



PREFEITURA DE
TOLEDO

SECRETARIA DA **EDUCAÇÃO**

Setor de Nutrição

Projeto: Alimentar para Cuidar

TOLEDO - PR

2026



Prefeito Municipal

Mario César Costenaro

Vice Prefeito

Lucio De Marchi

Secretária da Educação

Janice Salvador

Diretora do Sistema de Ensino:

Solange Brito de Carvalho Ribeiro

Diretora do Departamento de Ensino:

Edna Heloisa Schaeffer Amaral

Diretora do Departamento de Educação Infantil:

Eliane Aparecida da Silva Luiz

Diretora do Departamento de Administração Escolar:

Marlize Justina Miquelon

Elaboração:

Elly Ana Pootz Borilli CRN8 5643

Fernanda Manzatti Galvão CRN 8 6384

Francielle Rossoni de Carvalho CRN8 5694

Juliana Cristina Veit CRN8 5487

Maria Isabel Bonaldo CRN8 5650

Marluce Carla Philippsen CRN8 6606



Projeto: Alimentar para Cuidar – Educação Alimentar e Nutricional em Família

Proponente

Secretaria Municipal de Educação

Público-alvo

Pais e responsáveis por crianças e adolescentes matriculados nos Centros Municipais de Educação Infantil (CMEIs) e escolas da rede municipal de ensino.

Justificativa

A alimentação adequada e saudável é um direito humano fundamental e componente essencial para o crescimento, desenvolvimento e aprendizagem de crianças e adolescentes. No contexto escolar, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) estabelece a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como eixo estruturante das ações voltadas à promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional.

Nesse sentido, a Secretaria Municipal de Educação propõe o projeto “**Alimentar para Cuidar – Educação Alimentar e Nutricional em Família**”, com foco no fortalecimento do vínculo entre escola e família, reconhecendo os pais e responsáveis como agentes fundamentais na formação de hábitos alimentares saudáveis. A estratégia de envio mensal de conteúdos educativos busca ampliar o acesso à informação de forma contínua, simples e alinhada às diretrizes do PNAE.

Objetivo Geral

Promover a alimentação adequada e saudável de crianças e adolescentes por meio de ações mensais de Educação Alimentar e Nutricional direcionadas aos pais e responsáveis, em consonância com as diretrizes do PNAE.

Objetivos Específicos

- Desenvolver ações contínuas de Educação Alimentar e Nutricional no âmbito escolar;
- Fortalecer o papel da família na formação de hábitos alimentares saudáveis;
- Incentivar práticas alimentares adequadas às diferentes fases da infância e adolescência;
- Contribuir para a prevenção de agravos nutricionais;
- Apoiar a efetivação das diretrizes do PNAE no município.

Metodologia

- Envio mensal de materiais educativos aos pais/responsáveis;



- Conteúdos baseados nos princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira;
- Utilização de linguagem acessível, inclusiva e culturalmente adequada;
- Divulgação por meios digitais institucionais (WhatsApp, aplicativos escolares, e-mail, redes sociais oficiais) e site da Secretaria Municipal da Educação;
- Formatos variados: textos curtos, cards informativos, vídeos breves e infográficos.

Periodicidade

Mensal (12 edições ao longo do ano).

Sugestão de Temas Mensais

1. Alimentação saudável começa em casa

Importância do exemplo dos pais e da rotina alimentar familiar.

2. O que é uma alimentação saudável para crianças e adolescentes?

Grupos alimentares, variedade e equilíbrio no dia a dia.

3. Como montar um prato saudável?

Proporções adequadas, cores no prato e escolhas simples.

4. A importância do café da manhã

Benefícios para o aprendizado, atenção e disposição.

5. Lanches saudáveis para a escola

Ideias práticas, econômicas e nutritivas.

6. Consumo de frutas, legumes e verduras

Estratégias para incentivar o consumo em casa.

7. Açúcar, sal e ultraprocessados: por que reduzir?

Orientações práticas sem culpabilização.

8. Alimentação e crescimento saudável

Relação entre alimentação, desenvolvimento físico e cognitivo.

9. Alimentação e comportamento infantil

Como a alimentação influencia o humor, o sono e a atenção.

10. Alimentação e adolescência

Mudanças nessa fase, autonomia e escolhas alimentares.



11. Comer juntos: a importância das refeições em família

Impactos positivos no vínculo e nos hábitos alimentares.

12. Construindo hábitos saudáveis para a vida toda

Síntese do projeto e reforço da continuidade das boas práticas.

Resultados Esperados

- Ampliação do conhecimento das famílias sobre alimentação adequada e saudável;
- Maior participação dos pais nas ações de Educação Alimentar e Nutricional;
- Fortalecimento das diretrizes do PNAE no ambiente escolar;
- Contribuição para hábitos alimentares mais saudáveis entre crianças e adolescentes.

Fonte:

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

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.