

ESCOLA E FAMÍLIA = ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL TODO DIA



O alto consumo de alimentos ultraprocessados, é um vilão à saúde das crianças. São aqueles produtos que normalmente são ricos em gorduras, açúcar e sal e outras substâncias formulados pela indústria, como salgadinhos, bolachas recheadas, mistura para bolo, achocolatados, macarrão instantâneo (ex. miojo), sopa em pó, tempero pronto, sucos de pacotinho, suco de caixinha, refrigerantes, balas e guloseimas em geral, dentre outros.



Na alimentação escolar há alimentos proibidos, de acordo com a resolução 06/2020 do FNDE. Para as crianças de até três anos de idade, ou seja, as crianças dos Cmeis, é proibido alimentos ultraprocessados, a adição de açúcar e adoçantes. Para todas as idades: refrigerantes e refrescos artificiais, chás prontos para consumo, cereais com

aditivos ou adoçados, balas e similares, confeitos, bombons, chocolate em barra ou granulado, biscoito ou bolacha recheada, bolo com cobertura ou recheado, barra de cereal, gelatina, temperos com glutamato monossódico, maionese, e alimentos em pó ou para reconstituição.



Portanto, **versões caseiras e saudáveis dos alimentos acima, feitas com ingredientes permitidos podem ser servidos às crianças**, como bolos caseiros e bolachas caseiras simples sem recheios e sem coberturas, suco de frutas natural, frutas, hortaliças (legumes e verduras) carnes, cereais com arroz, macarrão a base de farinha e ovos, polenta, feijão, leite.

Para cozinhar, utilize óleos, gorduras e sal em pequenas quantidades. Para dar sabor aos alimentos prefira temperos naturais como salsa, cebola, orégano, coentro, alho, evitando os industrializados porque são ricos em glutamato monossódico.

Como vimos, há muitos alimentos que não devemos oferecer às nossas crianças. **Mas afinal, porque é importante as crianças ter o hábito de comer de forma saudável dentro e fora da escola?**

Uma alimentação adequada e saudável garante uma boa nutrição e o funcionamento adequado de todo o corpo, além de influenciar muito na

saúde. São os primeiros anos de vida de um indivíduo que levam à formação de seus hábitos alimentares, e se a criança tem hábitos alimentares não saudáveis, isso irá repercutir ao longo da vida adulta e poderá acarretar em problemas de saúde influenciados pela alimentação, como diabetes, hipertensão, obesidade, dentre tantas outras.

Diante disso, **PRECISAMOS CAMINHAR JUNTOS!!**

É pensando no crescimento e desenvolvimento saudável que a alimentação escolar é feita, e em casa também é importante evitarmos o consumo desses alimentos ultraprocessados, e inserir alimentos de qualidade. Assim andaremos na mesma linha para juntos atingirmos nossos objetivos.

E ai, vamos juntos ofertar mais saúde para nossas crianças ?



Secretaria Municipal de Educação e Cultura
Setor de Nutrição

NUTRICIONISTAS :

Simone R. Basso Brandini- CRN8 2606

Emanoeli M. Moreira CRN8 5044