

São Gonçalo, 17 de março de 2022.

LANCHE COMPARTILHADO E SUA IMPORTÂNCIA

Querida família,

O **lanche compartilhado** promove uma alimentação mais saudável, além de ajudar na formação educacional e social de uma criança. Esta vem sendo uma atividade bem frequente nas escolas do mundo inteiro e a resposta é sempre positiva. O que acham de incentivar também esse encontro entre os amiguinhos da escola do seu filho? A interação pode acontecer dentro ou fora da escola!

O principal objetivo da escola em adotar o **lanche compartilhado** é a de proporcionar mais saúde e bem-estar para os alunos, ajudando no entendimento sobre uma alimentação saudável. Além dessa educação nutricional, o **lanche compartilhado** também ajuda a promover um convívio social: o doar, o receber e o dividir para formarmos bons cidadãos.

Vamos colocar em prática uma alimentação equilibrada para nossas crianças, adotando o “Lanche Compartilhado”, com o intuito de mostrarmos a importância dos alimentos saudáveis.

Sendo assim, nós da Educação Infantil do Colégio Santa Terezinha iniciaremos o Projeto Lanche Compartilhado. **Ele acontecerá todo final de cada mês, e a solicitação será feita pela agenda, com antecedência.**

Dicas da nutricionista:

A criança não deve ficar muito tempo sem se alimentar entre as refeições ou não se alimentar adequadamente, pois ela pode perder peso, ter cansaço e até sentir tontura, atrapalhando o aprendizado. O ideal é se alimentar de três em três horas. Alimentos gordurosos como coxinha, risoles, frituras etc..., e refrigerantes ou sucos industrializados, cuja composição apresentam muitos conservantes e sódio, não devem estar na lancheira. Evitar também excesso de guloseimas, doces, chicletes, e chocolates em demasia.

Quanto mais rica em benefícios nutricionais, mais completa, saudável e de qualidade será a alimentação.

Michelle Couto Marinho

