** Descascar a banana, colocar a ameixa na água

**4 a 8 anos:** Acrescentar o farelo de aveia e a canela, untar a forma

**8 a 12 anos:** Ler a receita e auxiliar em todas as etapas (supervisione o uso do liquidificador e do forno)

## MODO DE PREPARO:

1. Hidrate a ameixa seca em água por 30 minutos e despreze a água;
2. Bata no liquidificador a ameixa, as bananas, os ovos e o azeite até formar uma mistura homogênea;
3. Coloque em uma vasilha essa mistura e incorpore com o farelo de aveia, a canela em pó e o fermento em pó
4. Coloque em forminhas pequenas ou em uma maior untada com manteiga;
5. Leve ao forno preaquecido a 180° C por 30 minutos;
5. Espere esfriar para desenformar



*Idade recomendada para o consumo: a partir de 3 anos*



# QUIETINHO FEITO UM SAPO:

exercício de **mindfulness** para crianças

1.

Sente-se com a criança em um lugar confortável, mas não a ponto de dar sono (em um tapete no solo ou na ponta do sofá, sem utilizar o encosto)

2.

Fale sobre as características do sapo: ele é capaz de dar grandes saltos em sequência, mas também consegue permanecer quietinho, apenas observando o ambiente.

3.

Convide a criança a imitar a respiração profunda e atenta do sapo - faça duas respirações lentas para demonstrar e destaque como a barriga se enche de ar e se esvazia.

4.

Brinquem de ficar quietinhos feito um sapo, respirando profundamente, por 1 minuto (pode ser menos tempo se a criança for muito pequena).



5.

Explique que, sempre que a criança se sentir agitada ou nervosa, ela pode parar por um instante e ficar quietinha feito um sapo.



Fonte: livro Quietinho Feito um Sapo, de Eline Snel (Ed. Rocco)

## O QUE É MINDFULNESS

É uma técnica que utiliza a respiração e a atenção plena para trazer os pensamentos ao momento presente, reduzindo as preocupações com o passado e o futuro. Uma espécie de meditação bastante acessível para crianças, que ajuda a trazer calma e concentração.

# GUIA

## do uso

### saudável de telas

*As crianças passam cada vez mais tempo entretidas com jogos e vídeos no computador do que brincando no quintal. Mas é possível estabelecer uma relação saudável com a tecnologia.*

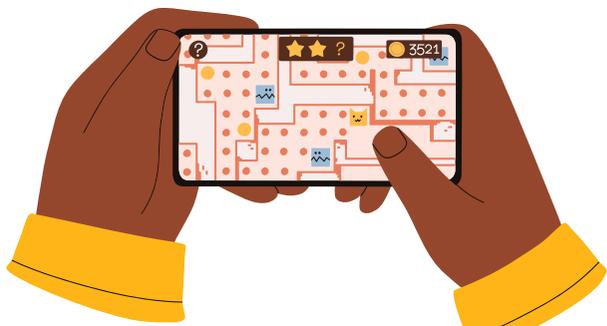
Acontece até nas melhores famílias: a criança só almoça se houver um tablet na mesa com seu desenho preferido, pede o celular dos pais emprestado para ver em looping vídeos no Youtube e passa mais tempo em jogos de computador do que brincando lá fora.

Não tem como negar: as telas fazem parte da vida dos nossos filhos. São entretenimento e uma ferramenta cada vez mais importante de aprendizagem. Mas o excesso tem efeitos negativos para os pequenos. Por isso, é fundamental estabelecer um uso saudável de tecnologias. Como? “A criança se beneficia de rotina e coerência”, afirma Helison Fernando de Brito, psicólogo da plataforma Zenklub, que dá algumas dicas:



### CRIE REGRAS CLARAS E JUSTAS

Considere a etapa de desenvolvimento da criança, ouça a necessidade que ela tem e explique o motivo do acordo. E seja consistente. “As regras não podem mudar de acordo com o humor dos pais”, alerta Helison.



### ESTABELEÇA ZONAS LIVRES

Não coloque TV ou computador no quarto da criança nem permita que ela leve o celular ou tablet para a cama - para não prejudicar o sono, o ideal é desconectar de qualquer tela de 1 a 2 horas antes de dormir. A mesa de jantar também deve ser uma área sem aparelhos eletrônicos - “eles tiram o foco da alimentação e impedem que a criança aprenda a identificar os sinais de saciedade”, aponta Helison. Mas não adianta falar e não dar o exemplo: o celular dos pais precisa entrar nessa regra para que toda a família possa interagir.

## NÃO USE O TEMPO DE TELA COMO RECOMPENSA OU CASTIGO

“Se você se comportar no restaurante, pode usar meu celular pra jogar” ou “você brigou com seu irmão então vai ficar sem computador esse fim de semana”. Quem nunca usou esses artifícios para conseguir que os filhos tivessem o comportamento esperado? Mas não devíamos. Assim, só despertamos ainda mais o interesse da criança pela recompensa, o que tem o mesmo efeito viciante no cérebro de quando a gente se premia com um doce.

## OFEREÇA ALTERNATIVAS

Não adianta impedir o uso de telas e deixar os filhos sem outro tipo de lazer. “Games, por exemplo, são muito reforçadores: você aperta um botão e algo imediatamente acontece - um som, um colorido, um movimento, a abertura de outra tela... “Quando você tira isso, não dá pra deixar a criança no vazio”, alerta Helison. É preciso inserir novas experiências, como a atividade física e o contato com a natureza, e mostrar que esses momentos também podem ser agradáveis e envolventes.

## O EXCESSO DE TELAS PODE CAUSAR, ENTRE OUTROS PROBLEMAS:

- > Sedentarismo
- > Obesidade infantil
- > Má qualidade de sono
- > Déficit de atenção e hiperatividade
- > Irritabilidade
- > Ansiedade e depressão

- > Transtornos de imagem e autoestima
- > Problemas auditivos e perda auditiva induzida pelo ruído
- > Transtornos posturais e músculo-esqueléticos

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria

## HORAS CONTADAS

*Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, o tempo máximo de tela recomendado por dia varia de acordo com a idade da criança - e a verdade é que a orientação é bem rígida. “Existe o ideal, que já foi bem estudado e estabelecido pela ciência. E existe o que cabe na rotina de cada família, ainda mais em uma pandemia”, pondera Helison. Dá sim para flexibilizar um pouquinho, mas é importante tentar chegar o mais próximo disso:*

### Até 2 anos: 0

Isso mesmo, bebês não devem ter contato com telas nem mesmo passivamente. “Durante os primeiros anos de vida, nada substitui a interação da criança com outras pessoas. É essa relação que vai permitir o desenvolvimento motor e da linguagem”, explica Helison.

### 2 a 5 anos: 1 hora

Uma hora por dia é o suficiente para crianças dessa faixa etária, que ainda precisam de muita interação para continuar se desenvolvendo.

### 6 a 10 anos: 1 a 2 horas

Conforme a criança começa a ser capaz de fazer escolhas, converse com ela sobre o uso da tecnologia com qualidade. Aos poucos, incentive que ela decida como quer utilizar esse tempo de tela - sempre com supervisão, claro.

### +11 anos: 2 a 3 horas

Limite o tempo de telas a duas ou três horas por dia. Dê mais liberdade conforme a criança demonstrar fazer bom uso das tecnologias, mas não deixe de supervisioná-la. E jamais permita que seu filho vire a noite jogando videogame.



smart **fit**

**MOVIMENTO  
DIVERTIDO**

[www.smartfit.com.br](http://www.smartfit.com.br)