

# Idéias & Dicas Dos 3 aos 5 anos

## Alimente-se Bem

- > Faça das refeições a hora da família: desligue todas as telas e conversem juntos
- > Converse com seu orientador de saúde se você tem perguntas sobre alimentos do grupo das nozes ou outra alergia alimentar

### Para controlar o tamanho das porções:

- > Use pratos, tigelas e copos menores ao servir os alimentos e bebidas

### Para ajudar seu filho a escolher bem a bebida:

- > Ofereça água e leite com baixo teor de gordura primeiro
- > Se você servir suco, garanta que seja 100% suco de frutas e sirva com as refeições ao invés de entre as refeições
- > Limite o suco (mesmo que 100%) a 1/2 xícara por dia

## Brinquem Juntos

### Para limitar o tempo em frente às telas:

- > Crie um horário de telas para a família toda
- > Tente outras maneiras de acalmar seu filho quando ele estiver nervoso como abraçá-lo ou ler um livro juntos. Fazer uso de monitores com telas para acalmar pode tornar mais difícil para as crianças aprenderem a se acalmar.
- > Se você escolher a tela, limite o tempo para 1 hora e assista programas infantis juntos para ajudar seu filho a entender o que ele está assistindo

### Para incentivar jogos ativos:

- > Faça da hora em família um tempo ativo! Tente sair para uma caminhada ou brincar de algum jogo ao ar livre
- > Ofereça brinquedos seguros para crianças como bolas, blocos ou giz de cera (crayons)
- > Tenha certeza que as brincadeiras serão seguras e supervisionadas

## Durma Mais

### Para ajudar seu filho aprender a dormir bem sozinho:

- > Tente não ir a seu quarto toda vez que ele te chama

### Se seu filho tem medo do escuro:

- > Converse com ele sobre seus medos
- > Concorde que seus medos são reais e deixe ele saber que você está lá para mantê-lo seguro
- > Coloque uma luzinha noturna em seu quarto

# Recursos

## Somerville Hub

[somervillehub.org](http://somervillehub.org)

## American Academy of Pediatrics

[healthychildren.org](http://healthychildren.org)

## Women, Infants, and Children (WIC)

[mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic](http://mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic)

## Centro de Chamadas Não Emergenciais 311 de Somerville

Ligue 311



### Lembre-se: Nem todas as crianças são iguais!

A informação aqui não deve substituir o conselho do seu médico ou orientador de saúde.

Peça a eles informação adicional sobre seu bebê.



# SHAPE UP UNDER 5

Corpos saudáveis mentes saudáveis  
do nascimento aos 5 anos

[ShapeUpUnder5@somervillema.gov](mailto:ShapeUpUnder5@somervillema.gov)

Esse panfleto foi criado com informação de AAP na primavera de 2017. Esse trabalho foi possível com o apoio de NHLBI do Instituto Nacional de Saúde sob a concessão no. 1R01HL115485. O conteúdo é responsabilidade exclusiva dos autores de Tufts University e não representa necessariamente a visão oficial do Instituto Nacional de Saúde.

# Pequenos Passos em Busca de Corpos Saudáveis e Mentes

## Saudáveis

## 3 aos 5 anos



## Alimente-se Bem

## Brinquem Juntos

## Durma Mais

## REFEIÇÕES PEQUENAS PARA MÃOS PEQUENAS

1 refeição =



- ✓ Comece com o café da manhã todos os dias
- ✓ **Faça lanches saudáveis.** Escolha frutas e legumes sempre que puder
- ✓ Comam os mesmos alimentos juntos, em família, sempre que puder



**Seu filho é doce o suficiente!**

Ele não precisa de suco ou outras bebidas açucaradas

**Pratique movimentos novos, como:**

- ★ Pular com um pé só
- ★ Subir e descer escadas
- ★ Chutar e pegar a bola
- ★ Saltar e balançar



- ✓ **Programe jogos para o dia todo.** Torne as tarefas diárias, como ir ao mercado, ativas e divertidas
- ✓ **Limite o tempo em frente a tela para 1 hora diária** (TV, computador, tablet, smartphone e vídeo games)
- ✓ Seja um modelo referencial desligando as telas quando vocês estiverem juntos

**Os hábitos se formam rapidamente nessa idade!**

Procure programar pelo menos 60 minutos de jogos ativos diários

**Prepare-se para a cama:**

- ★ Leia livros
- ★ Conte histórias
- ★ Ouça músicas suaves
- ★ Dê um banho morno nele

Assistir algo antes de dormir pode tornar mais difícil de acalmá-lo

- ✓ Seu filho precisa de **10-13 horas** de sono por dia, incluindo sonecas
- ✓ Mantenha a área de dormir um pouco fria, sem barulho e livre de telas



**As rotinas são importantes para seu filho!**

Faça com que a hora de dormir e acordar seja a mesma, 7 dias na semana

Alimentar-se Bem

Brinquem Juntos

Durma Mais