Como inserir boa alimentação no ensino educacional, e evitar a obesidade infantil?

* Sobre

Sugestão Titulo : EducaNutri, SaborNutri, NutriSaudável, NutriModeração

Logo Site

* Alimentação Saudável
* Sinais
* Atividades
* Projetos
* Sobre

Com intuito de prevenir a obesidade infantil onde é o início para diversas doenças crônicas, como: hipertensão, diabetes, câncer e também doenças cardiovasculares e respiratórias. Os educadores constatando este cenário agravante e com o propósito de educar e estimular as crianças a consumir alimentos saudáveis e com valores nutricionais, importantes para seu desenvolvimento, acompanhado de atividades físicas, fortalecendo o aprendizado e habilidades cognitivas como: memória, atenção, linguagem, criatividade.

Vem junto com os pais e nutricionistas, elaborar uma rotina alimentar para que também seja seguida em seus lares.

* Alimentação Saudável

Refeições diárias precisam de uma alimentação saudável para que o nosso organismo seja capaz de realizar tarefas simples do dia a dia. Alimentação inadequada causada pelo excesso de alimentos processados e ultraprocessados, só deixam nossas crianças cada vez mais obesos, motivo pelo qual devemos ingerir desde cedo alimentos como frutas, verduras, legumes, sementes oleaginosas.

* Sinais

A obesidade é o distúrbio que envolve excesso de gordura corporal, aumentando o risco de problemas de saúde. Lembrando que existem 4 tipos de obesidade: sobrepeso, obesidade grau 1, obesidade grau 2, obesidade grau 3 ou mórbida. Sem fontes de energia, o cérebro é prejudicado, sintomas como dificuldades de raciocínio, tonturas, náuseas são cada vez mais comuns quando chega no estágio mais avançado.

* Atividades

Infelizmente, como a obesidade está presente na vida de muitas crianças, devemos na escola criar e estimular a praticar exercícios físicos regularmente é uma forma de evitar o sobrepeso e a obesidade infantil, como andar de bicicleta, bola, pega-pega, natação, balé, capoeira, futebol. Onde são inúmeros os benefícios na prevenção das doenças crônicas, melhoria no sono, desenvolvimento criativo e intelectual.

* Projetos

No intuito de estimular desde pequeno as crianças a comer saudável, inserimos um cardápio com pequenas mudanças aos poucos, como frutas e legumes com carinhas divertidas, os levamos até a cozinha e preparamos suco, bolachas, tudo bem lúdico.

Criamos nossa horta, onde eles têm contato a terra, conhecendo hortaliças e legumes.

Ensinamos a arrecadar alimentos e doar em bom estado de consumo para famílias de baixa renda.

Onde pretendemos estabelecer o bem-estar bem cedo.

Relatos de pais que deram certos

Compartilhem conosco

Profissionais da área se inscreva aqui

Nutricionista

Trabalhe conosco