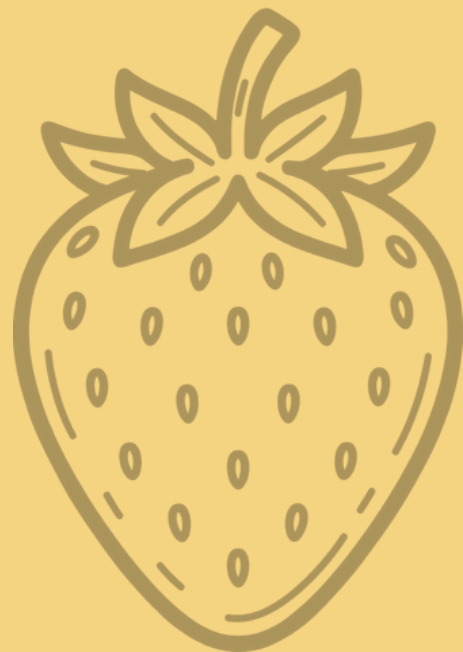




INDICAÇÃO DE **LIVROS**

Alimentação Lúdica



Maternidade Leve
por Vanessa Neiva

Vanessa Neiva

Sou **nutricionista materno-infantil** e atuo orientando famílias na construção de uma relação mais leve, consciente e segura com a alimentação desde a infância.

Ao longo da minha experiência clínica e como mãe, entendi que **formar bons hábitos vai muito além do que oferecer no prato**. Envolve ambiente, exemplo, rotina e experiências que deixam marcas positivas.

Este e-book foi pensado para **indicar livros que funcionam como uma ferramenta de apoio na formação dos hábitos alimentares**. São histórias que ajudam a criança a ampliar o repertório, criar familiaridade com os alimentos e desenvolver uma relação mais positiva com o comer, de forma leve e natural.



Como funciona esse guia?

Neste e-book, organizei os livros por faixa etária: indicados para **bebês de 0 a 2 anos**, para **crianças de 2 a 6 anos** e para **crianças acima de 6 anos**. Assim, você consegue escolher as histórias mais adequadas para cada fase do desenvolvimento.

Todos os títulos, imagens e nomes dos livros são CLICÁVEIS. Ao clicar, você será direcionada para a loja onde aquele item está disponível. A maioria está na Amazon, mas em alguns casos utilizei outras lojas confiáveis, como o Mercado Livre.

Este material é um apoio prático para ajudar você a fortalecer hábitos alimentares positivos de maneira natural, dentro da realidade da sua família.

ÍNDICE



Para bebês de 0 a 2 anos

Para crianças de 2 a 6 anos

Para crianças acima de 6 anos

Para as mães

Dica de Leitura

A leitura é uma forma leve de aproximar a criança dos alimentos.

Escolha um momento tranquilo, permita que ela participe e converse sobre as imagens. Se o livro mencionar um alimento, aproveite para falar sobre ele no dia a dia, sem pressão.

Histórias criam familiaridade. E familiaridade gera aceitação.

A alimentação saudável também se constrói nas pequenas experiências fora da mesa.



PARA BEBÊS DE 0 A 2 ANOS



CLIQUE AQUI E VEJA UMA LISTA
DE RECOMENDAÇÕES



Uma lagarta muito comilona



Nhac!



Hora da Papinha Meu Primeiro
Livro de Palavras

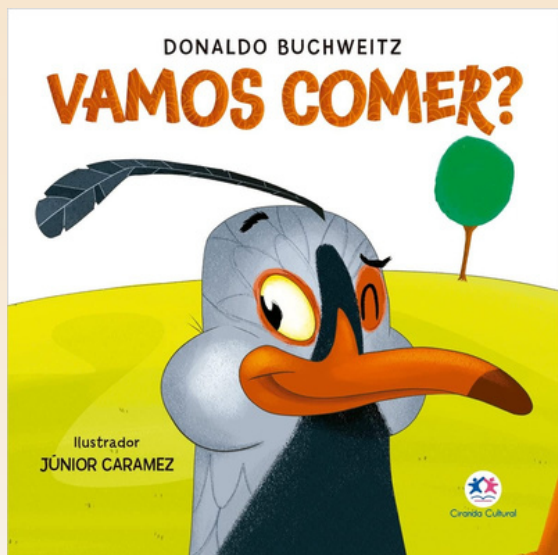


Minhas 100 primeiras
palavras

PARA BEBÊS DE 0 A 2 ANOS



CLIQUE AQUI E VEJA UMA LISTA
DE RECOMENDAÇÕES



Vamos comer?



Livro-pad de Nomeação:
Meus Primeiros Vegetais e Frutas



Frutas: Onde elas nascem?

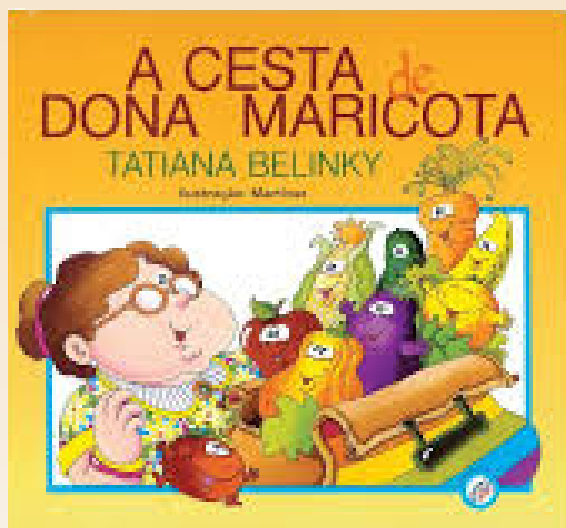


A Horta de Lili

PARA CRIANÇAS DE 2 A 6 ANOS



CLIQUE AQUI E VEJA UMA LISTA
DE RECOMENDAÇÕES



A cesta de dona Maricota



O que Ana sabe sobre alimentos
saudáveis



Tá na hora do papa

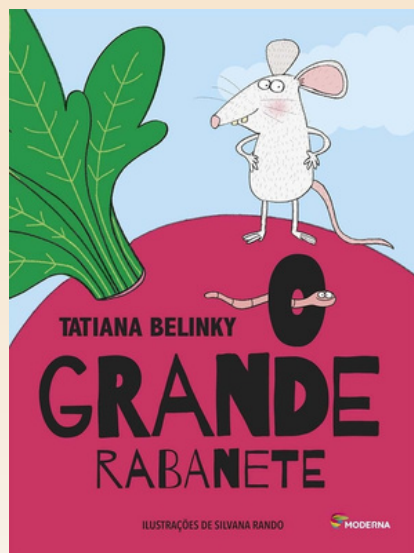


O prato de 5 cores

PARA CRIANÇAS DE 2 A 6 ANOS



[CLIQUE AQUI E VEJA UMA LISTA DE RECOMENDAÇÕES](#)



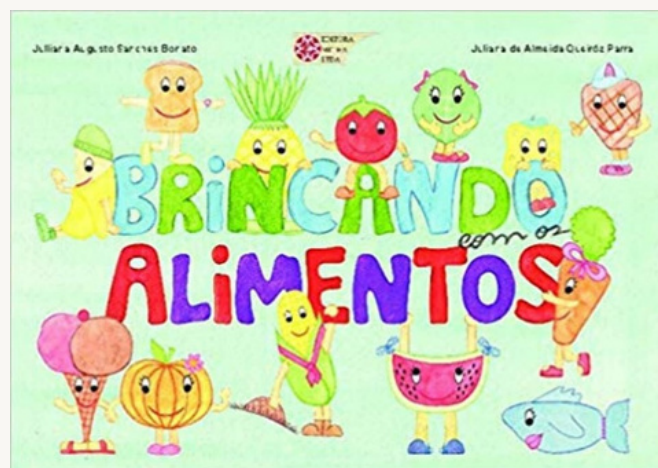
O grande rabanete



Doki. Alimentação Saudável



Antônia quer comer



Brincando com os Alimentos

PARA CRIANÇAS ACIMA DE 6 ANOS



[CLIQUE AQUI E VEJA UMA LISTA DE RECOMENDAÇÕES](#)



Você é o que você come?: Um guia sobre tudo o que está no seu prato!



A cozinha das crianças (espertas)



De onde as frutas vêm?



O que acontece quando você come?: abra e descubra

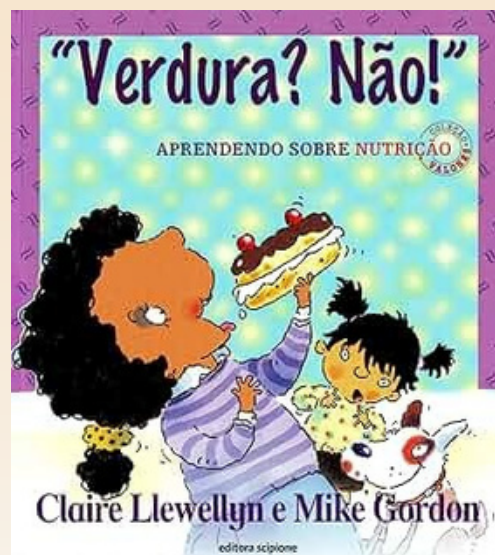
PARA CRIANÇAS ACIMA DE 6 ANOS



[CLIQUE AQUI E VEJA UMA LISTA DE RECOMENDAÇÕES](#)



Leandra, a experimentadora de comida de verdade



Verdura? Não!
Aprendendo sobre nutrição



O Que Não Cabe No Meu Mundo Gula



Posso provar?
Histórias sobre comidas deliciosas

PARA AS MÃES



CLIQUE AQUI E VEJA UMA LISTA
DE RECOMENDAÇÕES



Comendo feliz



Como alimentar seu filho de forma
saudável



Meu filho não come!



Quando seu filho não quer comer
(ou come demais)

Maternidade Leve
por Vanessa Neiva



Instagram

@maternidadeleve



Quer organizar
alimentação do seu filho?

CONHEÇA OS PROGRAMAS DO

Maternidade Leve



<https://bit.ly/maternidadelevevn>

Vanessa Ladeira Neiva de Almeida

Nutricionista Materno Infantil

CRN/1: 20646