



Alimentação e Crescimento Saudável



Alimentar bem é cuidar do crescimento, do desenvolvimento e da aprendizagem.

Comida também alimenta o cérebro!

O cérebro precisa de nutrientes para funcionar adequadamente. Uma alimentação adequada contribui para: atenção; memória; concentração; aprendizagem; desenvolvimento motor e cognitivo.

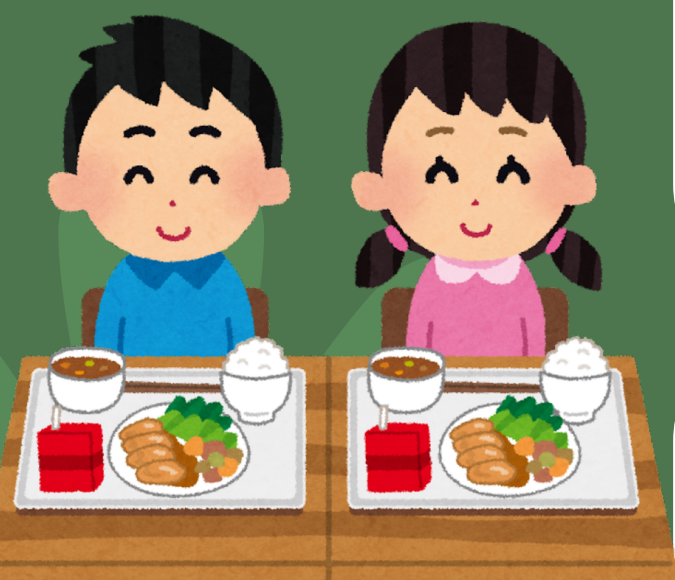
Quanto mais variada, melhor!

- Não é preciso oferecer alimentos caros ou diferentes a cada refeição;
- Valorize os alimentos disponíveis na região, da época e que fazem parte da cultura da família.



Uma criança bem alimentada não é apenas uma criança que cresce

É uma criança que tem oportunidade para:
crescer - brincar - aprender - se desenvolver



Nos primeiros anos de vida, o acompanhamento na Unidade Básica de Saúde é fundamental. A suplementação de ferro e vitamina A pode fazer parte do cuidado da criança, conforme a idade, as recomendações do Ministério da Saúde e a orientação da equipe de saúde.

Por isso, leve a criança regularmente à Unidade Básica de Saúde para acompanhamento do crescimento, desenvolvimento e orientações.



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: Guia Alimentar para a População Brasileira e no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (Ministério da Saúde).