

Alimentação saudável

começa em casa: ✨

Importância do exemplo dos pais e da rotina alimentar familiar.

Evite comprar alimentos ultraprocessados, para que não façam parte da rotina alimentar das crianças e adolescentes.



Mais do que comer juntos, compartilhar o planejamento, o preparo e a organização das refeições fortalece hábitos saudáveis.

As refeições em família fortalecem vínculos e ajudam crianças e adolescentes a valorizar hábitos alimentares saudáveis e regulares.

Participar das refeições também contribui para a formação de bons hábitos alimentares e do senso de responsabilidade.

Envolver crianças e adolescentes na compra e no preparo das refeições ajuda a conhecer novos alimentos e de onde eles vêm.



PREFEITURA DE
TOLEDO

SECRETARIA DA **EDUCAÇÃO**

Projeto: Alimentar para cuidar - Setor de Nutrição
Material elaborado por:

Elly Ana Pootz Borilli CRN8 5643

Fernanda Manzatti Galvão CRN8 6384

Francielle Rossoni de Carvalho CRN8 5694

Juliana Cristina Veit CRN8 5487

Maria Isabel Bonaldo CRN8 5650

Marluce Carla Philippsen CRN8 6606

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.