



Orientação alimentar para a família

A FAMÍLIA É A BASE PARA A FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS, POIS É NO CONVÍVIO DIÁRIO QUE SE APRENDE A VALORIZAR O CUIDADO COM A ALIMENTAÇÃO E A SAÚDE.

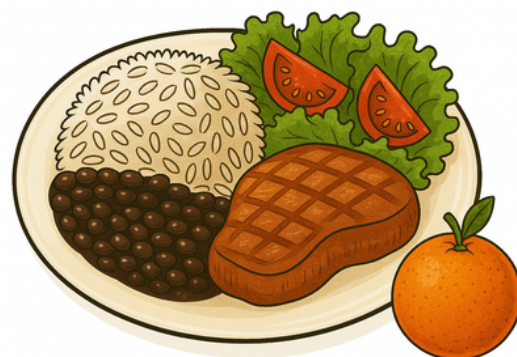
O que você e sua família podem fazer para ter hábitos alimentares saudáveis e mais saúde?

FAÇA dos alimentos naturais e minimamente processados a base da sua alimentação e de sua família

Esse tipo de alimento é a base ideal para uma alimentação equilibrada e saborosa.

Exemplos:

Grãos e farinhas (arroz, feijão, lentilha, fubá), tubérculos (mandioca, batata, batata doce), verduras (alface, repolho, acelga, couve), legumes (chuchu, abobrinha, cenoura, beterraba), frutas (banana, maçã, laranja), ovos e carnes (frango, bovina, suína, peixe).



UTILIZE óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar os alimentos

PREFIRA temperos naturais (salsinha, cebolinha, orégano, louro, alecrim, açafrão, alho, cebola) e evite temperos prontos (caldos prontos e temperos em pó industrializados)

LIMITE o consumo de alimentos processados

Conservas de legumes, compotas de frutas, pães e queijos. Em pequenas quantidades podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias



EVITE o consumo de alimentos ultraprocessados

Biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes, macarrão instantâneo, sucos de caixinha. Esses alimentos costumam ser consumidos em excesso e substituir alimentos naturais.



FAÇA suas refeições com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

É importante estabelecer uma rotina alimentar, com horários para se alimentar e evitar “beliscar” petiscos nos intervalos entre as refeições. Comer sempre devagar, evitando atividades como assistir televisão ou mexer no celular durante as refeições.

DÊ a alimentação o espaço que ela merece

Planeje a compra de alimentos, defina com antecedência o cardápio da semana. Sempre que possível, faça as refeições em companhia.

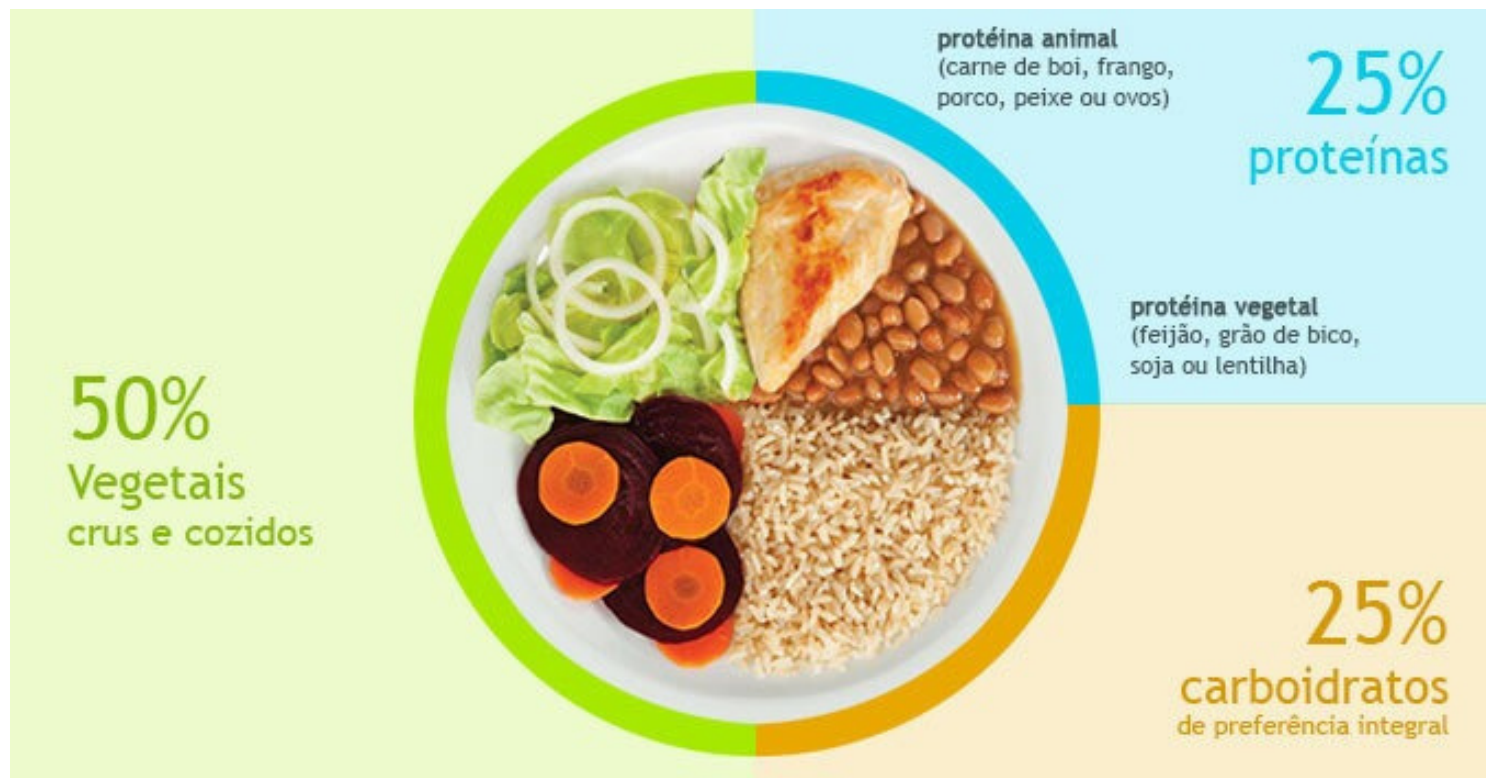
ESTIMULE habilidades culinárias e a autonomia alimentar

Incentive a habilidade de cozinhar, mesmo que preparações simples como lavar os vegetais. A aproximação com os alimentos facilita o consumo alimentar mais saudável e diminui a seletividade alimentar.



*As refeições ofertadas na escola são saudáveis e nutricionalmente equilibradas. Planejadas para atender as necessidades nutricionais dos alunos, portanto, **não há necessidade de mandar o lanche de casa**. Incentive que o estudante se alimente na escola e evite mandar para o lanche alimentos como bolachas recheadas, salgadinhos de pacote, sucos de caixinha, refrigerantes ou doces.*

Como montar um prato saudável ...



Secretaria de Estado da Educação do Paraná
Departamento de Educação Inclusiva
Coordenação Pedagógica de Educação Especial
Equipe de Nutrição