

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 CRN 8 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.