



Ensinar seu filho a se portar na hora da refeição não é frescura. Quando crescer, ele terá desenvoltura em almoços de negócios e jantares românticos...

Até os 2 anos- Nesta idade, a criança ainda se dispersa com muita facilidade e seu prato já deve ser levado pronto à mesa. Mesmo sendo pequena, ela deve aprender que nem tudo pode ser comido com as mãos.

Aos 3 anos- Os pais podem começar a oferecer o garfo no lugar da colher. Troque o prato infantil por um fundo. Aproveite para ensiná-lo que não se deve ficar batendo os talheres na mesa.

Aos 4 anos- A faca, sem ponta, já pode ser oferecida. Comece estimulando seu filho a cortar os alimentos moles, como a batata. Ensine-o a usar a faca, e não o dedinho, para empurrar a comida até o garfo.

Aos 5 anos- Quando a criança estiver usando o garfo com mais habilidade, deve-se substituir o prato fundo pelo raso. Com esta idade, ela já consegue ver a mesa de cima e não precisa de cadeirão.

Aos 6 anos- *Troque o copo de plástico pelo de vidro, mas supervisione tudo para que não ocorra nenhum acidente.*

A partir dos 7 anos- Você já pode ensinar seu filho a colocar a mesa corretamente: facas do lado direito do prato, garfos do esquerdo, e assim vai...

No restaurante

- Sirva a criança primeiro.
- Leve algum brinquedo para que ela se distraia enquanto a comida não chega.
- Não deixe para comer muito tarde, para que ela não fique irritada.
- Evite roupas com manga , babados ou fitinhas, porque ela poderá se sujar facilmente. Se isso ocorrer, dobre as mangas.
- Prefira as mesas que ficam nos cantos, para evitar confusão em torno da criança.

Fonte: Revista Crescer

Ana Rita Baldocchi Ferreira

Coordenadora Pedagógica

