

IMPORTANTE: Ao receber seu kit, não se esqueça de **higienizar as embalagens** e os alimentos antes de guardá-los. Quando for possível, **lave-os com água e detergente**; quando não for, **utilize solução clorada** (1 colher de sopa de água sanitária em 1 litro de água), que pode inclusive ser deixada num borrifador, acrescentando 1 colher (sopa) de detergente para aumentar a eficácia contra o coronavírus. Em seguida, descarte todas as sacolas e pacotes utilizados para o transporte e **lave muito bem as mãos!**



Kit de Alimentação Escolar referente ao mês de Abril/2021

...a aprendizagem?

1

Os alimentos são “combustível” para que cérebro mantenha a atenção, memória, concentração, conexões cerebrais, renovação celular e movimentos voluntários ou involuntários do corpo. Sem a energia vinda dos alimentos, o cérebro não tem as condições básicas para fazer a aprendizagem acontecer. Com a alimentação escolar, as crianças e adolescentes recebem “combustível” de boa qualidade, vindo de alimentos de verdade e, portanto, fontes de nutrientes indispensáveis para a aprendizagem!

...o rendimento escolar?

Ficar sem comer por períodos prolongados (como, por exemplo, 4 horas de dedicação às aulas) promove um esgotamento das reservas energéticas, trazendo como consequência para as crianças e adolescentes uma lentidão de raciocínio e redução na atividade física, resultando na diminuição da capacidade de aprendizagem, baixa concentração, pouca resistência a infecções e maior chance de doenças. A alimentação escolar é ofertada com a frequência e qualidade necessárias para manter as funções do organismo em atividade com bom rendimento!

2

.... a saúde?

Saúde é estar bem, ou seja, muito mais que a ausência de doenças, é também a qualidade de vida! Ao se alimentarem na escola, CEI contratado ou CMEI, as crianças e estudantes têm a oportunidade de socializar, compartilhar, experimentar e, assim, alimentar não só o seu organismo com nutrientes essenciais, mas também de nutrir a mente com momentos inesquecíveis e agradáveis de refeição e interação com os colegas, com a cultura, com os sabores, com a sustentabilidade, com a natureza e muito mais!

3

Como a Alimentação Escolar pode favorecer...

...o crescimento?

Infelizmente, ainda enfrentamos problemas em relação à fome, desnutrição e sobrepeso/obesidade infantil, o que pode impactar no crescimento e saúde das crianças e adolescentes. Em Curitiba, dados do SISVAN Escolar 2019 apontam que temos quase 40% das crianças nessas condições de risco! Mas felizmente, ao frequentarem os CMEIs, CEIs contratados e Escolas, os curitibinhas têm a oportunidade de suprir carências nutricionais, criar bons hábitos, aprender e crescer - tanto em altura quanto em desenvolvimento integral!

4

...os bons hábitos?

Os hábitos estabelecidos na infância impactam na saúde, por toda a vida, e sofrem influências dos familiares, dos amigos, das propagandas, da economia e, em especial, da educação. No ambiente escolar surge o interesse por práticas como, por exemplo: ler livros, movimentar o corpo, praticar esportes, superar dificuldades, compartilhar refeições e experimentar alimentos muitas vezes diferentes dos que se tem em casa!

5

Aproveite estas oportunidades!

Sendo assim, conte com o Kit de Alimentação Escolar para aprender da melhor forma possível, fortalecer a saúde, o crescimento e ainda desenvolver bons hábitos! Este material foi desenvolvido pela equipe de nutricionistas da SME.

