

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

Esse ano vamos falar sobre **alimentar nossos filhos** de outra forma, não apenas fisicamente, mas também **afetivamente**. Vamos tentar colocar essa dica em prática em nossas casas diariamente no preparo dos lanches escolares, e o ingrediente utilizado com certeza você tem de sobra na sua casa: **amor**.

Vamos aprender de que forma podemos completar as lancheiras de nossos pequenos com mais do que alimento para o corpo, mas com muito sentimento e acolhimento. Vamos também **começar a adicionar amor nas lancheiras escolares**. Vejam como isso pode ser feito de forma bem simples, mas muito especial!

Muitas vezes, o tempo que passamos com os nossos filhos é uma pequena parte do dia, mas e se pudermos nos fazer presentes e **demonstrar nosso amor** em outros momentos do dia? Naqueles momentos em que não estamos juntos fisicamente?

É isso que devemos fazer a cada lanchinho dos nossos filhos (independente da idade, porque filho é sempre filho). Coloque todo seu amor no preparo, pensando em **cada detalhe que agrade**, para que, na hora em que eles forem comer o lanche, sintam isso. Pois isso é uma **forma de se fazer presente** naquele momento.

Vou dar alguns exemplos:

- Formatos das formas e cortadores;
- Alimentos preferidos (ou que pelo menos lhes agradem);
- Acessórios das lancheiras;
- Decoração nos alimentos, nas embalagens etc.

Mas precisa de tudo isso para se fazer presente e demonstrar amor? **Não!** Esse são alguns exemplos. Mas se você é aquela pessoa que não consegue preparar os alimentos em casa (seja qual for o motivo), você pode:

- Cuidar do que está sendo enviado;
- Escrever um bilhetinho, que pode ser de carinho, de força, de incentivo (até mesmo para os grandalhões do ensino médio);
- Desenhar ou escrever na casca da banana, embalagens, guardanapos etc.

Encontrar um simples “te amo” no lanche muda o dia de qualquer pessoa. A criança vai ingerir aquele alimento com **outra energia**, com mais prazer e alegria. Isso também é **muito saudável!** Que tal tentarmos fazer esses mimos para nossos filhos mesmo que seja eventualmente, como uma surpresa? Tenho certeza que vai gerar uma **memória afetiva** linda!

Tenham todos um abençoado ano!!!