

BOA  
ALIMENTAÇÃO  
NA INFÂNCIA



# O que é se alimentar bem?






Alimentar-se bem é comer alimentos de verdade: frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, ovos, cereais, raízes e grãos. Esses alimentos dão força para brincar, crescer, aprender e ficar longe das doenças!

## O prato ideal das crianças

Um prato saudável tem variedade e cores!

Imagine o prato dividido em partes:

-  Metade: verduras e legumes (alface, cenoura, beterraba, abóbora...)
-  Um quarto: arroz, batata, mandioca, macarrão ou cuscuz
-  Um quarto: feijão, lentilha, grão-de-bico, ovo, peixe ou frango



## Por que as cores dos alimentos são importantes?

♥ Vermelho  
(Tomate, morango, melancia)  
**PROTEGE O CORAÇÃO**



♥ Laranja  
(Cenoura, abóbora, manga)  
**MELHORA A VISÃO**



♥ Amarelo  
(Banana, milho, abacaxi)  
**DÁ ENERGIA**



♥ Verde  
(Couve, brócolis, espinafre)  
**FORTALECE O CORPO**



♥ Roxo  
(Uva, beterraba, jabuticaba)  
**AJUDA A MEMÓRIA**



**QUANTO MAIS COLORIDO O PRATO, MAIS VITAMINAS O CORPO GANHA!**

# Cuidado com os vilões da alimentação!

Nem toda comida é mocinha! 👁️  
Existem os vilõezinhos da alimentação,  
que até parecem gostosos,  
mas enganam o corpo e roubam sua energia! ⚡



## Vamos conhecer alguns deles? 📍

### 🥤 Refrigerante Ruidoso

Faz muito barulho, mas só tem açúcar e gás!  
Deixa o corpo cansado e tira o lugar da água, que é a verdadeira heroína! 💧

### 🍪 Doce Disfarçado

Vive sorrindo, mas enche os dentes de cárie e dá preguiça!  
Pode até causar dor de barriga se aparecer demais! 😞

### 🍔 Lanchão Preguiçoso

Chega rápido, mas deixa o corpo pesado e sem vontade de brincar.  
Ele traz muita gordura e sal, e quase nenhuma vitamina! 🍷

### 🌭 Salsicha Camuflada

Parece inofensiva, mas tem muitos conservantes e corantes.  
Esses ingredientes não alimentam, só enganam o estômago! 🤢

### 🍪 Biscoito Recheado Misterioso

Tem carinha doce, mas por dentro é cheio de gordura escondida.  
Se comer sempre, o corpo fica tristonho e sem ânimo. 😞



## E NÃO ESQUEÇA DA ÁGUA: A BEBIDA DOS CAMPEÕES!

A água é a melhor amiga do corpo!

Ela ajuda o coração a bater, o cérebro a pensar e o corpo a brincar! 🧠💪



Sem água, a gente fica cansado e com pouca energia.  
Com água, o corpo fica fresquinho, esperto e feliz!

## Dicas da Gotinha Feliz 💧



Beba água várias vezes por dia, mesmo sem sede.

Leve sua garrafinha pra escola e pros passeios.



Prefira água em vez de refrigerante ou suco de caixinha.



### 💡 Dica da Super Nutri:

Quem bebe água direitinho, cresce forte e bonitinho!

# 😊 COMER É UM MOMENTO FELIZ!

Comer não é só encher a barriga...  
É um momento de alegria, carinho e união! ❤️

🍴 Sente-se à mesa com a família.  
É hora de conversar, sorrir e dividir histórias! 😊

📵 Guarde o celular e desligue a TV.  
A comida merece atenção, ela foi feita com amor! ❤️

👃 Sinta o cheirinho gostoso da refeição.  
O olfato também participa da brincadeira! 🌸

😊 Mastigue devagar.  
Assim o corpo entende que está satisfeito e aproveita cada sabor. 🍷

💬 E no final, agradeça!  
Agradeça a quem preparou, à natureza e ao seu corpinho que está crescendo forte! 🌱





# MÃOS NA MASSA!

Cozinhar também é brincar! 🍷

Criança pode (e deve!) ajudar na cozinha,  
com segurança e alegria!

- 🍌 Descascar as frutas com a ajuda de um adulto.
- 🥕 Lavar os legumes e ver as cores dançando na água!
- 🍞 Montar o próprio prato, deixando tudo colorido e bonito.

Quando a gente participa da preparação,  
a comida parece mais gostosa e divertida! 😊🌟

## 💡 Dica da Super Nutri:

Quem ajuda a preparar, aprende a valorizar!  
E quem cozinha com amor, cresce com muito sabor! ❤️👨‍🍳



# Dormir bem também faz parte da alimentação!



Sabia que o corpo “trabalha” mesmo enquanto dorme? 🤤

Durante o sono, ele cresce, descansa e se fortalece! 💪

POR ISSO:

🌙 Vá pra cama cedo.

📱 Guarde o celular e desligue a TV.

🛏️ Durma tranquilo e acorde com energia pra brincar e aprender!

💡 **Dica da Super Nutri:**

“Quem dorme direitinho, acorda com mais pique e come com mais alegria!” ☀️





# Mexa o corpo e divirta-se!

Comer bem é importante, mas mexer o corpo também faz parte da saúde!

Brincar, correr, pular e dançar faz o coração bater feliz e o corpo se encher de energia! ✨

Ande de bicicleta,  
Jogue bola,  
Pule corda,  
Dance sua música favorita!

“Corpo que se movimenta é corpo que sorri!” 😊

## 💡 Dica da Super Nutri:

Comer bem + brincar bastante = um super-herói da saúde!





PREFEITURA MUNICIPAL DE  
**GOVERNADOR  
VALADARES**



SECRETARIA MUNICIPAL DE  
**MEIO AMBIENTE  
AGRICULTURA E  
ABASTECIMENTO**  
PREFEITURA DE GOVERNADOR VALADARES

**2025**

