

# O O bet365

Frutas são uma parte importante da dieta humana e podem ser um ótimo para incentivar as crianças a desenvolverem hábitos saudáveis, mas muitas vezes as crianças não gostam de comer frutas e legumes, então é importante encontrar maneiras de torná-las mais atraentes.

1. Aprenda com as crianças: as crianças aprendem melhor quando participam. Como diferentes espécies de frutas, suas propriedades e benefícios para a saúde. Isso ajudará as crianças a entenderem por que os alimentos são importantes para elas.  
2. Experimentar diferentes formas de preparar: as crianças podem se sentir mais vontade de comer frutas apenas se elas forem preparadas de maneira interessante. Experimente diferentes formas de preparar, como cortar as frutas em cubos; tirar o suco e fazer smoothies (os doces com frutas).

3. Use a imaginação: crie histórias e jogos com as frutas. Por exemplo, você pode criar um jogo de adivinhação com frutas.

4. Faça lanches saudáveis: prepare lanches saudáveis com frutas e outros alimentos que as crianças gostam de comer. Isso pode ajudar a torná-las mais atraentes.

5. Seja consistente: ofereça frutas regularmente. Isso ajudará as crianças a desenvolverem hábitos saudáveis.

6. Seja paciente: as crianças podem levar algum tempo para se acostumar a comer frutas e legumes. Não se desanime e continue oferecendo-os.

7. Seja positivo: mostre entusiasmo ao comer frutas e legumes. Isso ajudará as crianças a se sentirem mais vontade de comer.

8. Seja criativo: use frutas e legumes para fazer coisas divertidas, como sucos e smoothies.

9. Seja consistente: ofereça frutas regularmente. Isso ajudará as crianças a desenvolverem hábitos saudáveis.

10. Seja paciente: as crianças podem levar algum tempo para se acostumar a comer frutas e legumes. Não se desanime e continue oferecendo-os.

11. Seja positivo: mostre entusiasmo ao comer frutas e legumes. Isso ajudará as crianças a se sentirem mais vontade de comer.

12. Seja criativo: use frutas e legumes para fazer coisas divertidas, como sucos e smoothies.

13. Seja consistente: ofereça frutas regularmente. Isso ajudará as crianças a desenvolverem hábitos saudáveis.

14. Seja paciente: as crianças podem levar algum tempo para se acostumar a comer frutas e legumes. Não se desanime e continue oferecendo-os.

15. Seja positivo: mostre entusiasmo ao comer frutas e legumes. Isso ajudará as crianças a se sentirem mais vontade de comer.

16. Seja criativo: use frutas e legumes para fazer coisas divertidas, como sucos e smoothies.