

CENTRO EDUCACIONAL SANTA TEREZINHA

Serviço de Orientação Pedagógica

São Gonçalo, 01 de março de 2024.

Querida família,

Você sabe qual a verdadeira importância de promover uma alimentação saudável na infância? A alimentação impacta diretamente o processo de aprendizagem das crianças, podendo até mesmo interferir no desenvolvimento de capacidades cognitivas.

Por isso, é fundamental que os familiares se preocupem e deem uma atenção especial a que os pequenos comem. Da mesma forma, a escola tem o dever de conscientizar aos pais e aos alunos sobre a relevância de comer alimentos frescos e saudáveis.

Para poder montar um cardápio mais saudável e equilibrado para a criança, os pais devem conhecer cada nutriente e quais são os alimentos que contêm vitaminas e minerais essenciais para o desenvolvimento infantil. Muitas vezes, pode ser bem simples inserir os nutrientes na rotina, como no café da manhã e na hora do lanche.

O ideal é fugir ao máximo de industrializados e comidas embaladas, ricas em corantes, conservantes e açúcar.

Esses alimentos, além de serem prejudiciais, podem atrapalhar o desenvolvimento das crianças. Os impactos são sentidos na educação, podendo os alunos tornarem-se mais dispersos e sem foco.

É interessante exercitar o diálogo com o seu filho e perguntar sobre suas preferências para entender quais são os alimentos que ele gosta. Sendo assim, durante todo o ano letivo, a nutricionista irá preparar com muito carinho e todo cuidado um cardápio opcional de lanches que seguirá na agenda de seus filhos, com o intuito de ajudar seus responsáveis a montar, no dia a dia, de forma prática e saudável, aquele delicioso lanchinho.



Michelle Couto Marinho  
Nutricionista