



# CRECHE ESCOLA MUNDO DA FANTASIA



## Dicas Da NUTRICIONISTA

A infância é uma fase de intenso processo de crescimento e desenvolvimento físico e cognitivo, o que requer uma quantidade adequada de energia e nutrientes todos os dias.

Hábitos de alimentação saudável são essenciais para suprir essas necessidades. Além da oportunidade de uma alimentação saudável, as refeições diárias têm papel fundamental para a socialização da criança com o grupo na qual esteja inserida.

O lanche, quando composto por escolhas saudáveis, fornece os nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento. Garantindo um melhor desempenho escolar além de evitar hábitos alimentares inadequados que podem trazer prejuízos à saúde por toda a vida.

Nós da Creche Escola Mundo da Fantasia oferecemos as refeições: lanche da manhã, almoço, sobremesa, lanche da tarde e jantar, garantindo uma alimentação saudável e balanceada, elaborada com alimentos criteriosamente selecionados, sendo estes de excelente qualidade e supervisionada por uma nutricionista.

O lanche é diversificado: frutas, sucos de frutas, biscoito sem recheios, vitaminas de frutas, pão de queijo, bolos, cereais, pão, torradas e etc.



No almoço optamos por servir: arroz, feijão, carne, frango, peixe, salada crua e cozida, macarrão, farofa e etc. Para sobremesa oferecemos frutas, gelatinas, mousses, pudim e etc.

No jantar são oferecidos sopas de carne, frango, peixe, feijão ou a mesma alimentação do almoço, tudo isso distribuído de forma adequada nos cardápios que são alternados semanalmente.

Ressaltamos que além de saboroso e nutritivo, alimentar-se com as refeições que estão à disposição na Escola, também é muito prático! Para as crianças que optarem trazer o lanche de casa, colocamos a disposição nosso cardápio para a família. Evite produtos industrializados, ricos em calorias vazias. É proibido refrigerantes, frituras e guloseimas em geral.

O **café da manhã** é a refeição mais importante do dia. As famílias devem priorizar esta alimentação, sem nenhuma desculpa de horário, correria ou falta de apetite. Após o período de jejum prolongado, durante o sono o organismo da criança necessita de uma refeição rica em nutrientes e vitaminas para funcionamento esperado. Dependendo da atividade da criança no período da manhã, ela terá menos disposição, ficará mais cansada e haverá queda no desempenho. Algumas opções saudáveis para um café da manhã nutritivo:

**Cereais:** opção prática, saborosa e nutritiva. Eles contribuem para o equilíbrio da alimentação, pois possuem nutrientes importantes tais como fibras, vitaminas e minerais.

**Sucos e vitaminas:** Opção para auxiliar as crianças a ingerir diferentes frutas de uma forma líquida.

**Leite e derivados:** O consumo de leite e derivados é a principal forma de atender às necessidades diárias de cálcio. Para começar o dia já com um importante reforço, os cereais matinais fortificados com cálcio são uma opção nutritiva e saborosa.

A **água** desempenha um papel essencial em todas as funções do nosso organismo: digestão, absorção, transporte de nutrientes e excreção de substâncias. Ela auxilia na regulação da temperatura e elimina as toxinas através da urina e da transpiração. Sem ela a criança poderá ter complicações sérias como diarreia, dores de cabeça, problemas renais e etc.





# CRECHE ESCOLA MUNDO DA FANTASIA

*Conheça a nova pirâmide alimentar.  
Estimule e ensine sua criança a uma alimentação saudável!*

## NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)

