

BAMBINO CAMPONÊS - SETOR DE NUTRIÇÃO DA ESCOLA - AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA - Ano 2013

Nome: _____ Turma: _____ Data: _____

Avaliação: Peso (kg): _____ Altura (cm): _____

Peso - ☐ ótimo para a idade - ☐ abaixo para a idade ☐ cuidar aumento de peso! ☐ cuidar perda de peso.

Altura - ☐ boa estatura - ☐ ótima altura - ☐ abaixo para a idade

Os lanches:

Para se garantir uma boa alimentação na fase pré-escolar é necessário que todas as refeições sejam balanceadas. Os lanches não devem fugir a regra. O lanche da manhã deve ser à base de fruta, uma vez que logo em seguida vem o horário do almoço. Se a criança comer exageradamente neste momento, ela não terá apetite para almoçar. O lanche da tarde deve ser composto de:

- 1) uma fruta ou suco natural,
- 2) um carboidrato: bolacha (doce ou salgada) sem recheio, bolo caseiro, pão (c/mistura), sanduíche, pão de queijo e
- 3) um porção de leite: leite com achocolatado, com fruta, iogurte e etc.

Com esses três grupos a criança terá os nutrientes necessários para brincar, aprender, crescer e se desenvolver de maneira saudável.

Verônica C. Haubert - Nutricionista - Abril de 2013

BAMBINO CAMPONÊS - SETOR DE NUTRIÇÃO DA ESCOLA - AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA - Ano 2013

Nome: _____ Turma: _____ Data: _____

Avaliação: Peso (kg): _____ Altura (cm): _____

Peso - ☐ ótimo para a idade - ☐ abaixo para a idade ☐ cuidar aumento de peso! ☐ cuidar perda de peso.

Altura - ☐ boa estatura - ☐ ótima altura - ☐ abaixo para a idade

Os lanches:

Para se garantir uma boa alimentação na fase pré-escolar é necessário que todas as refeições sejam balanceadas. Os lanches não devem fugir a regra. O lanche da manhã deve ser à base de fruta, uma vez que logo em seguida vem o horário do almoço. Se a criança comer exageradamente neste momento, ela não terá apetite para almoçar. O lanche da tarde deve ser composto de:

- 1) uma fruta ou suco natural,
- 2) um carboidrato: bolacha (doce ou salgada) sem recheio, bolo caseiro, pão (c/mistura), sanduíche, pão de queijo e
- 3) um porção de leite: leite com achocolatado, com fruta, iogurte e etc.

Com esses três grupos a criança terá os nutrientes necessários para brincar, aprender, crescer e se desenvolver de maneira saudável.

Verônica C. Haubert - Nutricionista - Abril de 2013

BAMBINO CAMPONÊS - SETOR DE NUTRIÇÃO DA ESCOLA - AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA - Ano 2013

Nome: _____ Turma: _____ Data: _____

Avaliação: Peso (kg): _____ Altura (cm): _____

Peso - ☐ ótimo para a idade - ☐ abaixo para a idade ☐ cuidar aumento de peso! ☐ cuidar perda de peso.

Altura - ☐ boa estatura - ☐ ótima altura - ☐ abaixo para a idade

Os lanches:

Para se garantir uma boa alimentação na fase pré-escolar é necessário que todas as refeições sejam balanceadas. Os lanches não devem fugir a regra. O lanche da manhã deve ser à base de fruta, uma vez que logo em seguida vem o horário do almoço. Se a criança comer exageradamente neste momento, ela não terá apetite para almoçar. O lanche da tarde deve ser composto de:

- 1) uma fruta ou suco natural,
- 2) um carboidrato: bolacha (doce ou salgada) sem recheio, bolo caseiro, pão (c/mistura), sanduíche, pão de queijo e
- 3) um porção de leite: leite com achocolatado, com fruta, iogurte e etc.

Com esses três grupos a criança terá os nutrientes necessários para brincar, aprender, crescer e se desenvolver de maneira saudável.

Verônica C. Haubert - Nutricionista - Abril de 2013

BAMBINO CAMPONÊS - SETOR DE NUTRIÇÃO DA ESCOLA - AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA - Ano 2013

Nome: _____ Turma: _____ Data: _____

Avaliação: Peso (kg): _____ Altura (cm): _____

Peso - ☐ ótimo para a idade - ☐ abaixo para a idade ☐ cuidar aumento de peso! ☐ cuidar perda de peso.

Altura - ☐ boa estatura - ☐ ótima altura - ☐ abaixo para a idade

Os lanches:

Para se garantir uma boa alimentação na fase pré-escolar é necessário que todas as refeições sejam balanceadas. Os lanches não devem fugir a regra. O lanche da manhã deve ser à base de fruta, uma vez que logo em seguida vem o horário do almoço. Se a criança comer exageradamente neste momento, ela não terá apetite para almoçar. O lanche da tarde deve ser composto de:

- 1) uma fruta ou suco natural,
- 2) um carboidrato: bolacha (doce ou salgada) sem recheio, bolo caseiro, pão (c/mistura), sanduíche, pão de queijo e
- 3) um porção de leite: leite com achocolatado, com fruta, iogurte e etc.

Com esses três grupos a criança terá os nutrientes necessários para brincar, aprender, crescer e se desenvolver de maneira saudável.

Verônica C. Haubert - Nutricionista - Abril de 2013