

# Ideias para as férias escolares

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Site Nutricionista Infantil / Site Educar para Crescer

As férias escolares, época tão aguardada pelas crianças e adolescentes, para os pais pode parecer ter uma infinidade de horas. É preciso ter muita criatividade para manter os filhos longe dos eletrônicos (televisão, tablet, videogame e computador) durante esse período, principalmente se a época de descanso das crianças não condiz com o mesmo período de férias dos pais.

**DICA:** não sobrecarregue a criança com compromissos, mas, ao mesmo tempo, também não a deixe totalmente sem direção.



## Diversão em casa

**Sessão pipoca:** programe uma sessão caseira com filmes de animação. Separe algumas opções e peça para a criança escolher.

**Leitura:** a leitura pode integrar as atividades diárias durante o período de férias, facilitando inclusive para que se torne um hábito prazeroso também pós-férias. Deixe seu filho a vontade em uma livraria para escolher as obras que mais o agradam.

**Organização:** estimule seu filho a “dar uma geral” no quarto, descartando o que não é mais necessário, organizando brinquedos, roupas e demais itens que integram o cômodo.

**Cozinha:** programe lanches da tarde e, é claro, estimule e empolgue seu filho a participar de todo o preparo das guloseimas. Opte por colocar em prática receitas fáceis, como bolos e brigadeiro.

## Programação pela cidade

**Cinema:** Observe a programação do cinema da sua cidade, selecione um filme que se encaixe ao gosto e faixa etária da criança.

**Cursos:** peça para o pequeno escolher uma atividade nova para exercitar, como um esporte ou algo voltado às artes. Quem sabe ele descubra um novo prazer e permaneça praticando também após as férias.

**Visitas:** combine com os pais dos amiguinhos para que os pequenos possam se reunir algumas tardes, intercalando as casas em que haverá o encontro. Tenha em casa jogos que possam ser feitos em grupo, como os de tabuleiro.

**Passeios:** liste locais nas redondezas que possam ser visitados e programe um passeio com a família toda – zoológico, caminhadas ecológicas, trilhas, parques que possuam espaço para praticar esporte, etc.



## Lanchinhos básicos

A rotina diferenciada e o maior tempo para deliciar-se com comidas não precisa acarretar em uma alimentação desregrada. Separamos diversas sugestões de lanches que aliam praticidade, nutrição e gostosura. Deixar esses preparos prontinhos é uma boa estratégia para evitar exageros e garantir a boa alimentação durante as férias.



- Torrada integral com creme de queijo e geleia + leite com canela e mel
- Biscoito de aveia + vitamina de frutas
- Sanduíche com peito de peru e queijo minas + suco de frutas natural
- Pão de queijo + iogurte
- Cookie integral + vitamina de frutas
- Salada de frutas com mel

## Vai viajar com a criança?

Há particularidades que devem ser observadas de acordo com o meio de transporte escolhido e o tempo que o trajeto vai levar para ser percorrido.

**Vacinação:** dependendo do destino da viagem são necessárias vacinas específicas. Verifique com antecedência e, caso surjam dúvidas, converse com o pediatra do seu filho.

**Trajeto:** principalmente se a viagem for de carro, tenha em mãos alimentos para a criança petiscar, como bolachas de água e sal e barras de cereais. Também tenha água por perto.

**Distrações:** leve objetos para que a criança possa se distrair, brinquedos preferidos que não façam barulho, canetinhas e papel para desenhar.

**Roupa extra:** separe uma muda de roupas completa para a criança e leve junto na bagagem de mão.

**Bagagem:** analise as características do lugar que será visitado (clima) e quais passeios estão previstos. Organize a bagagem com base nisso, pense na necessidade de levar, por exemplo, protetor solar e repelente.

