



Alimentação Saudável

Uma alimentação saudável é essencial para a promoção de saúde e prevenção de patologias.

Os hábitos alimentares adequados devem ser adotados desde crianças com o incentivo dos pais.

A alimentação de uma criança deve ser planejada para que todos os nutrientes necessários sejam consumidos para estimular o desenvolvimento saudável relacionado à alimentação.

A Escola de Educação Infantil Passo a Passo se preocupa com alimentação das crianças e para isso conta com o auxílio de uma nutricionista.

Periodicamente na hora da refeição, a escola juntamente com a profissional se atentam com os tipos de alimentos oferecidos, a consistência da refeição, com a temperatura do alimento servido, os nutrientes necessários para uma alimentação saudável além de toda a parte de preparação e higiene das refeições.

A água também é importante para o crescimento das crianças e para o melhor funcionamento do organismo, melhorando as funções dos rins, bexiga e intestino. As frutas, sucos, legumes e verduras também são fontes de água para o corpo humano. As crianças devem beber pelo menos quatro copos com água fervida ou filtrada para garantir a harmonia do seu corpo.

A hora da refeição é um momento de encontro e prazer. A hora de comer deve ser tão tranquila quanto a hora de dormir, visto ambas tratarem da satisfação de necessidades básicas da criança.

Leticia Barbosa

Nutricionista CRN: 28.464