



Dia da Fruta

A alimentação saudável também é uma de nossas grandes preocupações. Elegemos a quarta-feira como **Dia da Fruta**.

Para tal, faz-se necessário que toda quarta-feira, enviem uma fruta junto com o lanche da criança. Nesse dia, evite mandar muito lanche para estimular o consumo da mesma. As professoras irão explorá-las: cor, forma, tamanho, peso, textura, sabor e principalmente os benefícios à saúde que elas oferecem. Além de falar da importância de se comer algumas delas com casca e incentivar a mordida (tão recomendada pelos fonoaudiólogos), sem picar as frutas.

Seguem algumas dicas na hora de organizar a lancheira:

Atenção para o excesso de lanche! Principalmente para as crianças do período integral, já que elas almoçam por volta de 11h30 e se comerem demais no horário do lanche atrapalhará no almoço. A obesidade infantil, segundo a OMS (*Organização Mundial da Saúde*) fez uma pesquisa e descobriu um número preocupante: 155 milhões de crianças, no mundo todo, apresentam excesso de peso. Isso significa que uma em cada dez crianças é obesa. Só no Brasil, o número de pessoas obesas cresceu, aproximadamente, 240% nos últimos 20 anos.

A principal ordem é respeitar as necessidades nutricionais da criança:



- Para garantir a saúde do seu filho o ideal é colocar na lancheira um alimento de cada grupo alimentar: Os **energéticos** (pães integrais, biscoitos integrais, bolos); os chamados **construtores** (requeijão, queijo branco, minas, ricota, peito de peru, leite, iogurte, leite fermentado, achocolatados) e os conhecidos como **reguladores** (frutas, seja natural ou em forma de suco, o importante que antes de consumi-las sejam bem lavadas).

- É importante também variar o cardápio, evitando assim que a criança enjoje do lanche;



- Evite colocar na lancheira alimentos industrializados, geralmente eles são ricos em gordura e açúcar;

- **Um pouco** de guloseima às vezes é permitido, no entanto, procure dosar na quantidade para que a criança não as consuma em excesso;



- Peça a opinião da criança para montar a lancheira;

- Tente alternar salgados e doces para atender ao paladar da criança;



- Prepare lanches que resistam à temperatura ambiente;

- Preste atenção à quantidade de alimentos colocados na lancheira. Ela deve ser suficiente para saciar a fome na hora do recreio. Evite excessos!

Contamos com a colaboração de todos!

Eliana Pinheiro

Coordenadora Pedagógica