

## Caros Familiares,

Este cartão é uma iniciativa da **Secretaria Municipal de Educação de São Paulo** e faz parte de um Projeto para garantir a continuidade da **Alimentação Escolar** durante o período de interrupção das aulas para diminuir a disseminação do Coronavírus.

Seguem algumas dicas para ajudá-los a manter uma alimentação de forma saudável e adequada:

- A alimentação infantil adequada compreende o aleitamento materno exclusivo até o 6º mês de vida e a introdução de alimentos variados e nutritivos a partir dessa idade. As fórmulas infantis devem ser utilizadas somente se não for possível realizar o aleitamento materno, seguindo as recomendações de diluição da embalagem e utilizando água potável.
- Quanto mais variada a alimentação, maiores são as chances de as crianças terem uma boa nutrição e se desenvolverem de maneira saudável. Lembre-se: uma alimentação variada é uma alimentação colorida, com comida de verdade! E quanto mais colorida, mais nutritiva ela será!



Foto: Adriana Cantinelli - SME | COPED | CM | FOVE

Por isso, é importante a oferta de alimentos frescos e diversos diariamente, como frutas, verduras e legumes. Além disso, os cereais (como arroz), as leguminosas (como feijão, ervilha, lentilha), as carnes (bovina, suína, frango, peixes) e os ovos devem fazer parte das principais refeições todos os dias.

Garantir a higienização no preparo dos alimentos também é muito importante para manter a saúde. Deve-se lavar bem as mãos e os utensílios antes do preparo e antes das refeições, e lavar bem as frutas, verduras e legumes em água corrente.

É importante evitar produtos industrializados, embutidos, DOCES e refrigerantes. O consumo em excesso desses alimentos pode causar obesidade e outros males à saúde.

E lembre-se: é na infância que se formam os hábitos alimentares! Então, convidamos vocês para serem nossos parceiros na formação de hábitos alimentares saudáveis!

Façam das refeições momentos afetivos, de preparo conjunto dos alimentos e de conversa entre as pessoas!

Reforçamos que este cartão é exclusivo para a compra de alimentos que fazem parte da Alimentação Escolar.

**Secretaria Municipal de Educação de São Paulo**