

AVENTURAS EM FAMÍLIA: EXPLORANDO NOVOS
SABORES E VENCENDO A SELETIVIDADE
ALIMENTAR

Julikids



QUIA COM
ATIVIDADES
PARA AS FÉRIAS

Julikids



Bem-Vindo ao Nosso e-book de Férias!

Estamos muito felizes em ter você aqui. O primeiro passo para melhorar a seletividade alimentar é a força de vontade, e sua presença mostra o quanto você está comprometido!

Na **JuliKids**, valorizamos a união familiar e o desenvolvimento de atividades que fortalecem o vínculo entre você e seu filho. Essas atividades são essenciais para explorar novas habilidades e melhorar a seletividade alimentar.

As férias são ideais para isso, pois as crianças estão mais receptivas e têm tempo livre. Em vez de recorrer às telas, queremos te dar ideias para tornar esse momento mais ativo e divertido.

Lembre-se, essas atividades são parte do processo e despertarão a curiosidade do seu filho para explorar novos alimentos. Seu filho não é seletivo, ele está seletivo.

Conte com a **JuliKids** para suporte profissional e acompanhamento personalizado durante toda a jornada.

Aproveite seu ebook e embarque em uma aventura deliciosa!



Com carinho, Tia Ana Lívia e Tia Anna Júlia



Julikids: Transformando refeições em aventuras para pequenos exploradores!



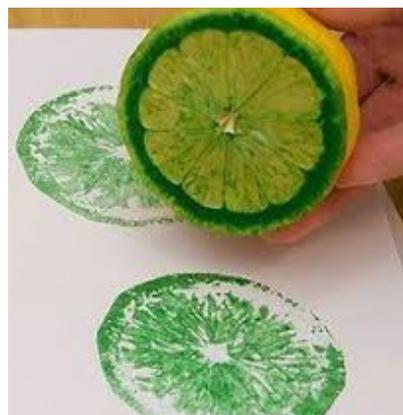
Temos diversão para todos



1 CABELO MALUCO



2 JOGO DA VELHA QIQUANTE



3 CARIMBO DIVERTIDO



4 ESPETINHO DE FRUTAS



5 CRIE SEU PERSONAGEM



6 O QUE TEM NA CAIXA MISTERIOSA?

Cabelo Maluco



MATERIAIS:

- Macarrão de vários tipos (cozidos ou crus)

COMO BRINCAR:

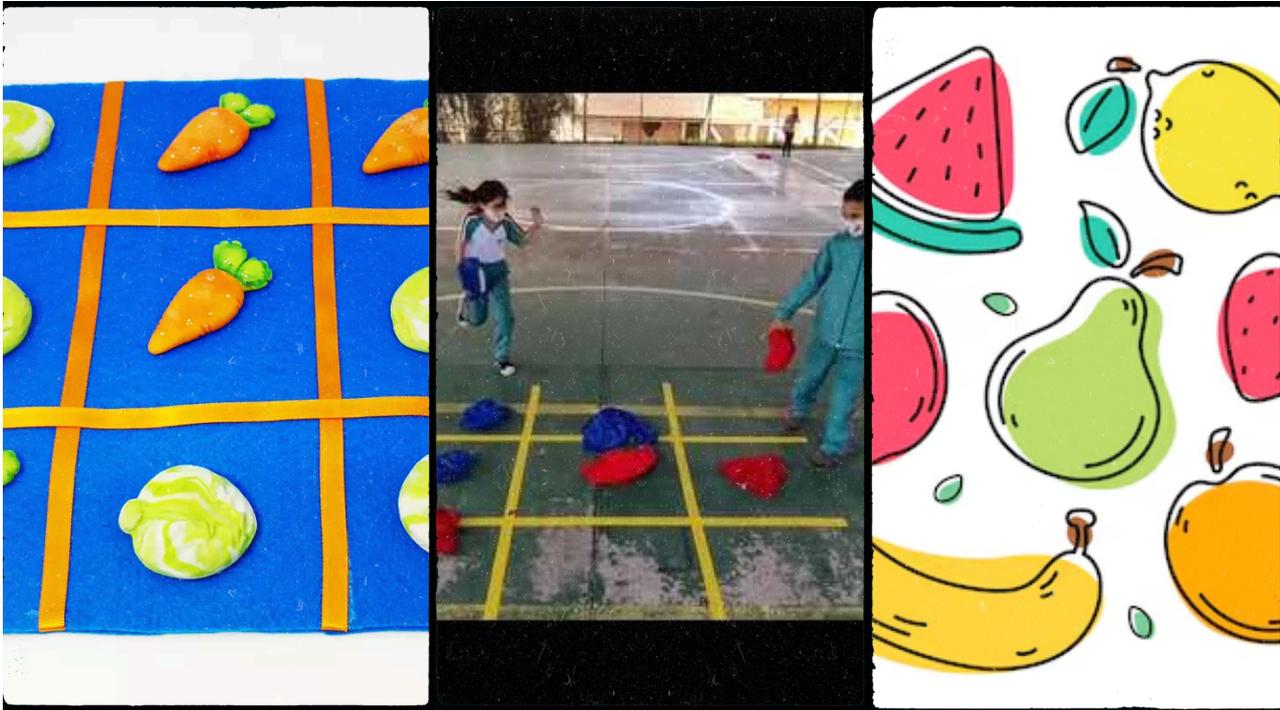
1. Imprima um rosto, desenhe ou recorte de uma revista.
2. Use a criatividade para montar o cabelo dos personagens com os diferentes tipos de macarrão.

DICAS:

- Use a imaginação, dê nomes e invente histórias para esses personagens.
- Faça uma competição de qual cabelo ficou mais bonito e faça uma votação com todos de casa!



Jogo da velha gigante



MATERIAIS:

- Folhas de papel em branco
- Papelão
- Corda ou fita

COMO BRINCAR:

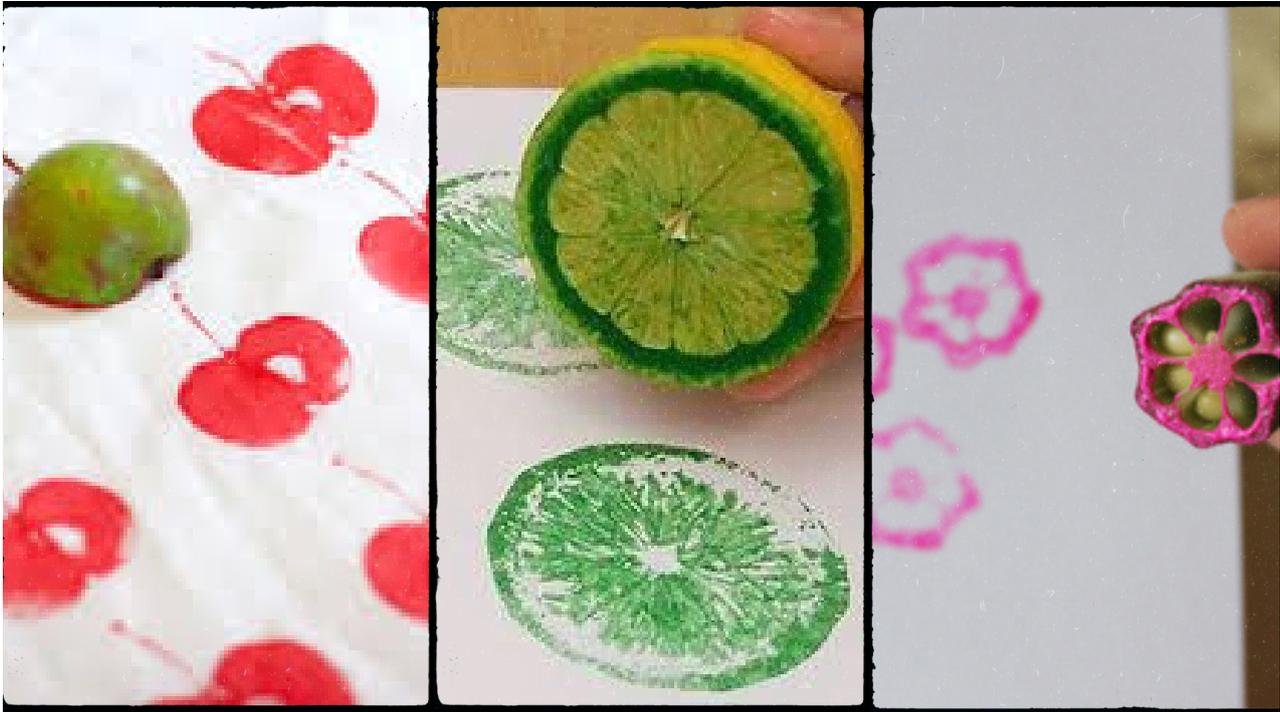
1. Escolha 2 frutas e faça 3 desenhos de cada uma.
2. Recorte os desenhos e, se possível, cole-os em pedaços de papelão para dar firmeza.
3. Coloque as fitas no chão em formato de jogo da velha (#).
4. Forme duas filas distantes das cordas.
5. No aviso, corram e coloquem as frutas no lugar, voltem correndo para buscar novas peças.

DICAS:

- Os adultos devem participar de toda a criação do jogo, desde a pintura das peças até a corrida!



Carimbo divertido



MATERIAIS:

- Frutas ou verduras
- Tintas
- Papel ou tecido

COMO BRINCAR:

1. Corte, limpe e seque bem a fruta.
2. Com um pincel, passe uma camada suave de tinta.
3. Carimbe, pressionando a fruta ou verdura sobre a superfície escolhida.

DICAS:

- Deixe seu filho participar da escolha dos alimentos e das cores para carimbar.
- Utilize tinta de tecido para decorar roupas.
- Se seu filho não for alérgico, faça carimbos pelo rosto e perto da boca para estimular o olfato e a vontade de comer o alimento!



Espetinho de Frutas



MATERIAIS:

- Frutas
- Espetinhos de picolé ou churrasco sem ponta

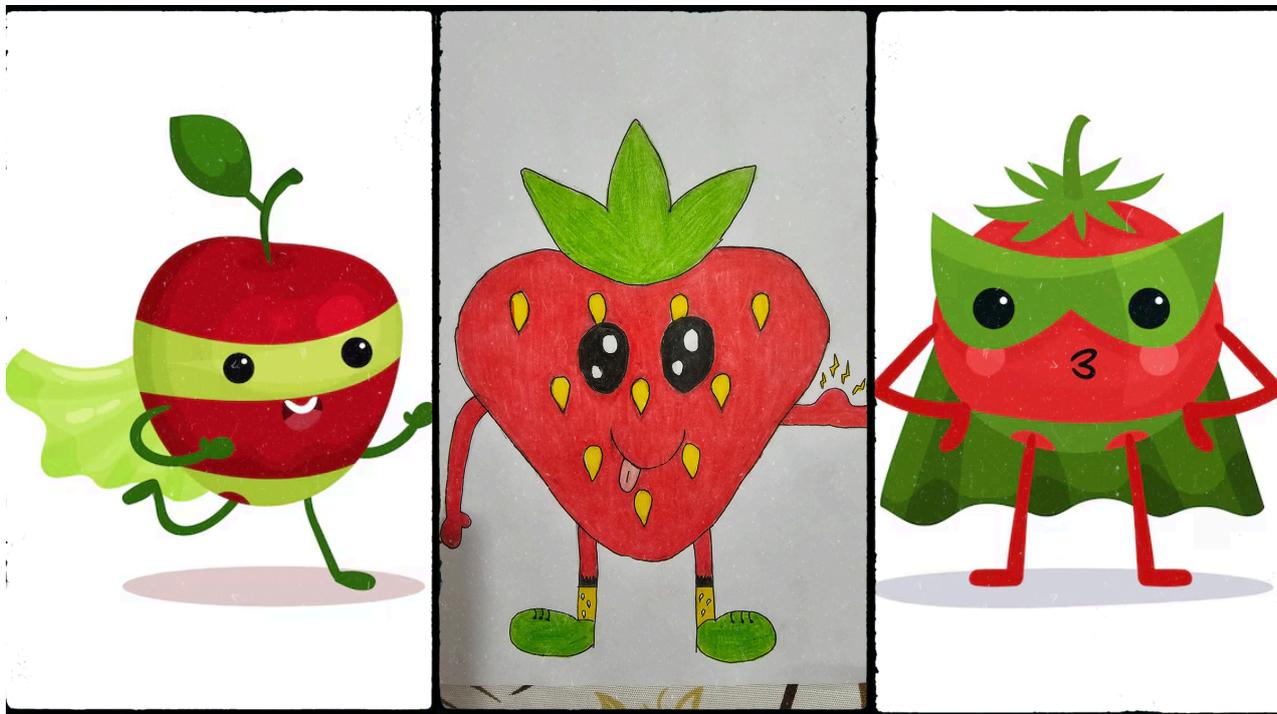
COMO BRINCAR:

1. Separe as frutas preferidas do seu filho e deixe ele montar seu próprio espetinho divertido.

DICAS:

- Utilize cortadores com formas diferentes ou transforme os espetinhos em picolés.
- Entre as frutas que ele gosta, peça que escolha uma que nunca experimentou para colocar junto!

Crie seu personagem



MATERIAIS:

- Folha de papel
- Lápis de cor

COMO BRINCAR:

1. Imprima os moldes das frutas da equipe Julikids ou use como exemplo para desenhar suas próprias frutas.
2. Em cima delas, crie um lindo personagem.

DICAS:

- Use a criatividade para contar a história por trás do seu personagem.
- Use bastante cor no desenho.
- Peça para desenhar sua fruta ou verdura favorita e pergunte por que é a favorita ou a que tem vontade de experimentar!



o que tem na caixa misteriosa?



MATERIAIS:

- Caixa de papelão
- Frutas e verduras
- Venda de olhos

COMO BRINCAR:

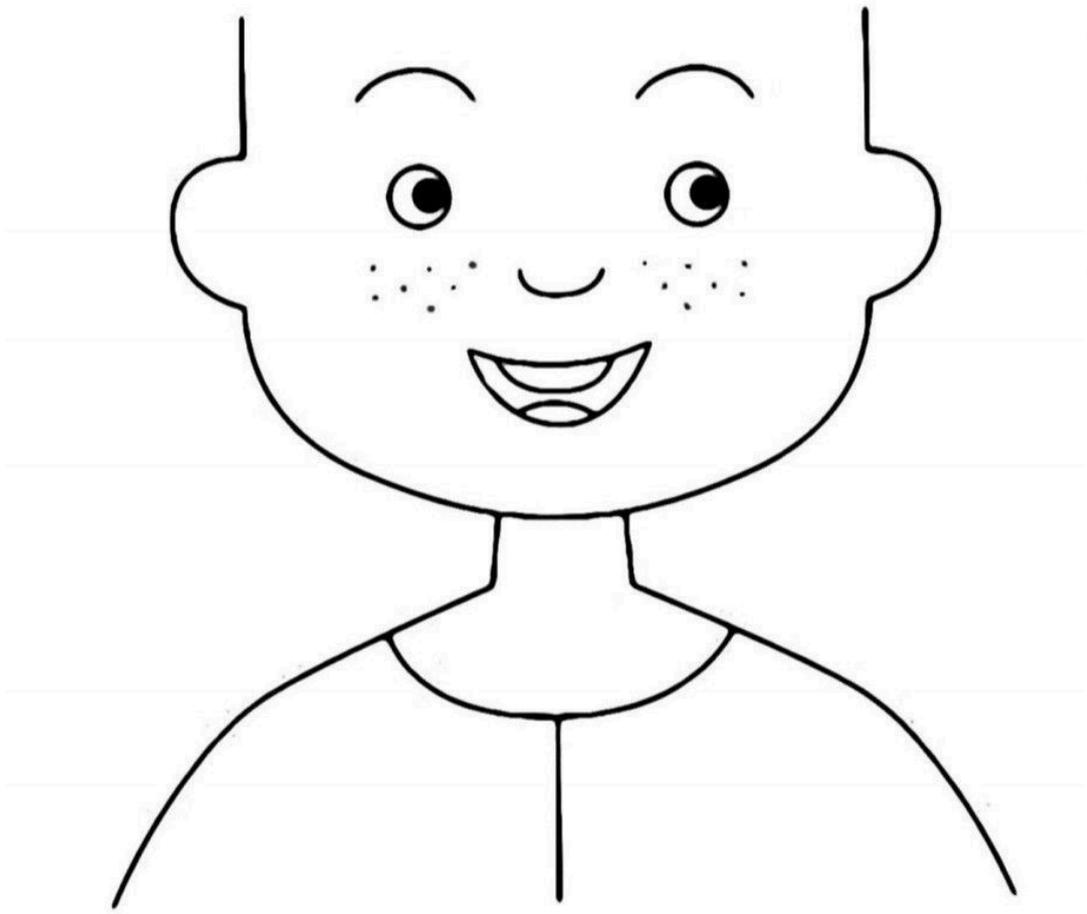
1. Faça uma abertura na caixa de papelão.
2. Selecione frutas e verduras que tem em casa e coloque dentro da caixa.
3. Tampe os olhos da criança com a venda e peça para colocar a mão na caixa e adivinhar o que tem dentro.

DICAS:

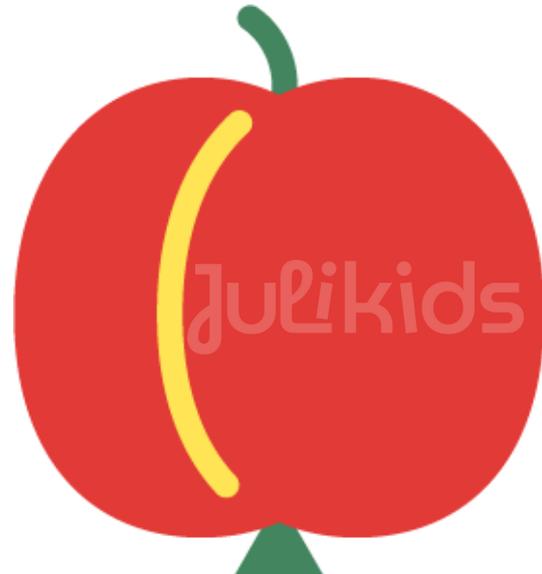
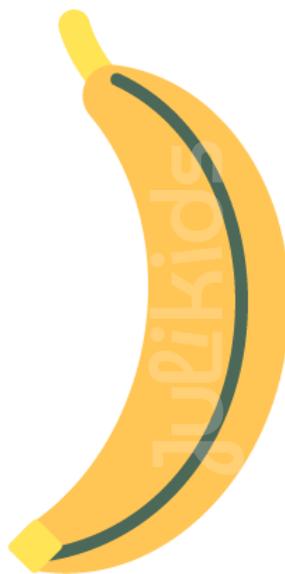
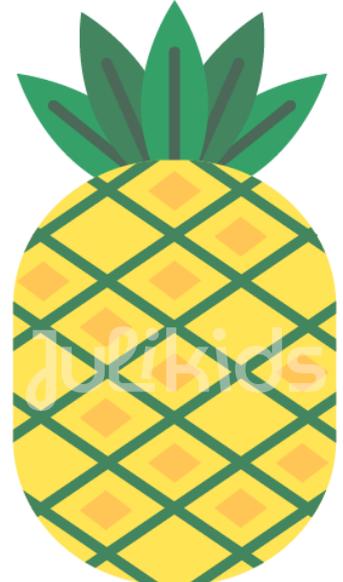
- Peça para a criança cheirar o alimento, imaginar a cor e apertar para identificar!

Anexos

NOME: _____



Anexos



Bônus - Nutri ArtAtaque



O grande aliado nas terapias alimentares do consultório Julikids é nosso amigo Dino Papa-Tudo. As crianças adoram alimentá-lo com todas as comidinhas de verdade. Sabemos que nem todos têm esse recurso material em casa, por isso criamos uma maneira de você também ter um aliado na hora da alimentação em casa.

DICAS:

1. Dê um nome ao seu Dino.
2. Traga-o para as refeições e peça para seu filho alimentá-lo também.
3. Faça sons de mastigação e conte histórias sobre o Dino Papa-Tudo!

Transforme a hora da refeição em um momento divertido e educativo com o seu próprio Dino Papa-Tudo!



Bônus - Nutri ArtAtaque

Passo-a-passo



Você irá precisar de uma caixa de leite, tesoura, lápis de escrever e de colorir e borracha

Faça um corte ao meio pegando apenas 3 laterais da caixa



Ela precisa ficar assim para você conseguir encaixar a mão

Bônus - Nutri ArtAtaque

Passo-a-passo



Utilize a folha de papel branca para cobrir toda a caixa

Na abertura faça uma boca com língua e dentes



Use a criatividade e faça ele bem colorido!

Finalizado!
Agora é só utilizar na hora das refeições!



Obrigada

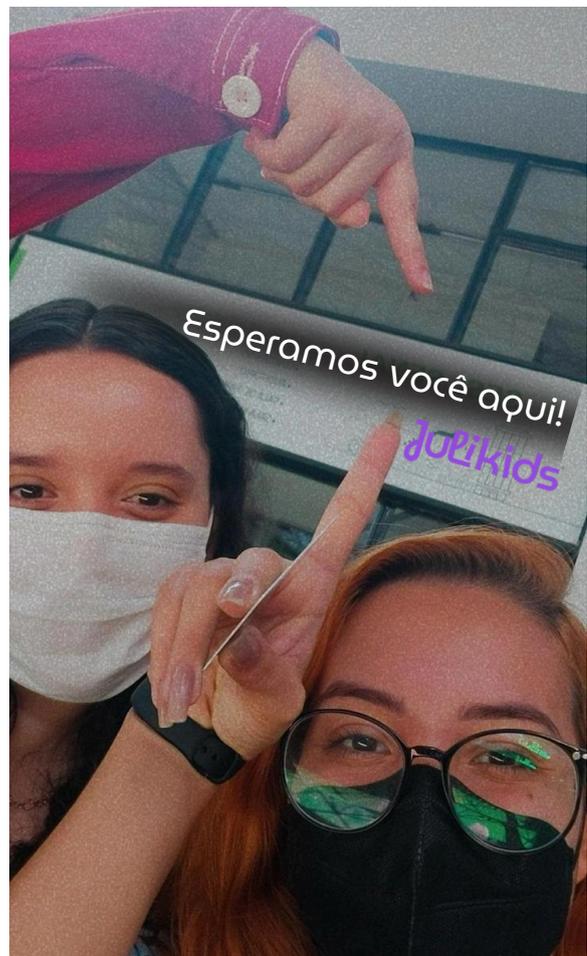
Agradecemos por estar aqui!

Esperamos que você aproveite ao máximo o conteúdo deste eBook e que ele proporcione momentos agradáveis e memoráveis em família. Temos certeza de que seu filho vai adorar passar esses momentos de diversão com você, seus irmãos e seus pais.

A **seletividade alimentar** é superada com pequenos passos, e a brincadeira é uma parte fundamental desse processo terapêutico. A **JuliKids** está à disposição para tirar qualquer dúvida e ajudar a tornar as refeições em família momentos especiais.

Divirtam-se e aproveitem cada momento juntos!

Com carinho, Equipe JuliKids





JuLiKids

Nutrição na saúde mental infantojuvenil



Transformando refeições em aventuras para
pequenos exploradores!

CONTATOS

61 981398678

@CLINICA.JULIKIDS



QSA 12 Lote 7 - Taguatinga Sul

701 bloco P Brasília Rádio Center - Asa Norte

