

## Esporte e emoção

O psiquiatra infantil Gustavo Teixeira, do Rio de Janeiro, garante que o esporte pode contribuir para o equilíbrio emocional das crianças. Por isso, ao escolher uma atividade, leve em conta também o temperamento dos pequenos. **IMPULSIVOS E DESAFIADORES** Lutas como judô e capoeira ensinam o autodomínio, pois oferecem fundamentos de disciplina e de respeito às regras. **TÍMIDOS E DESAJEITADOS** Beneficiam-se de esportes coletivos, nos quais possam se integrar e contribuir para o resultado sem ser o centro das atenções. É o caso de futebol e basquete. **MEDROSOS E INTROSPECTIVOS** Precisam de modalidades que estimulem a confiança, praticadas ao ar livre, como caminhadas e ciclismo.



## O dono da rua

Sua criança sempre comanda as brincadeiras determinando quem faz o quê? Antes de achar que ela nasceu para liderar, observe se essa ascendência não é pura tirania. São sinais de alerta o fato de só procurar colegas mais novos e submissos; viver envolvida em intrigas e chantagens para conseguir o que deseja; e brincar apenas na própria casa, onde fica à vontade para mandar. “Nesses casos, é preciso tirar o cetro das mãos do mandão ou ele nunca vai adquirir jogo de cintura para construir amizades verdadeiras”, afirma a psicóloga Elisabeth Brandão, professora da PUC-SP. Estimule o convívio com companhias mais velhas e independentes, que obriguem seu filho a aprender a negociar.



## Recreio feliz

Com design original, revestida de metal pintado e com tampa que vira copo, a garrafa térmica Pylones tem capacidade para 500 mililitros. Decorada com pingüim ou flores, pode ser encontrada na Casa 8, tel. (11) 3061 3600. R\$ 270

## Gelatina legal

Fácil de preparar, a gelatina faz sucesso entre os pequenos e ainda tem a vantagem de ser rica em proteínas. As versões industrializadas, porém, têm entre seus ingredientes aditivos que podem desencadear alergias, como corantes e aromatizantes. Uma alternativa é utilizar gelatina incolor e acrescentar suco, polpa e pedaços de frutas. “Melhor ainda se usar como base uma gelatina vegetal, que é feita de algas e contém grande quantidade de fibras e sais minerais”, aconselha a nutricionista Carla Fiorillo, da consultoria Nutrociência, em São Paulo.

Envie sugestões para Coisa de Criança, CLAUDIA, Av. das Nações Unidas, 7221, 16º andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP, fax (11) 3037 5875, e-mail: coisadecrianca@claudia.com.br

Veja indicações de livros, CDs e DVDs para seu filho em [www.claudia.com.br](http://www.claudia.com.br)