## Alimentação saudável nas crianças

Os pais têm um papel ativo na determinação do estado nutricional das crianças.



## Hábitos alimentares saudáveis com inicio na infância, são consolidados na adolescência e mantidos na vida adulta

A criança entre os 3 e 6 anos inicia a aprendizagem sobre conceitos básicos e desenvolve a capacidade de pensar.

Aprendem por imitação, perguntas, comparação e exploração do seu meio ambiente.

 $\acute{E}$  normal nesta faixa etária existir alguma resistência em aceitar novos alimentos ou até mesmo rejeitar alimentos já aceites anteriormente.

A promoção de uma alimentação diversificada e uma dieta variada e equilibrada deve ser suportada pela regra de repetido consumo destes alimentos.







**Bibliografia:** Direção Geral de Saúde. (2021) GUIA PARA LANCHES ESCOLARES SAUDÁVEIS.. Programa Nacional da Promoção da Alimentação Saudável, Direção Geral de Saúde.



## LEITE E DERIVADOS

Deve ingerir todos os dias mas na dose certa

EVITAR ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR E SAL



BATATA FRITA elevada quantidade de sal e gordura



B O L A C H A S elevada quantidade de açúcar e gordura







