

Alimentação Saudável em Idade Escolar



Nutricionista Rita Roldão

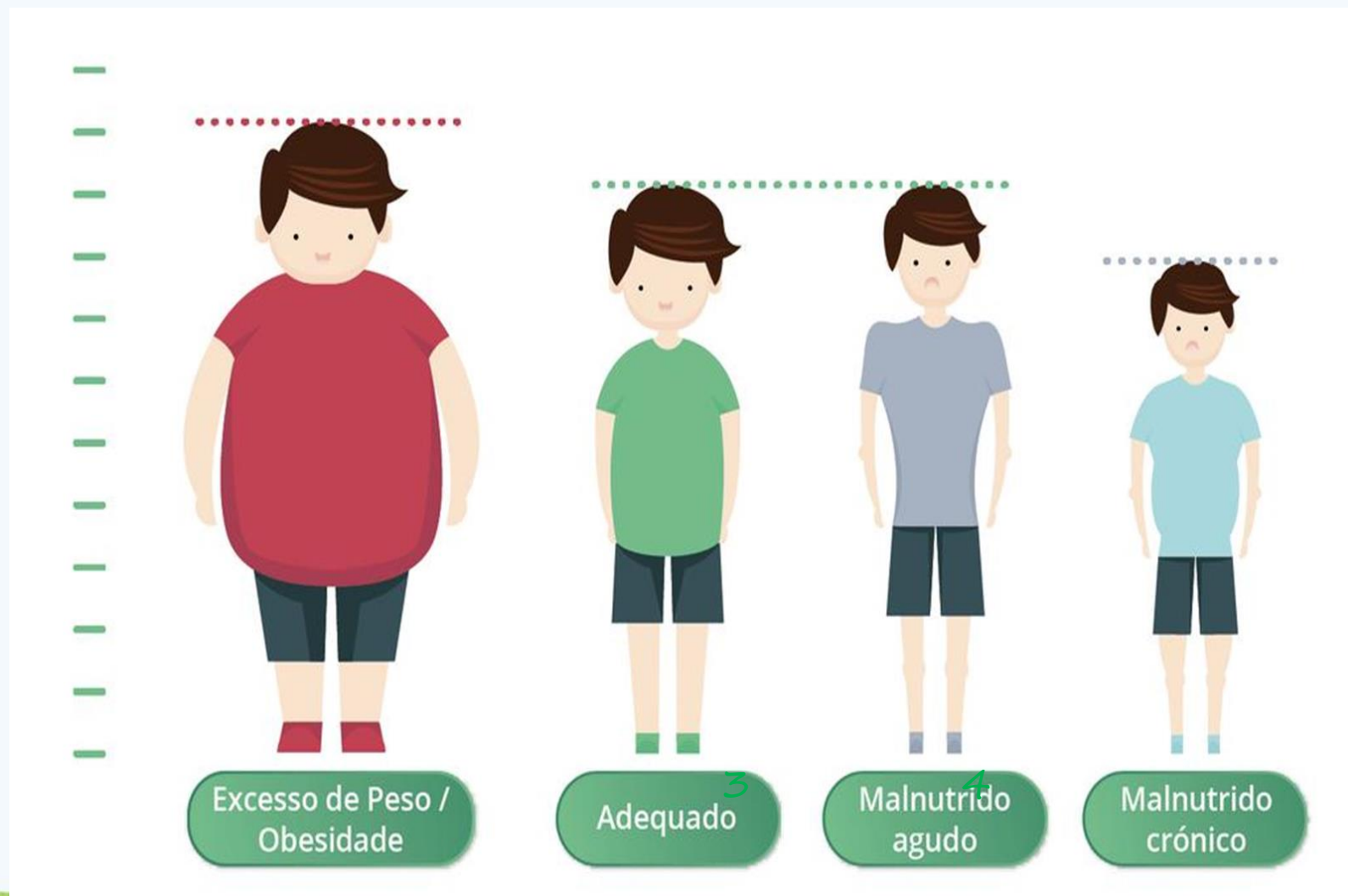
Prato Saudável



O Biótipo Saudável

- Existe alguma distorção, pelo senso comum, do que é um estado nutricional adequado.
- Verifica-se uma alteração da percepção do “biótipo saudável” e a aceitação crescente de um biótipo excessivo como sendo o biótipo “normal”,

1. *Mais volumosa e habitualmente mais alta resultante de sobreingestão.*
2. *Alta mas emagrecida.*
3. *Estatura adequada para a idade. Normoponderal*
4. *Défice de estatura para a idade*



O Ressalto Adipocitário

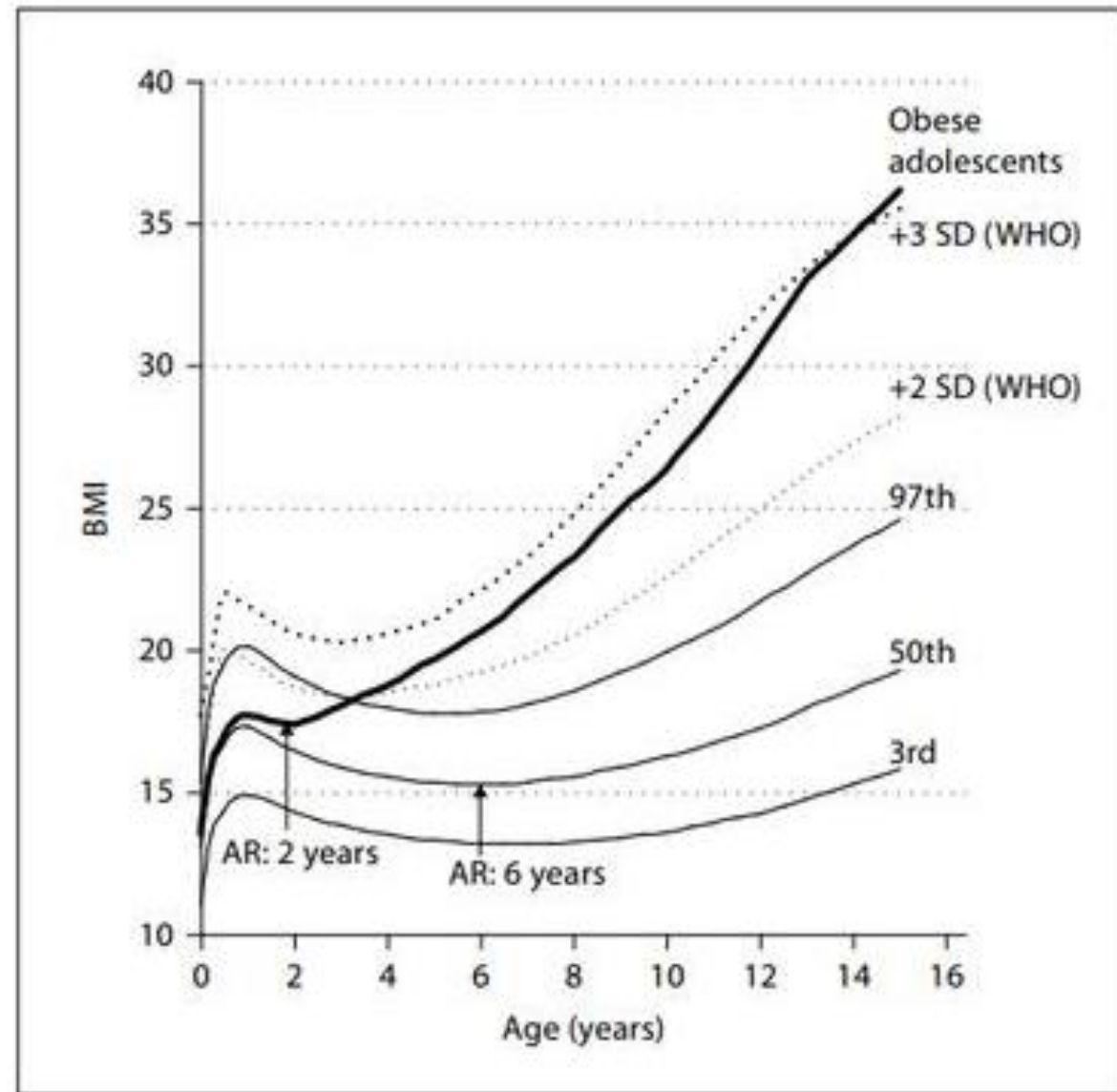
Através das curvas de percentis do IMC identifica-se com alguma sensibilidade, o perfil de desenvolvimento do tecido adiposo ao longo da idade pediátrica (Freedman, 2009).

É ainda durante este período que ocorre o “ressalto adipocitário” fisiológico

A partir dos 5-6 anos e até ao final do crescimento (Rolland-Cachera, 1987).

O ressalto adipocitário coincide com o início das mudanças corporais :

- Maior aumento de massa gorda no sexo feminino
- Maior aumento de massa muscular no sexo masculino



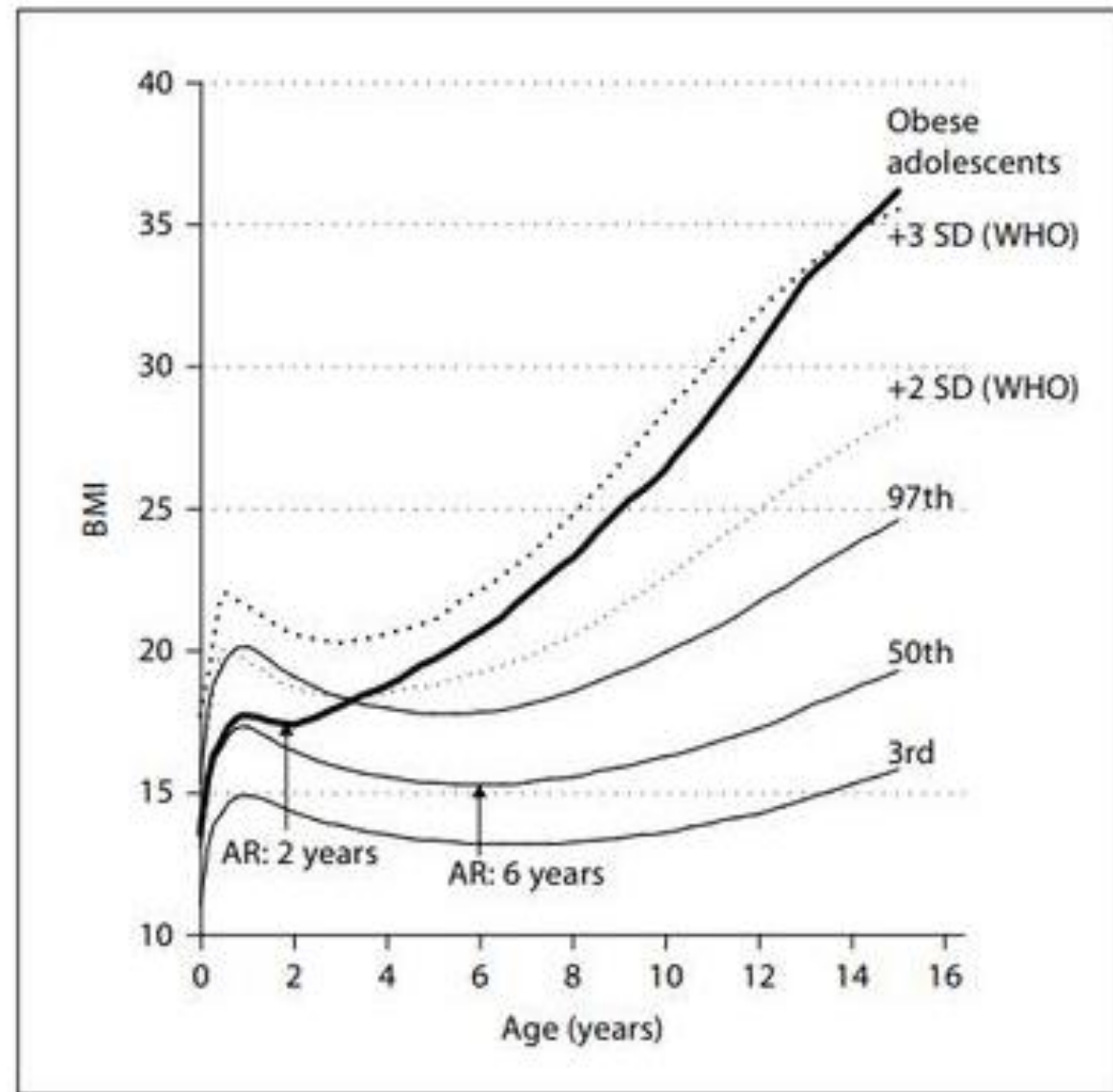
Idade do ressalto adipocitário: identificação precoce de risco futuro de obesidade. (Rolland-Cachera, 2013).

O Ressalto Adipocitário

O aumento do IMC antes dos 5-6 anos, parece estar relacionado com um risco acrescido de desenvolvimento de:

- sobrepeso/obesidade,
- excesso de massa gorda
- risco metabólico (resistência à insulina, diabetes, doença cardiovascular, hipertensão).
- A indesejável maturação precoce (idade óssea avançada e menarca precoce, com comprometimento da estatura final)

É importante interpretar a trajetória do IMC, o seu padrão de curva.



Idade do ressalto adipocitário: identificação precoce de risco futuro de obesidade. (Rolland-Cachera, 2013).

Estatura e Perímetro abdominal

A partir dos 5 anos de idade também pode ser útil determinar a relação entre a estatura e o perímetro abdominal.

A estatura deve ser superior ao dobro do perímetro abdominal (Brambilla, 2013; Horan, 2015), .

Caso contrário poderá ser um indicador de sobrepeso/obesidade ou, mesmo na sua ausência, de excessiva acumulação de gordura intra abdominal com consequências metabólicas futuras indesejáveis.



Em Portugal, 29,6% das crianças entre os 6 e os 9 anos têm excesso de peso, incluindo a obesidade.



A Implementação de um conjunto de importantes medidas de saúde pública como:

- * alteração da oferta alimentar em ambiente escolar
- * imposto sobre as bebidas açucaradas;
- * restrição da publicidade alimentar dirigida a crianças;
- * iniciativas na área da promoção da literacia alimentar e nutricional.

Tende a inverter esta tendência!!

A ALIMENTAÇÃO na Saúde FUTURA

- A alimentação tem um papel determinante no crescimento e desenvolvimento das crianças e jovens.
- É neste período que se moldam os gostos e preferências alimentares e que se programa a saúde futura.
- Durante este período da vida, os encarregados de educação são os modelos que as crianças tendem a imitar. De um modo geral, quando os pais têm hábitos alimentares saudáveis, os filhos também.



O que deve uma criança ou jovem comer?

- Depende da idade, do género e grau de atividade física desenvolvida nas atividades da vida diária.
- Seguir um padrão alimentar adequado às necessidades nutricionais e energéticas individuais.
- Alimentação completa, variada e equilibrada.



Idade	Energia (Kcal/dia)	
	Masculino	Feminino
1-2	948	865
2-3	1129	1047
3-4	1252	1156
4-5	1360	1241
5-6	1467	1330
6-7	1573	1428
7-8	1672	1554
8-9	1830	1698
9-10	1978	1854
10-11	2150	2006
11-12	2341	2149
12-13	2548	2276
13-14	2770	2379
14-15	2990	2449
15-16	3178	2491
16-17	3322	2503
17-18	2410	2503

Necessidades energéticas diárias para crianças e adolescentes

As necessidades de energia da criança e jovem dependem dos requisitos impostos pelas funções do organismo (manter a temperatura, respirar, movimentar-se), pelo crescimento e também pelo gasto de energia inerente à atividade física.

	<i>Crianças 2 anos</i>	<i>Crianças 9 anos</i>	<i>Adolescente 14 anos</i>
<i>Necessidades Energéticas</i>	<i>906,5 kcal</i>	<i>1764 kcal</i>	<i>2574,5 kcal</i>
<i>Proteínas (15% VET)</i>	<i>33,99 g</i>	<i>66,15 g</i>	<i>96,54 g</i>
<i>Hidratos de Carbono (60% VET)</i>	<i>135,98 g</i>	<i>264,6 g</i>	<i>386,18 g</i>
<i>Lípidos (25% VET)</i>	<i>25,18 g</i>	<i>49 g</i>	<i>71,51 g</i>
<i>Cereais, derivados e tubérculos</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>9</i>
<i>Hortícolas</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
<i>Fruta</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Lacticínios</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Carne, pescado e ovos</i>	<i>1,5</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Leguminosas</i>	<i>1</i>	<i>1,5</i>	<i>2</i>
<i>Gordura e óleos</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>

Porções dos grupos de alimentos calculadas para cada indivíduo

Consumir açúcar não vai dar mais energia

As necessidades de energia baseiam-se nas necessidades médias para evitar uma ingestão excessiva.

É muito importante ter em consideração a energia gasta com a atividade física.

Deve ser limitada a ingestão de açúcares de adição ou de açúcares presentes em alimentos como mel, xaropes, sumos e concentrados de fruta.

O consumo de frutose (que não a presente naturalmente na fruta fresca inteira) está associado a doença hepática grave, já em idade pediátrica.



Mensagens a RETER!

A ingestão diária de **fibra** para crianças em escolar é menor do que a recomendada para adultos, oscilando entre 9,2g/dia e 15,2 g/dia.

A ingestão de **ácidos gordos trans** deve ser tão baixa quanto possível e a de ácidos gordos saturados deve ser inferior a 8% do valor energético total.

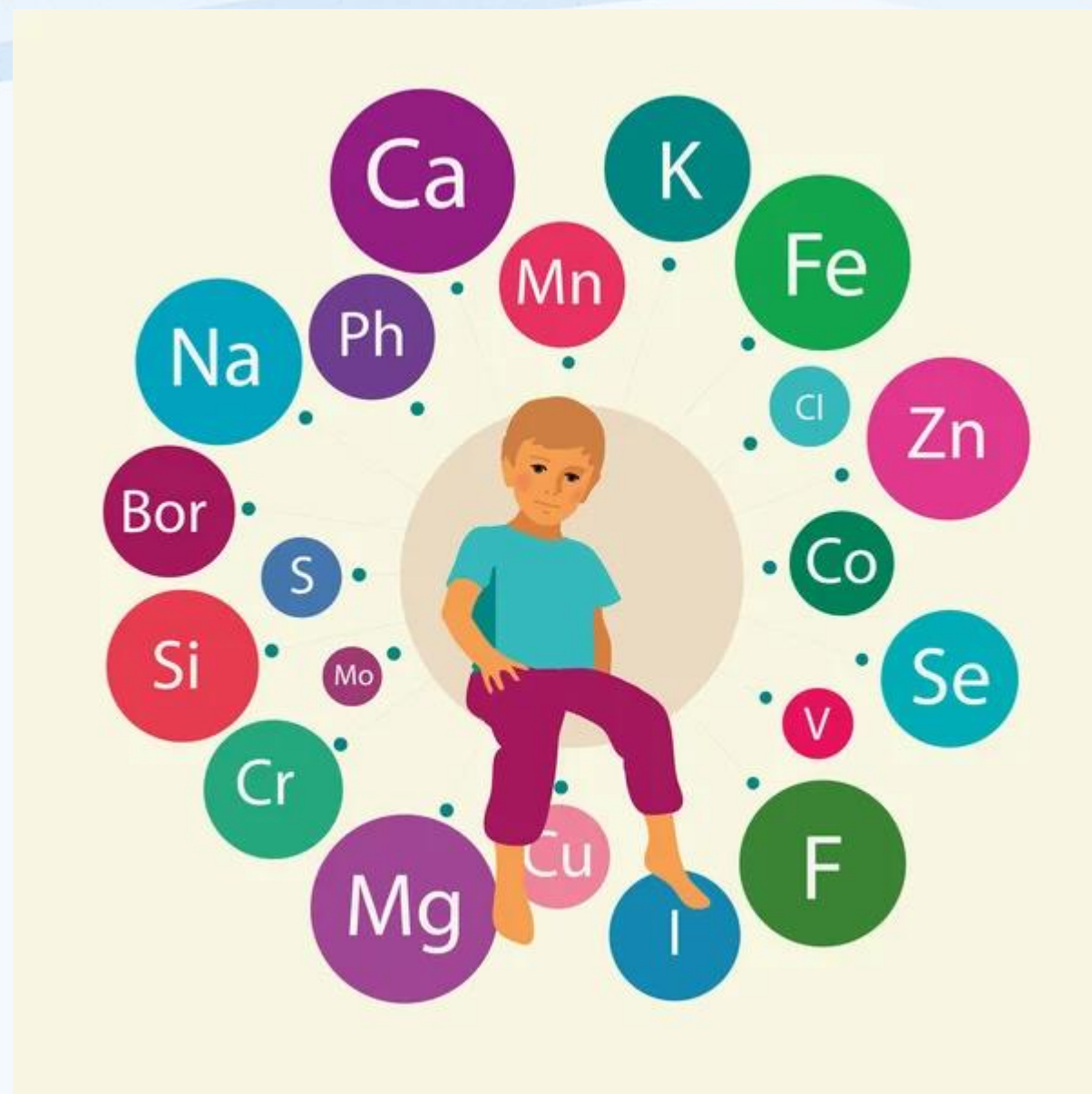


Micronutrientes

As necessidades em micronutrientes por kg de peso corporal são mais elevadas do que as do adulto (para fazer face ao crescimento).

Pela sua importância, particularmente nesta faixa etária, bem como pela sua forte associação com a alimentação:

Ferro
Cálcio
Sódio
Vitamina D



Ferro

As principais causas de ferropénia e/ou anemia nos países desenvolvidos (Domellöf, 2014):

- O Crescimento (incorporação em tecidos e músculos)
- As infeções consequentes à imaturidade imunológica
- Algumas particularidades da dieta e do comportamento alimentar (neofobias ...)

Alguns componentes da **dieta promovem a absorção do ferro não hémico** (de origem vegetal) tais como:

- **o ácido ascórbico** (vitamina C, existente por exemplo nos citrinos),
- **o ácido cítrico** (existente nos citrinos)
- **e as proteínas da carne**. A carne contém ferro hémico que tem uma biodisponibilidade de cerca de 25%, com a particularidade de ela própria promover a absorção do ferro não hémico



Ferro

Outros **inibem a sua absorção ferro**, tais como:

- os fitatos (existente nas leguminosas, soja, frutos gordos, tofu ... que também inibem a absorção de zinco), os polifenóis (existentes nas leguminosas, no chá, nas infusões),
- o cálcio e o leite de vaca (Domellöf, 2014).



Cálcio

É um componente estrutural major do esqueleto e dentes
Atua como mensageiro intracelular das células e tecidos (EFSA, 2015a).
É o micronutriente mais abundante no corpo humano.

Para atingir a dose diária de 1300 mg de cálcio, podemos ingerir por dia, por exemplo:

*2 porções de laticínios (em que 1 porção equivale a 1 copo de leite de 200 ml, 2 iogurtes sólidos ou 2 fatias de queijo flamengo)
30 g de avelãs ou amêndoas,
150 g de couve galega ao almoço
1 sopa de agrião ao jantar
150g de brócolos ao jantar*



Segundo o Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies, a dose diária recomendada nas crianças (dos 9 aos 18 anos), é de 1300 mg por dia.

Vitamina D

Tem um papel crucial no metabolismo fosfo-cálcico e na saúde óssea (Braegger, 2013).

Para assegurar as necessidades nutricionais de vitamina D (400 UI dia), as crianças devem adotar um estilo de vida saudável que inclua uma dieta variada que contemple:

- leite e derivados,
- peixe gordo (salmão selvagem, cavala, enguia, anchova, sardinha, peixe-espada e atum)
- gema de ovo,
- alguns cogumelos,

Mantendo um estado nutricional adequado e atividades ao ar livre (exposição solar) (Braegger - ESPGHAN, 2013).



Vitamina D

Em situações em que não se verifique o cumprimento destas recomendações, bem como em “crianças de risco” para hipovitaminose D (obesidade, doença renal ou malabsortiva entre outras), deverá ponderar-se a suplementação com vitamina D pelo menos durante os meses de outono e inverno, paralelamente à recomendação de estilos de vida saudáveis (Braegger - ESPGHAN, 2013).



LRO 2020 0054_PT_JUN20

Sódio

As necessidades poderão ser facilmente ultrapassadas pelos alimentos pré-preparados como o Pão.

Não usar regularmente produtos processados (Mhurchu, 2011).

Os caldos desidratados (cubos), molhos como ketchup e maionese ou outros apresentam um teor elevado de sal e são desinteressantes na sua composição nutricional, pelo que não devem fazer parte das refeições das crianças e jovens.

A ingestão excessiva de sal é uma realidade para a esmagadora maioria da população portuguesa, como retratado em estudos recentes.

Sal de tempero

PAÍSES INDUSTRIALIZADOS

20g

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que, em países mais industrializados, esse consumo chegue a 20 gramas, quando o seu limite recomendado é de 5 gramas por dia.

OMS INDICA

5g

Enquanto um adulto pode ingerir 5 g de sal por dia, uma criança não deverá ultrapassar os 2 g (WHO, 2012).

6 REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS CRIANÇAS e JOVENS

. 1. Comer mais fruta e hortícolas

Hortícolas no prato,
Imaginativos no prato, nas
refeições ou mesmo
em snacks.

Garantir o consumo de
sopa no início das refeições
principais

2 a 3 peças de fruta por
dia



6 REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS CRIANÇAS e JOVENS

2. Beber mais água e menos bebidas açucaradas

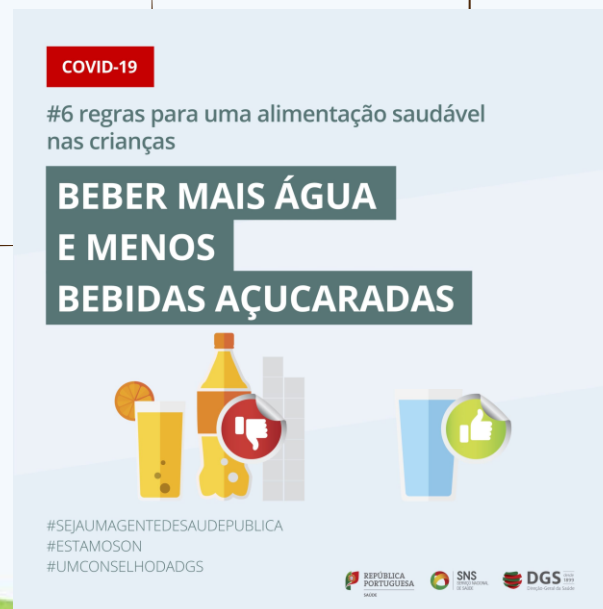
As bebidas açucaradas (refrigerantes, néctares e sumos de fruta) são um dos produtos alimentares que mais contribuem para a ingestão de açúcar nas crianças e adolescentes.

Promover o consumo de água nas crianças é central para uma alimentação saudável.

Ofereça às crianças a sua garrafa reutilizável

Institua o momento do copo de água em casa

Prepare algumas águas aromatizadas.

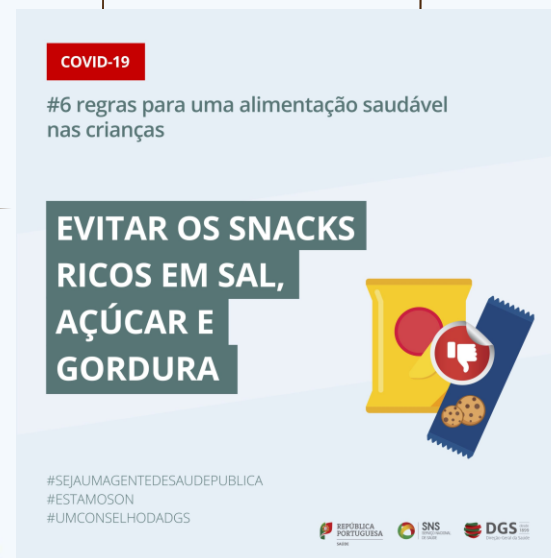


6 REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS CRIANÇAS e JOVENS

3. Evitar o “lixo alimentar”, em particular os snacks hipercalóricos, ricos em sal, açúcar e gordura

A estratégia mais eficaz para evitar o consumo excessivos destes produtos alimentares é seguramente não comprar e substituir estes alimentos por outros mais saudáveis, mas saborosos à mesma.

Não comprar: Bolachas, Batatas Fritas ou outros snacks ricos em sal, açúcar e gordura



6 REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS CRIANÇAS e JOVENS

4. Leite e derivados todos os dias mas na dose certa

O leite e derivados (iogurte e queijo) são alimentos importantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças.

São fonte de nutrientes essenciais como o cálcio, iodo e outros minerais e vitaminas.

Contudo, o seu consumo não deve ser exagerado. A quantidade diária não deve ser superior a 400-500 ml.

É muito importante ler os rótulos e comparar e escolher lácteos com menos açúcar, preferindo iogurte sem aromas ou sem pedaços de fruta. A fruta pode ser adicionada em casa.

COVID-19

#6 regras para uma alimentação saudável nas crianças

**LEITE E DERIVADOS
TODOS OS DIAS
NA DOSE CERTA**

A QUANTIDADE DIÁRIA
NÃO DEVE SER SUPERIOR
A 400-500 ML

proteína
cálcio
fósforo
vitamina D
iodo

#SEJAMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPUBLICA PORTUGUESA SNS DGS

6 REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS CRIANÇAS e JOVENS

5. Fazer uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos

Devemos incentivar a comer alimentos de cada grupo da Roda dos Alimentos e beber água diariamente.

Comer em maior quantidade alimentos dos grupos com maior dimensão e em menor quantidade alimentos dos grupos mais pequenos.



O que nos ensina a Nova Roda dos Alimentos



1 Alimentação completa

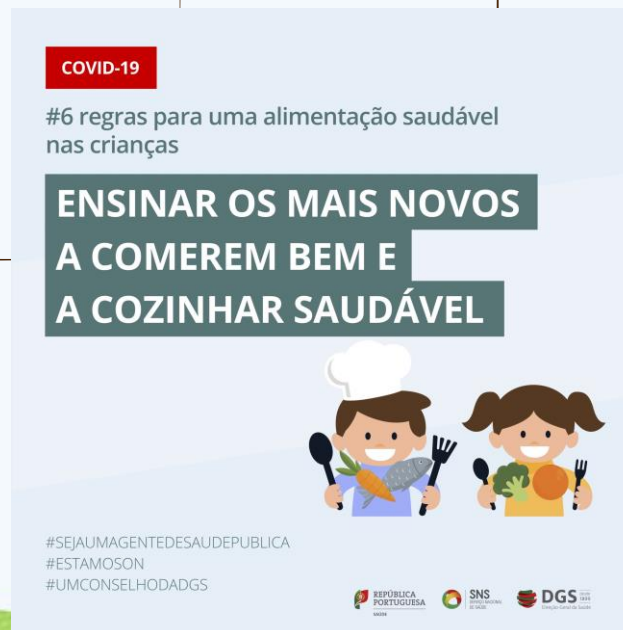
Comer alimentos de cada grupo da Roda e beber água diariamente.

6 REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS CRIANÇAS e JOVENS

6. Ensinar os mais novos a comerem bem e a cozinhar saudável

Alertamos para a importância de variar dentro do grupo da “Carne, pescado e ovos”, incentivando o consumo de pescado nas refeições principais.

O pescado pode ser uma das melhores fontes de iodo na nossa alimentação e a ingestão adequada de iodo é importante para assegurar um adequado desenvolvimento cognitivo.



A escolha da minha refeição pode ajudar o desenvolvimento da minha região



Pequeno Almoço



As crianças que não fazem o pequeno-almoço tendem a ingerir mais alimentos com elevada densidade energética nas outras refeições do dia, fator de risco para o desenvolvimento de obesidade (ESPGHAN Committee on Nutrition, 2011).

Basta uma pequena porção de alimentos. Criar o hábito de fazer sempre o pequeno-almoço. Idealmente o pequeno-almoço deverá contemplar alimentos de 3 grupos da Roda dos Alimentos: cereais e derivados, laticínios e fruta.

Não devem constituir opções de pequenos-almoços saudáveis:

“cereais de pequeno-almoço”, bolachas, barritas, pães doces ... que são alimentos processados, com elevado teor de açúcar ou sal, de gordura saturada e ácidos gordos trans, e conservantes (químicos com efeito de disruptor endócrino e promotor de doença a médio – longo prazo),

Pequeno Almoço



- Pão, de mistura de cereais não refinados. Procure variar o tipo de pão (cor, textura, composição) a oferecer em cada dia. (ou)
- Flocos de cereais (ex: aveia ...), sem adição de açúcar ou mel (ou)
- Panquecas de aveia
- Leite, queijo ou iogurte (sem açúcar)
- Os lácteos podem ser meio-gordos ou, caso haja indicação médica para tal (obesidade e/ou dislipidémia), magros apenas a partir dos 3 anos, não devendo a sua ingestão ultrapassar 150 ml ou 1 fatia de queijo/refeição, 2 a 3 vezes ao longo do dia (exemplo: ao pequeno almoço, na merenda da manhã e na da tarde)
- A Fruta fresca, uma porção



Merenda Escolar

Com muitooooo
amor e carinho

Os lanches devem ser refeições de menor volume e ajustados às necessidades da criança e aos intervalos entre refeições.

Usualmente, incluirá fruta, pão ou cereais não açucarados e produtos lácteos.

Bem como hortícolas (por exemplo tomate-cereja, cenoura, aipo).



Merenda Escolar

Com muitoooooo amor e carinho

É frequente as merendas integrarem alimentos processados, cheios de açúcar e de conservantes e sem interesse nutricional: sumos, bolachas e “pães” com recheio,

E com muita gordura saturada : bolachas, “pães” com chocolate, bolos, “pães empacotados” ou “pães doces”

Sensibilização dos pais para que não incluam alimentos processados nas lancheiras.

A Direção da escola tem o papel regulador e fiscalizador das opções saudáveis, devendo ainda existir sempre uma grande articulação entre a escola e a família de forma a existir coerência, evitar a duplicação de lanches e reduzir o desperdício.

Almoço e Jantar



Sopa de hortícolas. Com os hortícolas inteiros

Prato de refeição contendo carne, pescado ou ovo, um acompanhamento como batata OU arroz OU massa e hortícolas crus ou cozinhados.

As leguminosas também deverão estar frequentemente presentes nas refeições, sendo que estas podem substituir, pelo menos em parte, a carne, o pescado ou o ovo.

Inclui uma porção de fruta fresca, fruta da época

De referir que as barritas de peixe panadas (“douradinhos”), nuggets de frango, rissóis e similares não são justos substitutos da carne ou do pescado, pelas quantidades diminutas que possuem destes alimentos, por estarem envoltos numa camada de massa ou pão ralado e pelo facto de o modo de preparação usual ser a fritura.

Almoço e Jantar



Apresentação atrativa
Métodos culinários simples, privilegiando o uso de ervas aromáticas

Ao jantar, a sopa de hortícolas e a fruta bastarão na maioria dos casos.

A quantidade de comida no prato principal, pode ser gerida.

As Atitudes parentais de controlo da alimentação e suas implicações

“*Restrição*”, associada a efeitos indesejados na alimentação da criança como, por exemplo, maior consumo de gordura ou menor consumo de hortofrutícolas (Gerards, 2015);

“*Pressão para comer*” nomeadamente quando os pais consideram que a criança come pouco e a percebem como “demasiado magra”. Esta tentativa pode ter um efeito oposto ao desejado (Lopes, 2014a; Gerards, 2015);

“*Encorajamento parental*”, conceito distinto da “pressão para comer”, foi associado a maior consumo de produtos hortícolas e fruta pela criança;

“*Permissividade parental*” que, pelo contrário, está associada a maior consumo de bebidas açucaradas, menor consumo de hortofrutícolas e menor frequência de consumo de pequeno-almoço (Gerards, 2015; Oliveira, 2018).



Como inculcar hábitos alimentares saudáveis

Não forçar a criança a comer ou a deixar o prato completamente sem comida. Se a quantidade servida estiver ajustada ao que ela habitualmente come, na maioria das vezes a criança comerá tudo.

As crianças têm apetites diferentes entre si e em diferentes fases de crescimento, que importa respeitar;

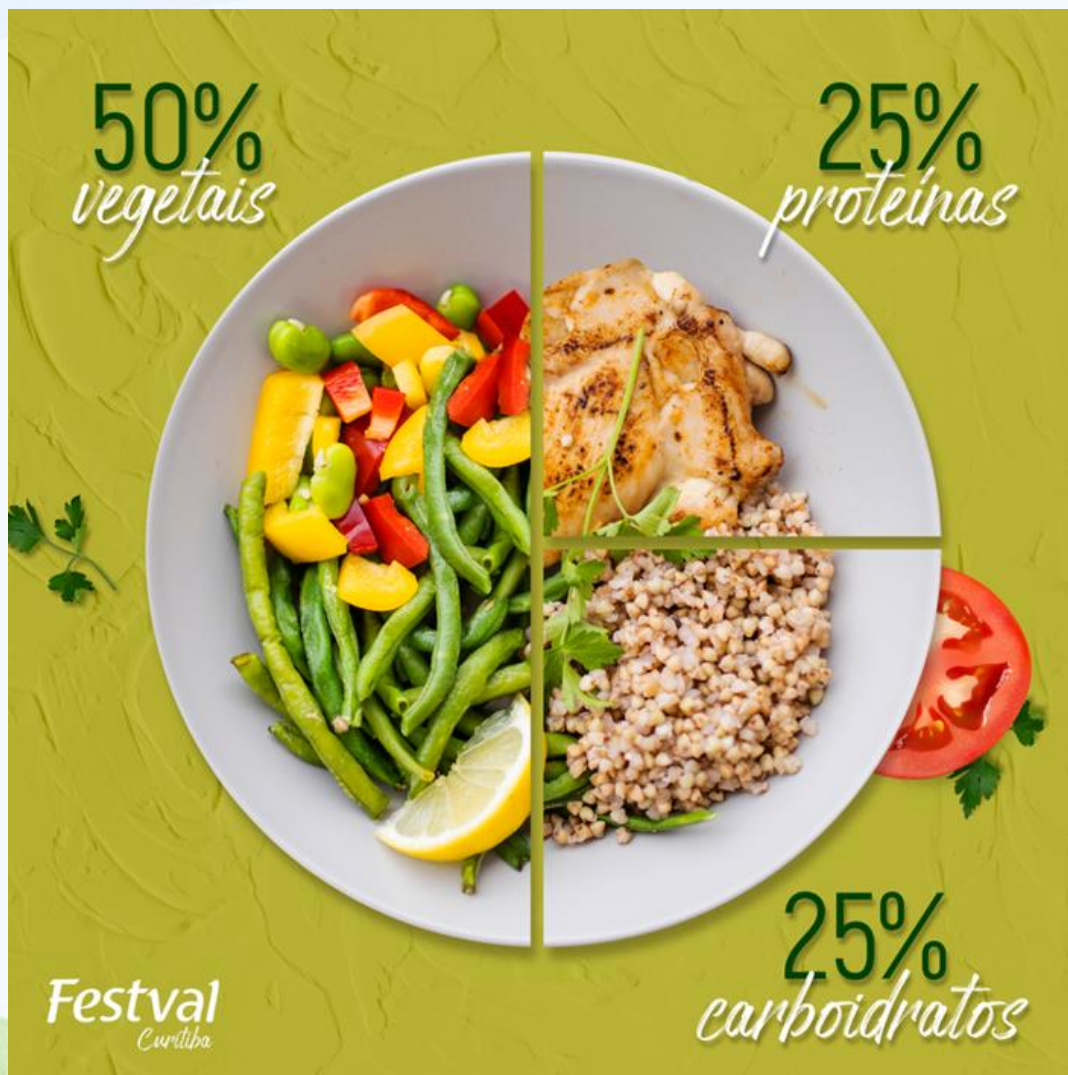
Não se zangar com a criança por ela não comer;

Não criticar a criança em frente das outras crianças;

(Ministry of Health of New Zealand, 2012)



Como inculcar hábitos alimentares saudáveis



Elogiar quando os alimentos de menor agrado forem comidos;

Quando for evidente que a criança não irá comer mais, retirar o prato. De referir que a quantidade de alimentos colocada no prato deve ser ajustada ao que a criança habitualmente come, evitando assim a frustração e o desperdício alimentar.

(Ministry of Health of New Zealand, 2012; British Nutrition Foundation, 2018)

AS MELHORES ESTRATÉGIAS ALIMENTARES

- Monitorizar e acompanhar a alimentação das crianças parece estar associado a comportamentos mais saudáveis, enquanto a pressão para comer, em crianças com seletividade alimentar, pode ter efeitos indesejáveis.
- Não desista de incentivar repetidamente o consumo de alimentos saudáveis menos aceites pelas crianças, mas não pressione para comer.
- Seja imaginativo! Cores, sabores e texturas são muito importantes;



Ministry of Health of New Zealand, 2012;
British Nutrition Foundation, 2018

AS MELHORES ESTRATÉGIAS ALIMENTARES

- Os alimentos devem ser disponibilizados à criança respeitando os seus sinais de fome e saciedade.
- Evite alimentos como recompensa.
- Evite oferecer às crianças snacks ou aperitivos densamente energéticos antes ou depois das refeições.
- Estar atento para a elevada ingestão alimentar nas merendas, especialmente grandes volumes de leite. O somatório dos lácteos (leite, iogurte e queijo) não deve exceder os 400-500 ml/dia;



Ministry of Health of New Zealand, 2012;
British Nutrition Foundation, 2018

AS MELHORES ESTRATÉGIAS ALIMENTARES

- Escolha vegetais como aperitivo (cenoura, aipo, tomate-cereja, salada, etc.)
- Respeite os intervalos entre as refeições (1,5 – 2 horas se merendas; 2,5 – 3 horas se almoço).
- Fomentar as refeições em família. Os cuidadores devem sentar-se e comer com as crianças. As crianças aprendem vendo, sendo o bom exemplo a melhor forma de ensinar bons hábitos;
- Privilegiar um ambiente calmo, e intervalos regulares de refeições.



Ministry of Health of New Zealand, 2012,
British Nutrition Foundation, 2018

AS MELHORES ESTRATÉGIAS ALIMENTARES

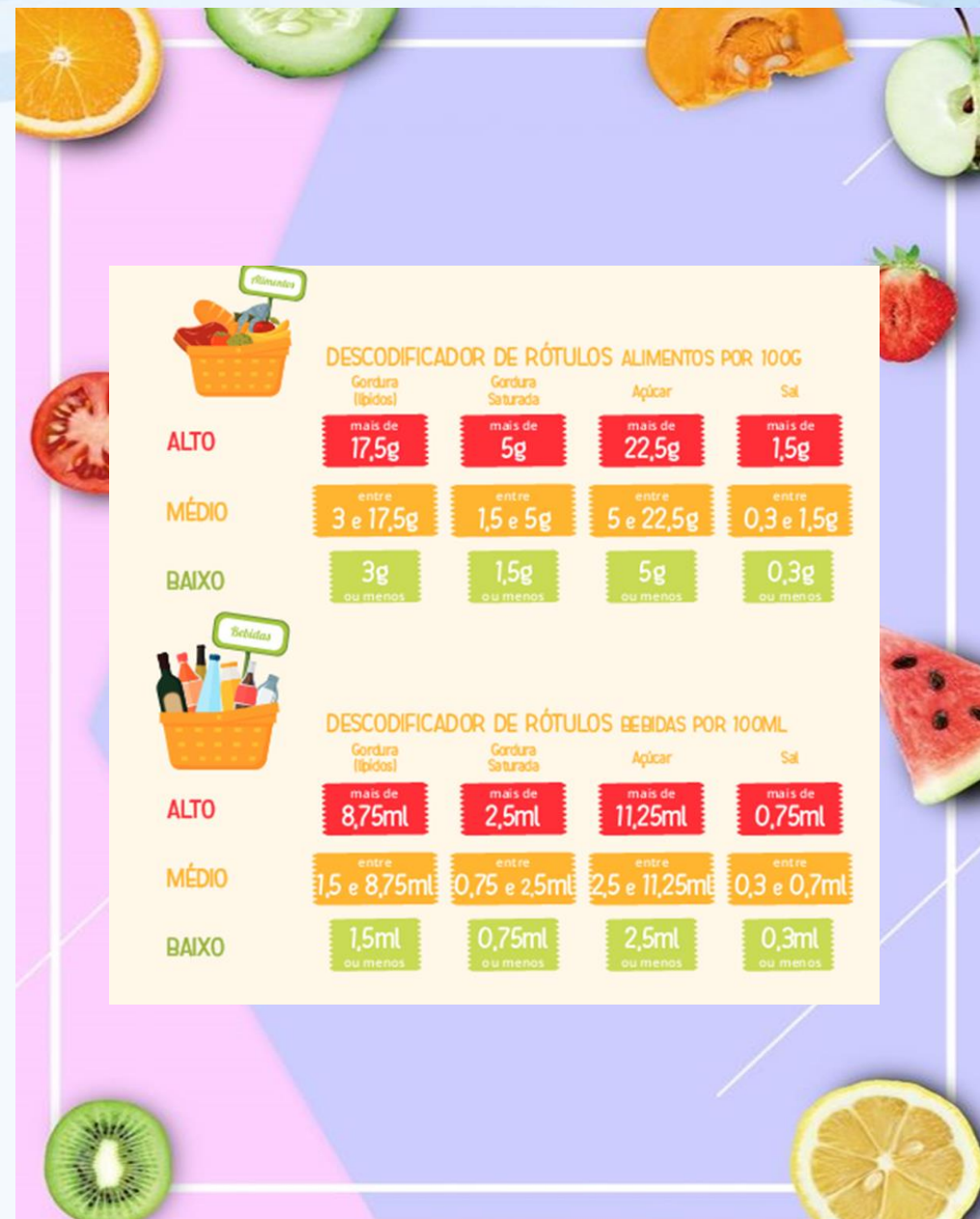
- Envolver as crianças em atividades culinárias (supervisionadas e com utensílios apropriados no respeito à segurança) e na compra de alimentos saudáveis.
- Desenvolva atividades como fazer listas de compras para uma receita saudável e estimule-as na preparação da mesma, com os devidos cuidados de segurança.
- A ida às compras em família pode ser um momento excelente para a aprendizagem de escolhas saudáveis.



Ministry of Health of New Zealand, 2012;
British Nutrition Foundation, 2018

ACTIVIDADES PROPOSTAS:

- PLANEAMENTO DA EMENTA FAMILIAR SEMANAL.
- REALIZAR A LISTA DE COMPRAS
- APRENDER A LER OS RÓTULOS



ACTIVIDADE PROPOSTA



LISTA DE COMPRAS

FRUTA	HORTÍCOLAS	MERCEARIA	LEGUMINOSAS
<ul style="list-style-type: none">○ Maçãs○ Pêras○ Bananas○ Laranjas○ Tangerinas○ Clementinas○ Kíwi○ Ameixas○ Pêssegos○ Manga○ Ananás○ Romãs	<ul style="list-style-type: none">○ Alface○ Couve○ Alho-Francês○ Cenouras○ Tomate○ Cogumelos	<ul style="list-style-type: none">○ Flocos de aveia○ Pão de mistura○ Cereais pouco açucarados	<ul style="list-style-type: none">○ Feijão○ Grão
	LATICÍNIOS		FRUTOS OLEAGINOSOS
	<ul style="list-style-type: none">○ Leite○ Iogurtes○ Queijo		<ul style="list-style-type: none">○ Nozes○ Amêndoas○ Avelãs○ Amendoins

A MELHORAR

- Aumentar o consumo de produtos hortícolas no prato
- Atingir o consumo total de fruta e hortícolas recomendado, ou seja 5 ao dia.
- Reduzir o consumo de produtos açucarados diariamente e semanalmente.
- Reduzir o consumo de snacks doces e salgados (bolos, guloseimas, batatas-fritas de pacote, pipocas, etc.)
- Reduzir Consumo diário de produtos de charcutaria (fiambre, chouriço, salpicão e presunto) Elevado consumo semanal de snacks salgados (pizza, hambúrguer, batatas fritas ou outros snacks de pacote).
- Reduzir a Ingestão proteica. A ingestão média de proteína é mais de 4 vezes superior ao recomendado. Os alimentos que mais contribuíram para esta ingestão foram os produtos lácteos e as carnes.
- Reduzir a ingestão de sódio , que é acima do nível superior tolerável, sendo o consumo médio de 6,1 g de sal por dia. Os alimentos que mais contribuíram para esta ingestão foram a sopa de vegetais, o sal de adição, as carnes e o pão.



A TRABALHAR NA ESCOLA

Outra forma de as envolver nas dinâmicas relacionadas com os alimentos poderá ser a criação de datas especiais para a preparação de almoços alusivos a alguma efeméride.

Esta prática permite o envolvimento das crianças e eventualmente das famílias, mas também a distinção entre “alimentos quotidianos” e “alimentos festivos” e ainda a compreensão de que é possível celebrar momentos especiais sem introduzirmos necessariamente alguns géneros alimentícios menos saudáveis.

“Dia da Mãe”, “Dia do Pai”, “Dia Mundial da Alimentação”, “Dia de Reis”, o “Dia Mundial da Floresta”, o “Dia Mundial da Água”, o “Dia Mundial da Saúde” o “Dia Europeu do Mar”, o “Dia Mundial da Diversidade Cultural para o Diálogo e o Desenvolvimento”, o “Dia Mundial do Ambiente”, o “Dia Mundial dos Avós” , entre outros.



Alimentar é Educar

Educa-se promovendo regras e dando o exemplo.

Estruturar um comportamento alimentar e de atividade física saudável é o maior legado que os educadores deixam a uma criança,

Todos os cuidadores são responsáveis pela saúde das gerações futuras.

A família e a escola são os atores para a construção de uma sociedade mais saudável!

Grata pela atenção!!

