



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL





OLÁ, FAMÍLIAS!!!

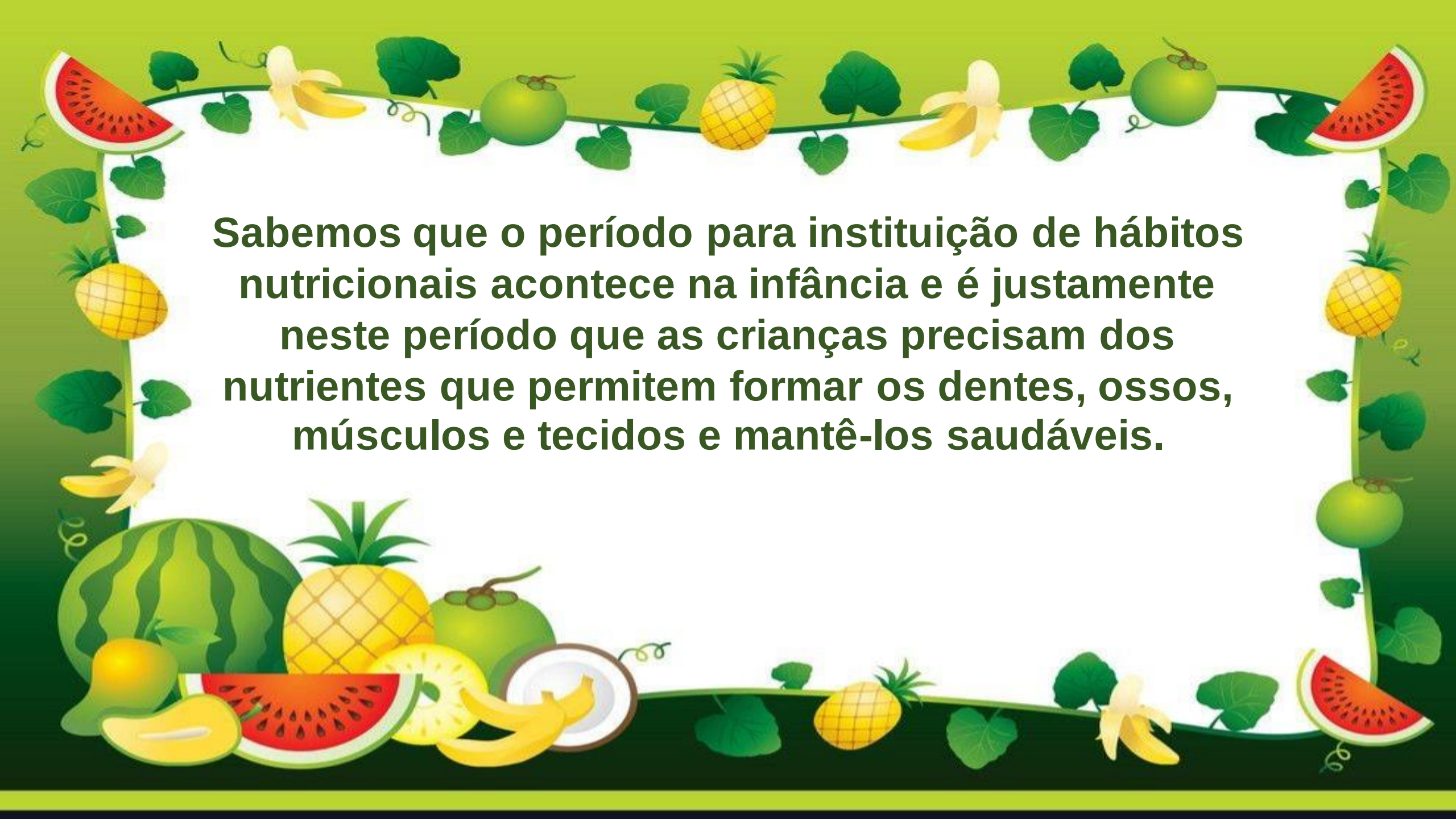
**TROUXEMOS ESSE TEXTO PARA AUXILIÁ-LOS NO PROCESSO
DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS.**

ESPERAMOS PODER AJUDÁ-LOS!





Atualmente vivenciamos uma grande transição no padrão alimentar, onde se tem deixado de consumir alimentos naturais, aumentando o consumo de alimentos industrializados e cheios de conservantes e agrotóxicos.

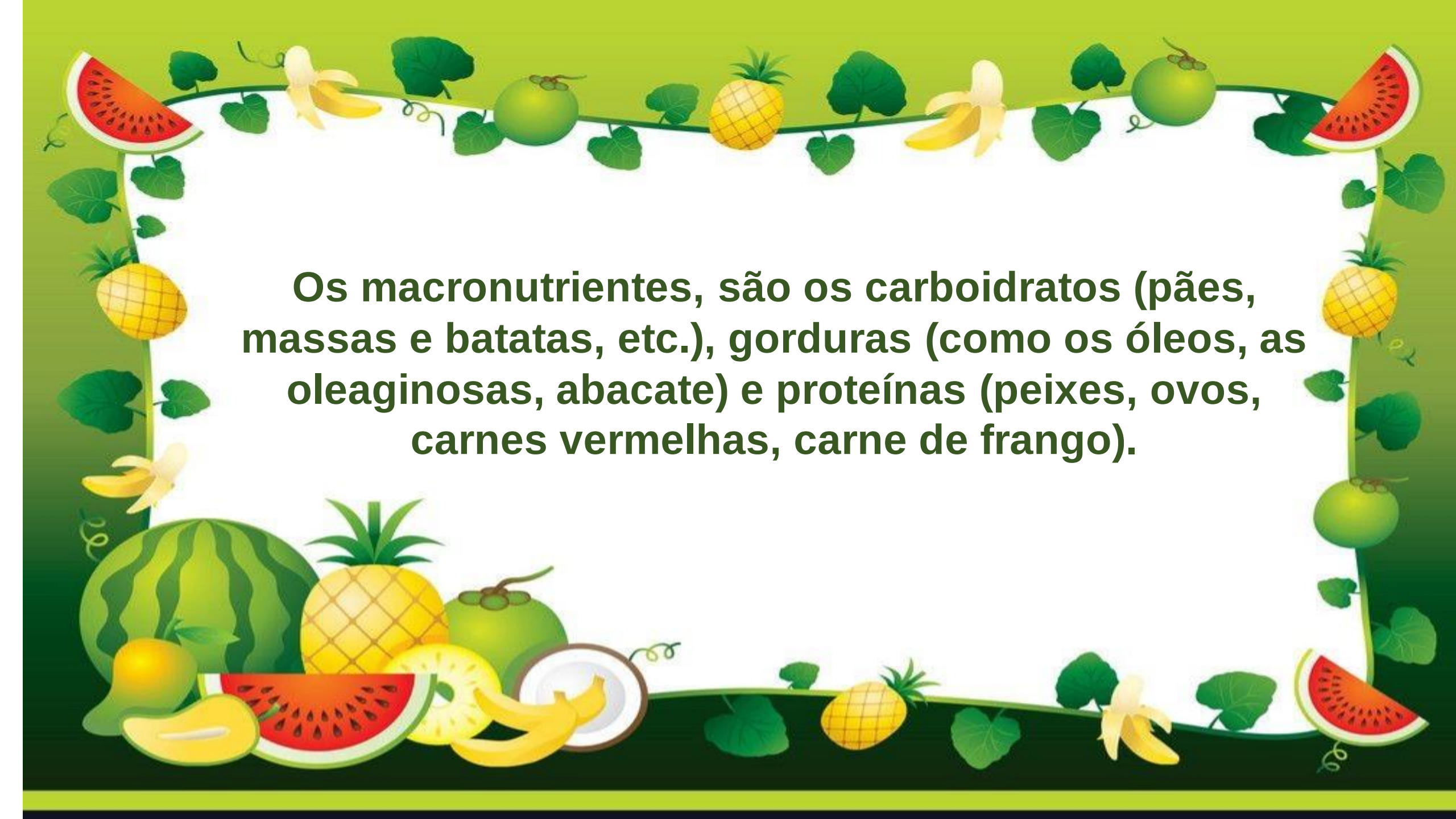
A decorative border of various tropical fruits including watermelon slices, pineapples, coconuts, and bananas, arranged along green vines with leaves, framing the central text.

Sabemos que o período para instituição de hábitos nutricionais acontece na infância e é justamente neste período que as crianças precisam dos nutrientes que permitem formar os dentes, ossos, músculos e tecidos e mantê-los saudáveis.

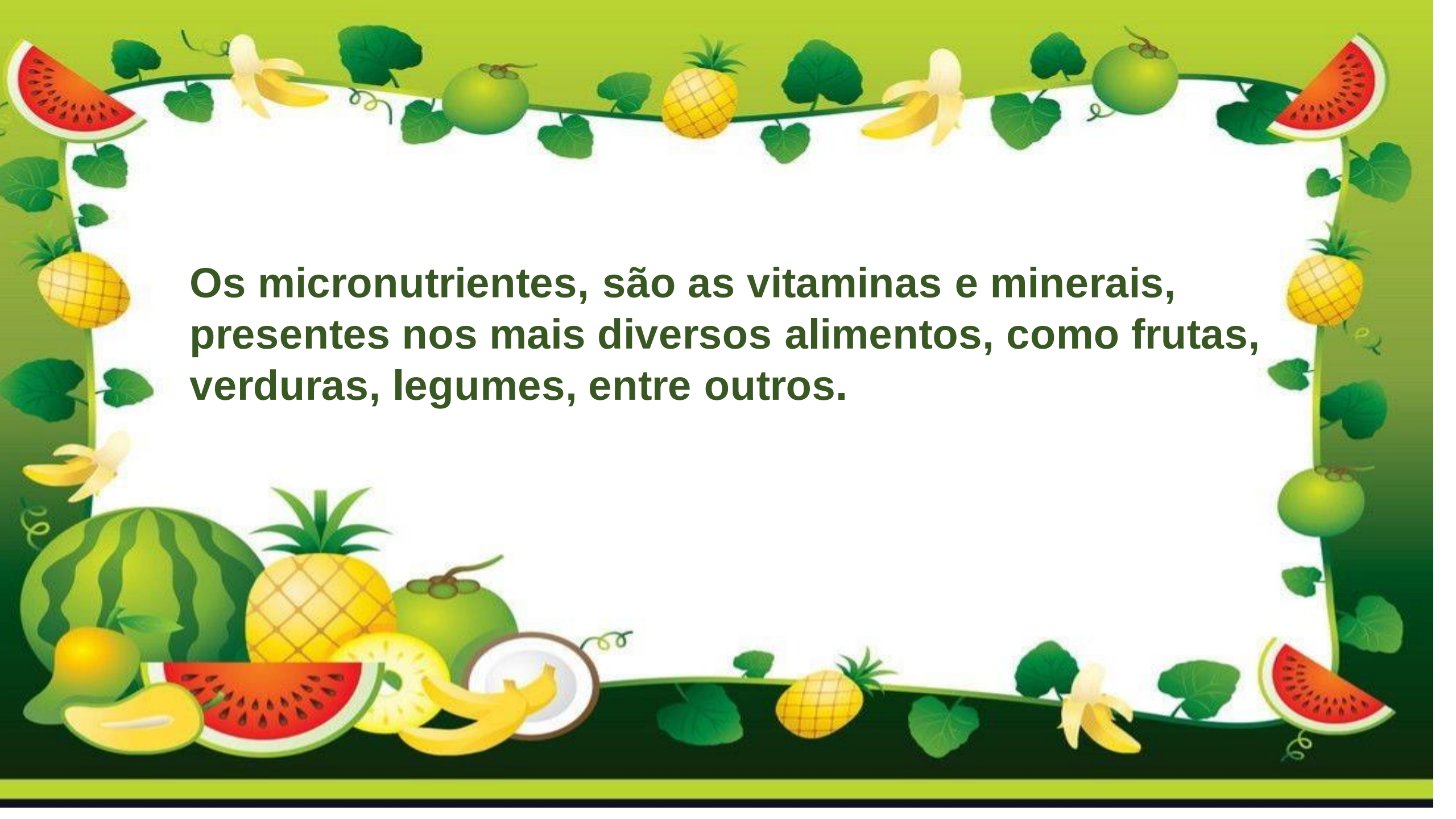
A decorative border of various fruits and green leaves surrounds the central text. The border includes watermelon slices, pineapples, bananas, coconuts, and green apples, all set against a light green background.

Ter uma alimentação saudável é fundamental para que as funções do organismo funcionem de maneira equilibrada. De forma prática, uma alimentação saudável é aquela composta por todos os macro e micronutrientes.

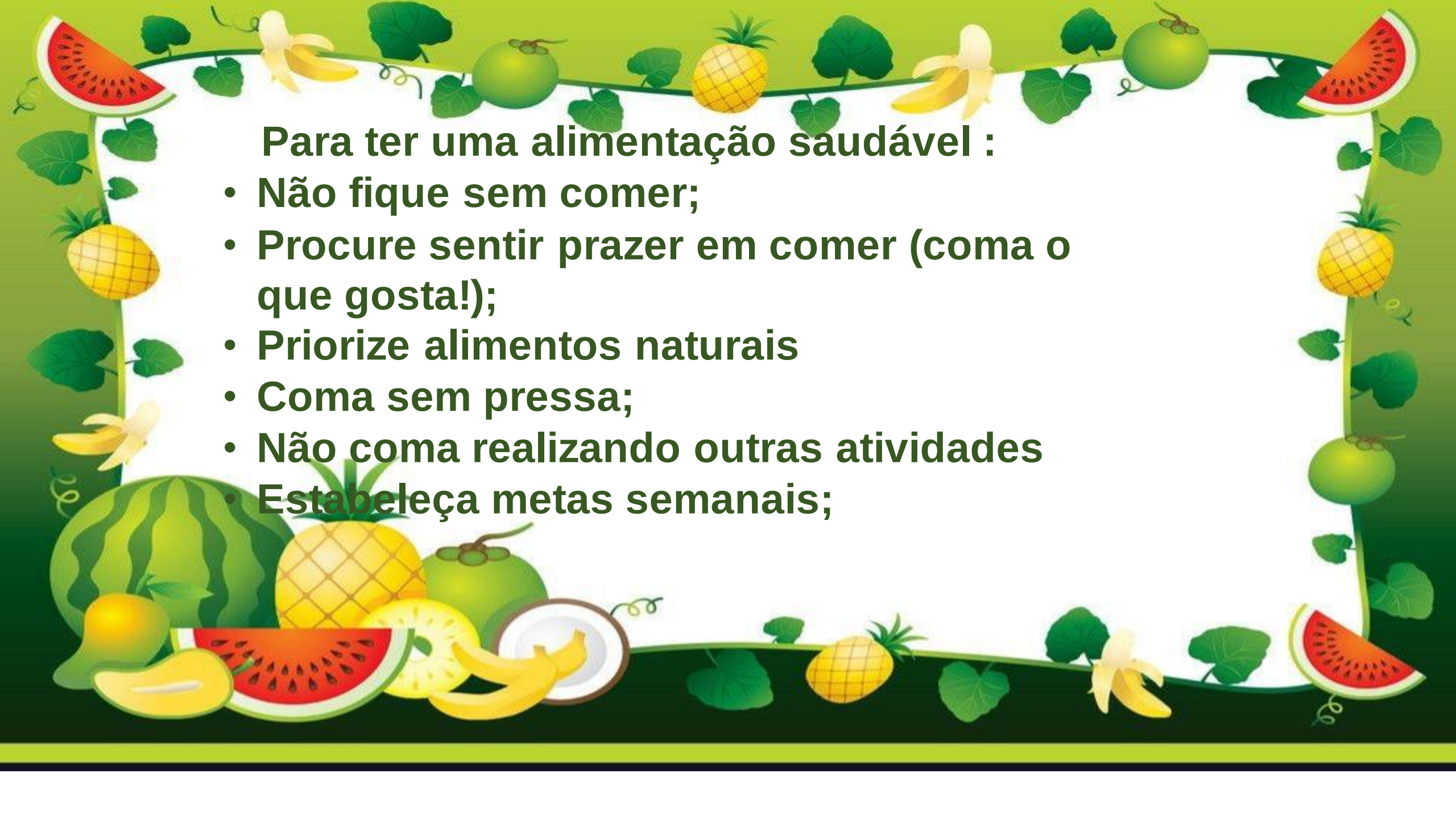
**O QUE SÃO MACRO
E
MICRONUTRIENTES?**

A decorative border of various fruits and leaves surrounds the text. The border includes watermelon slices, pineapples, coconuts, bananas, and green leaves on a vine. The background is a light green gradient.

Os macronutrientes, são os carboidratos (pães, massas e batatas, etc.), gorduras (como os óleos, as oleaginosas, abacate) e proteínas (peixes, ovos, carnes vermelhas, carne de frango).

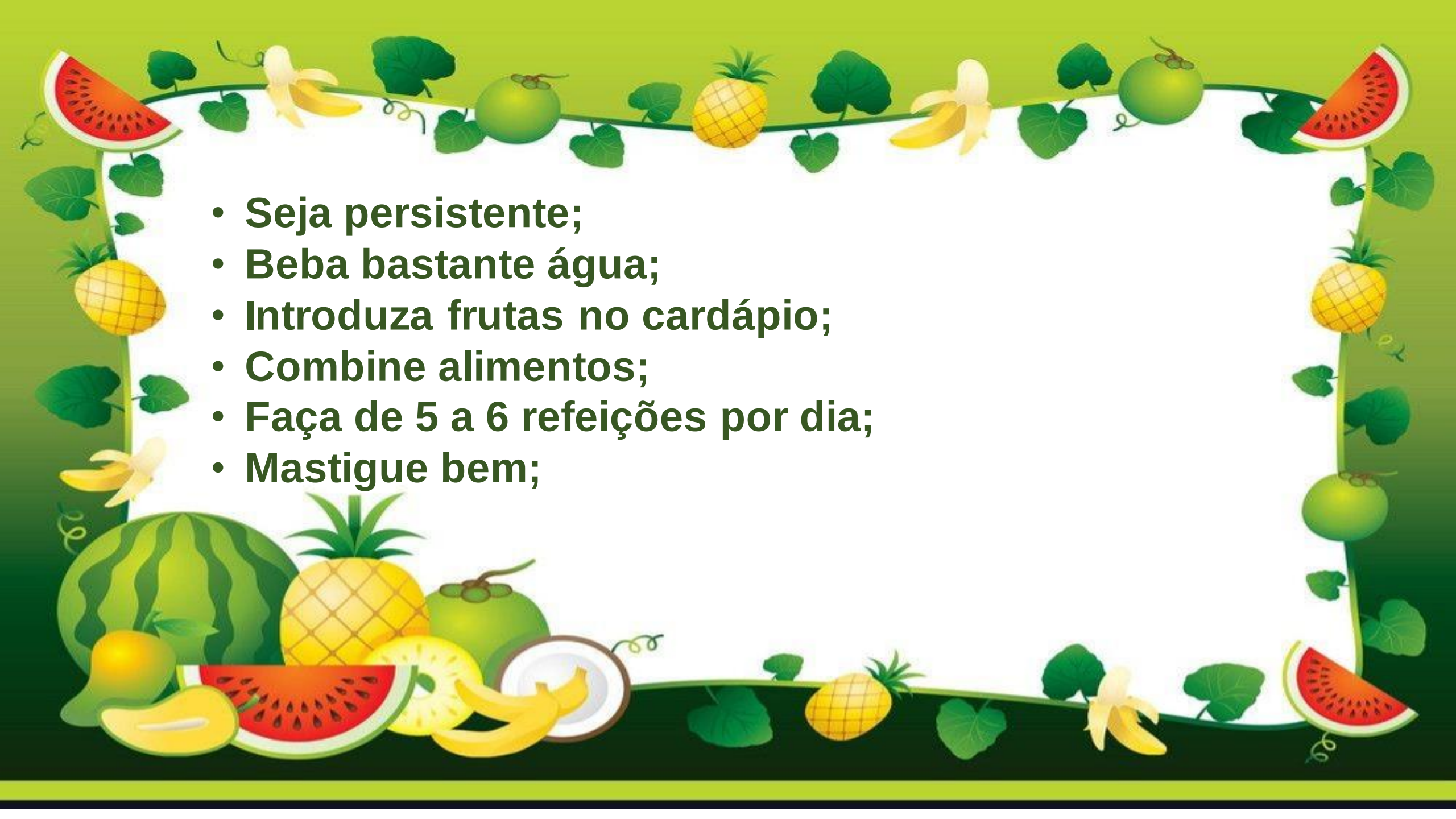
A decorative border of various fruits and leaves surrounds the central text. The border includes watermelon slices, pineapples, bananas, coconuts, and green apples, all set against a green background with leafy vines.

**Os micronutrientes, são as vitaminas e minerais,
presentes nos mais diversos alimentos, como frutas,
verduras, legumes, entre outros.**



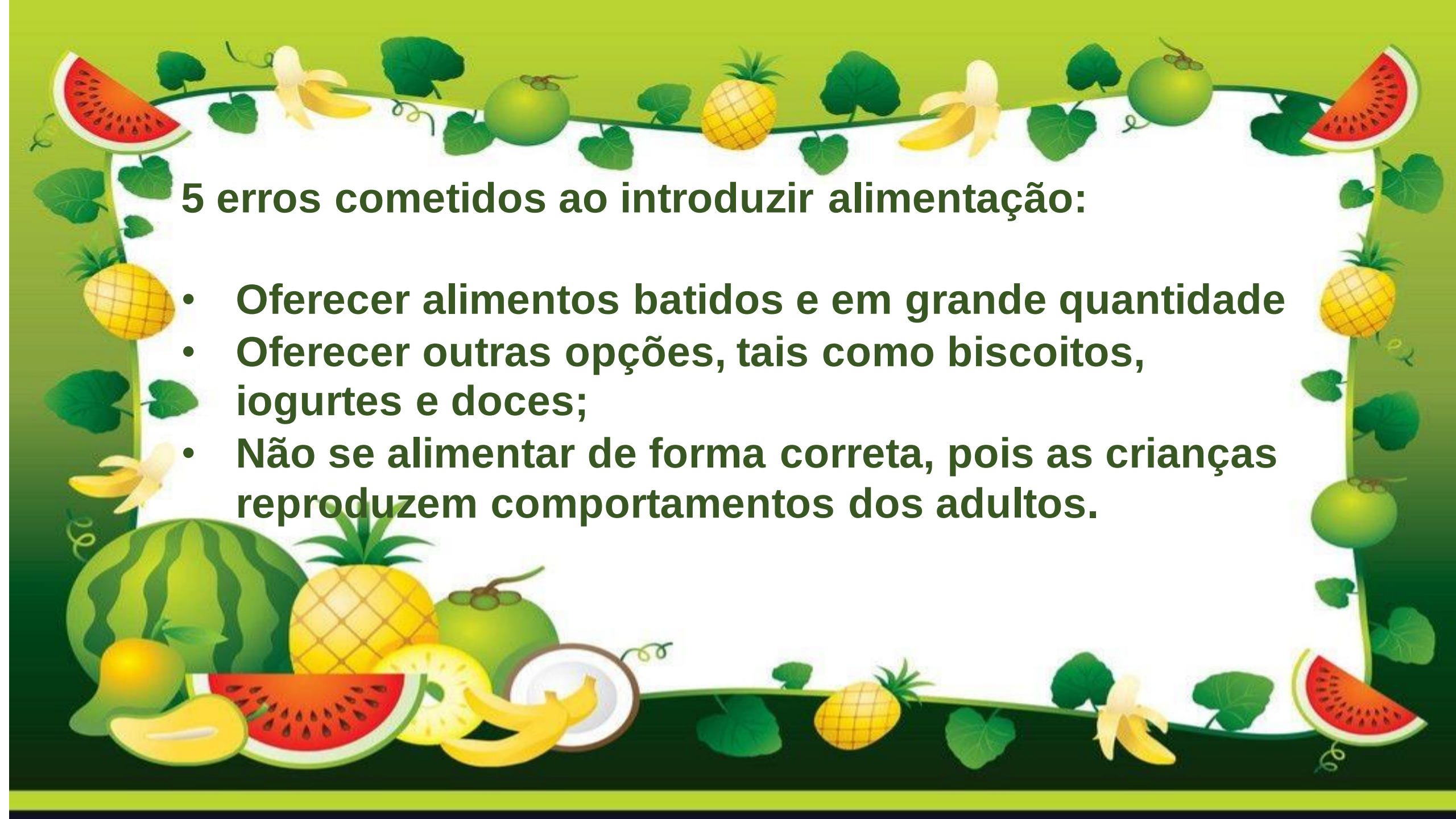
Para ter uma alimentação saudável :

- Não fique sem comer;
- Procure sentir prazer em comer (coma o que gosta!);
- Priorize alimentos naturais
- Coma sem pressa;
- Não coma realizando outras atividades
- Estabeleça metas semanais;

- 
- A decorative border of various fruits and green leaves surrounds the central text. The border includes watermelon slices, pineapples, coconuts, bananas, and lemons. The background is a gradient of green, darker at the bottom and lighter at the top.
- Seja persistente;
 - Beba bastante água;
 - Introduza frutas no cardápio;
 - Combine alimentos;
 - Faça de 5 a 6 refeições por dia;
 - Mastigue bem;

- 
- 5 dicas de uma boa alimentação para crianças:
 - A alimentação deve ser variada, com todos os grupos alimentares, divididos ao longo do dia, de forma bem colorida;
 - As crianças devem consumir produtos lácteos ou leite pelo menos três vezes ao dia;

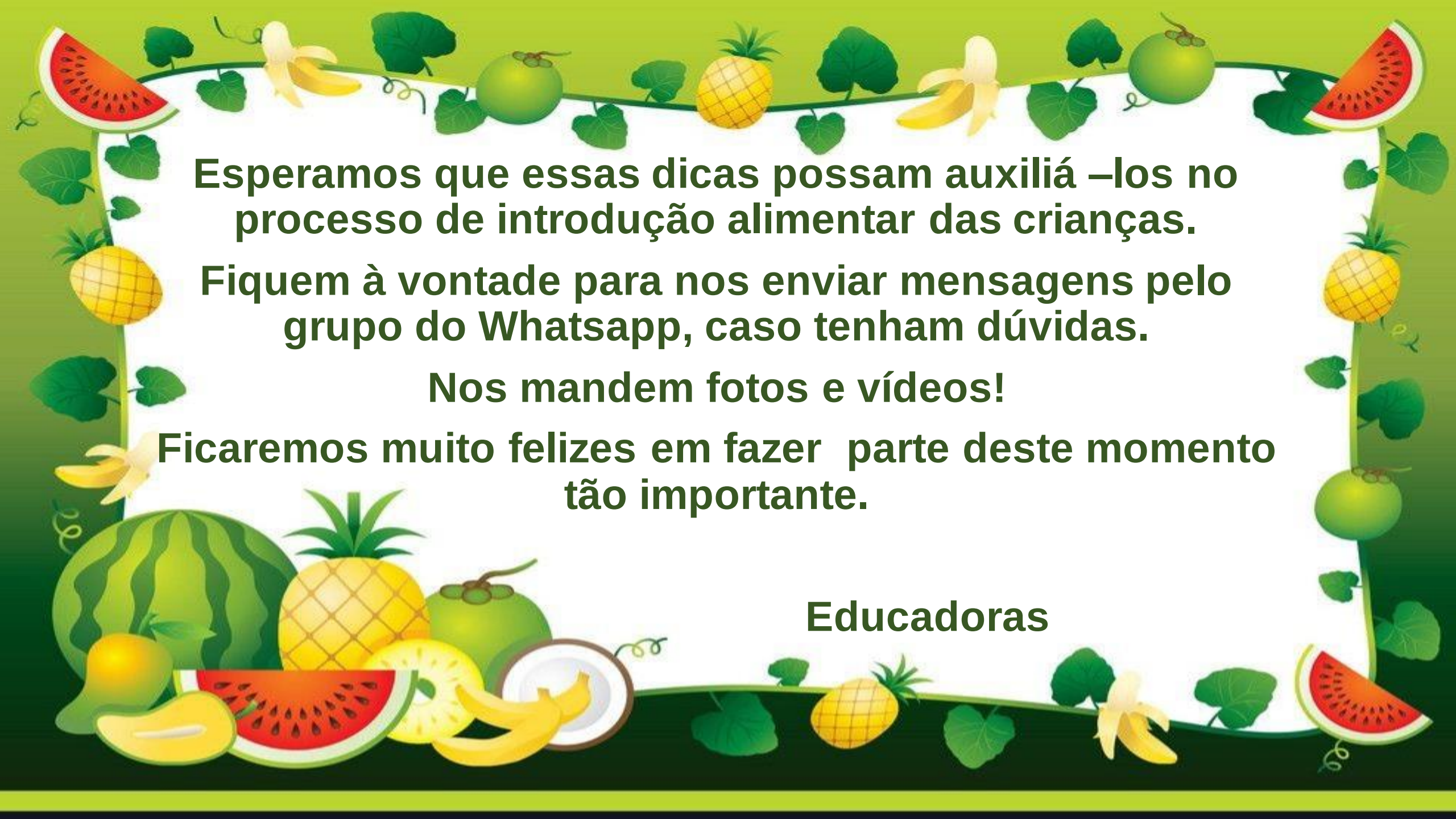
- 
- A decorative border of various fruits and leaves surrounds the central text. The border includes watermelon slices, pineapples, bananas, coconuts, and green apples, all set against a green background with leafy vines.
- Apresente os alimentos separadamente no prato de forma criativa, formando imagens coloridas e divertidas, que podem garantir melhor adesão à alimentação;
 - Crianças costumam ter aversão ao consumo de água, por isso ele deve ser muito incentivada;
 - Incentive também o consumo de todos os tipos de frutas: in natura, sucos ou em vitaminas.



5 erros cometidos ao introduzir alimentação:

- Oferecer alimentos batidos e em grande quantidade
- Oferecer outras opções, tais como biscoitos, iogurtes e doces;
- Não se alimentar de forma correta, pois as crianças reproduzem comportamentos dos adultos.

- 
- Ofertar engrossantes lácteos, como farinhas e Neston, pois por serem à base de sacarose, dão sensação de saciedade por até 6 horas, fazendo com que as crianças não sintam fome e optem por não saborear outros alimentos.
 - Salgadinhos tipo snacks e refrigerantes devem ser evitados porque tiram o apetite dos pequenos.



Esperamos que essas dicas possam auxiliá –los no processo de introdução alimentar das crianças.

Fiquem à vontade para nos enviar mensagens pelo grupo do Whatsapp, caso tenham dúvidas.

Nos mandem fotos e vídeos!

Ficaremos muito felizes em fazer parte deste momento tão importante.

Educadoras

TEXTO ELABORADO PELAS
EDUCADORAS DO INFANTIL I

ADRIANA

DANIELLE

HELENA

JOANA

LUCIANA

MAYRA

NATHÁLIA

SILVANA

TATIANA