



## **CENTRO EDUCACIONAL LA SALLE**

SGAS Quadra 906 Conjunto E – Brasília - DF

Telefone: (61) 3443-7878

Site: [www.lasalledf.com.br](http://www.lasalledf.com.br) E-mail: [lasalledf@lasalledf.com.br](mailto:lasalledf@lasalledf.com.br)

### **Cinco dicas para fazer a criança comer frutas**

**1-**Ofereça as mais variadas opções. Assim, se ela não gostar de algum tipo, pode se interessar por outro.

**2-**Que tal levá-la à feira ou ao mercado? A oportunidade de escolher as frutas pode aumentar a vontade.

**3-**Se ela não quiser provar de jeito nenhum, tente fazer um suco. Vale misturar duas ou mais frutas.

**4-**Sorvete de fruta feito em casa também é legal. Vocês podem até fazer juntos, o que é melhor ainda.

**5-**Faça uma salada de frutas. Depois, chame a família para comer. A criança vai se sentir estimulada vendo os pais provando o mesmo que ela.

Fonte: Revista Crescer

Ana Rita Baldocchi Ferreira

Coordenadora Pedagógica

---