

INDICAÇÃO DE BRINQUEDOS

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, compreendi que **formar bons hábitos vai muito além do que acontece à mesa.** A criança aprende através do ambiente, do exemplo e, principalmente, das **experiências que vivencia no dia a dia.**

Este e-book foi pensado para **indicar brinquedos pedagógicos que funcionam como ferramenta de apoio na construção dos hábitos alimentares.** O lúdico é uma linguagem poderosa na infância. Durante a brincadeira, a criança se familiariza com frutas, legumes e preparações saudáveis de forma natural, sem pressão, ampliando o repertório e fortalecendo uma relação mais positiva com o comer.



Como funciona esse guia?

Neste e-book, organizei os **brinquedos por faixa etária**: indicados para bebês de 0 a 1 ano, para crianças de 1 a 3 anos e para crianças de 3 a 5 anos. Assim, você consegue escolher opções mais adequadas para cada fase do desenvolvimento, respeitando habilidades motoras, cognitivas e o momento alimentar da criança.

Todos os nomes, imagens e descrições dos brinquedos são CLICÁVEIS. Ao clicar, você será direcionada diretamente para a página do produto, onde poderá visualizar mais detalhes e, se desejar, realizar a compra com praticidade e segurança.

Este material é um apoio prático para ajudar você a utilizar o **lúdico como ferramenta na construção de hábitos alimentares mais positivos**. Através da brincadeira, a criança amplia o repertório, se familiariza com alimentos saudáveis e desenvolve uma relação mais leve com o comer, dentro da realidade da sua família.

ÍNDICE

para bebês de 0 a 2 anos

para crianças de 3 a 4 anos

para crianças de 5 anos +

Dicas para Brincadeiras

A brincadeira é uma forma leve e natural de aproximar a criança dos alimentos.

Ofereça os brinquedos com calma, permita que a criança explore, crie histórias e participe do faz de conta no seu tempo.

O brincar cria familiaridade. E a familiaridade gera aceitação.

A relação com a alimentação também se constrói nas pequenas experiências fora da mesa.



PARA BEBÊS DE 0 A 2 ANOS



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



Nessa fase, a criança **aprende principalmente pelos sentidos**. Ela ainda não compreende explicações complexas, mas observa, toca, morde e registra tudo ao seu redor.

Oferecer brinquedos com imagens ou formatos de frutas e vegetais ajuda na familiarização com os alimentos saudáveis. Ao nomear durante a brincadeira, você amplia o repertório e reduz a estranheza quando esses alimentos aparecem no prato.

Aqui, o objetivo não é ensinar, mas **criar conexão de forma leve e natural**

PARA BEBÊS DE 0 A 2 ANOS



CLIQUE AQUI E VEJA UMA LISTA
DE RECOMENDAÇÕES



Mordedores de frutas



Mordedor, Chocalho



Massageador De Gengiva
Banana



Mordedor com Água

PARA CRIANÇAS DE 3 A 4 ANOS



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



Nessa fase, a criança já compreende melhor o faz de conta e **aprende muito através da imitação. Brincar de comidinha, montar pratinhos e preparar refeições imaginárias** fortalece a familiaridade com os alimentos e amplia o repertório de forma natural.

Também é um excelente momento para convidá-la a **participar na cozinha**, em pequenas tarefas seguras. Quando a criança manipula, observa e ajuda no preparo, ela se sente parte do processo e tende a se abrir mais para experimentar.

O lúdico aqui é ponte entre a brincadeira e a refeição real.

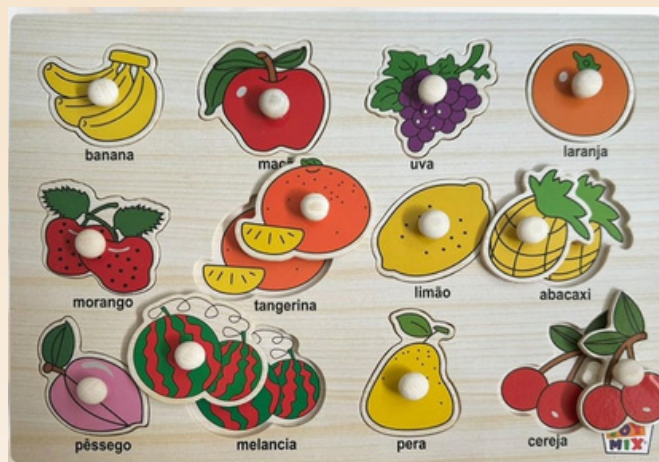
PARA CRIANÇAS DE 3 A 4 ANOS



CLIQUE AQUI E VEJA UMA LISTA
DE RECOMENDAÇÕES



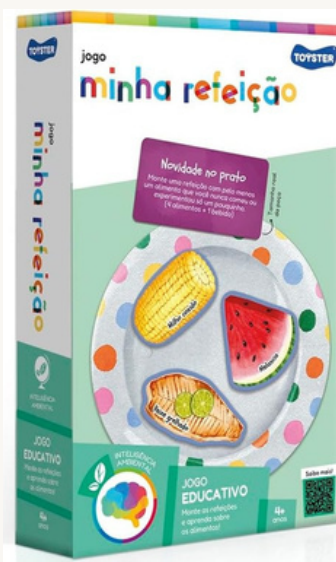
Cozinha Infantil em Madeira



Encaixe Divertido



Brinquedo De Madeira Kit
Vegetais - Com Corte



Minha Refeição
Jogo Educativo

PARA CRIANÇAS DE 5 ANOS +



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



A partir dos 5 anos, **a criança já compreende melhor escolhas, combinações e consequências**. Nessa fase, a brincadeira pode **evoluir para jogos que envolvem montar pratos equilibrados**, brincar de mercado ou organizar uma “feirinha” em casa.

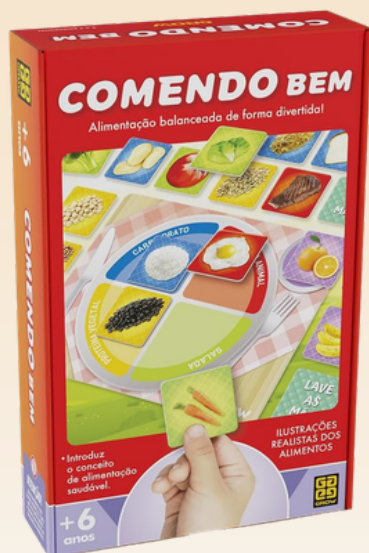
Também é um ótimo momento para **ampliar a participação na cozinha, permitindo que a criança ajude em preparos simples**, sempre com supervisão. Quando ela entende de onde vem o alimento e participa das decisões, desenvolve autonomia e maior abertura para experimentar.

Aqui, o brincar fortalece consciência e responsabilidade de forma leve e positiva.

PARA CRIANÇAS DE 5 ANOS +



CLIQUE AQUI E VEJA UMA LISTA
DE RECOMENDAÇÕES



Jogo Comendo bem



Play-Doh Conjunto de massinha
Little Chef



Jogo Ludoeducativo de
Alimentação Saudável



Kit Educativo Matemática e
Educação Alimentar

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