ALIMENTAÇÃO E COMPORTAMENTO INFANTIL



O que a criança come também faz parte de como ela se sente!

Humor e disposição

Uma alimentação adequada fornece energia e nutrientes importantes para o crescimento e o funcionamento do organismo

Sono e descanso

Manter uma rotina alimentar organizada e hábitos saudáveis contribui para o bem estar infantil.



Atenção e aprendizado

Uma alimentação adequada oferece nutrientes essenciais para o desenvolvimento cerebral.



Pequenas atitudes que fazem a diferença!



- Ofereça alimentos variados e coloridos.
- Estabeleça horários para as refeições.
- Incentive o consumo de água.
- Evite telas durante as refeições.
- Respeite os sinais de fome e saciedade.
- Faça das refeições momentos de afeto e convivência.

Criança aprende pelo exemplo!

A família tem papel fundamental na construção de hábitos alimentares saudáveis. Comer junto e oferecer alimentos de verdade são formas e cuidar hoje e promover saúde para o futuro.



PREFEITURA DE TOLEDO | SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Nutricionistas Responsáveis

- 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)
- Anna Luiza Grochowski - Estágiaria nutrição