



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Como promover hábitos saudáveis
desde cedo na rotina da criança



SUMÁRIO

- 1. Introdução**
- 2. Por que falar sobre alimentação saudável na infância**
- 3. O papel da escola e da família**
- 4. Como o Colégio Franco promove a alimentação saudável**
- 5. Sanutrin: parceria em alimentação e cuidado**
- 6. Horário Integral e alimentação nos diferentes turnos**
- 7. Seletividade Alimentar e Alergias Alimentares**
- 8. Adaptação escolar e alimentação: como caminham juntas**
- 9. Encerramento**
- 10. Redes Sociais**



INTRODUÇÃO

Uma dúvida frequente entre famílias é: **“Será que meu filho está comendo bem na escola?”** Ou ainda: **“Como incentivar hábitos saudáveis desde pequeno?”**

A verdade é que a **alimentação saudável na primeira infância vai muito além do prato.**

Trata-se de construir, com afeto e propósito, uma relação positiva com os alimentos e o momento das refeições.

Neste e-book, você vai entender por que esse tema é tão importante, o papel das famílias e da escola nesse processo e como o Colégio Franco atua com responsabilidade e afeto na formação de hábitos alimentares saudáveis.

POR QUE FALAR SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA?

A infância é uma janela de oportunidades.

É nesse período que a criança forma suas primeiras referências sobre o mundo — **inclusive sobre o que é comer bem.**

Alimentação saudável **não significa uma dieta rígida ou sem prazer.**

Trata-se de oferecer **variedade, equilíbrio e bons exemplos.**





Estudos apontam que crianças que têm contato com uma alimentação equilibrada desde cedo **desenvolvem melhor o paladar, previnem doenças e têm mais disposição para aprender, brincar e conviver.**

Ou seja, a **alimentação impacta diretamente o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo da criança.**

O PAPEL DA ESCOLA E DA FAMÍLIA

A construção de hábitos alimentares saudáveis é uma responsabilidade compartilhada.

A família dá os primeiros passos em casa, por meio de escolhas alimentares conscientes, **do exemplo e do envolvimento da criança no preparo dos alimentos.**

Já a escola tem o papel de fortalecer esses hábitos, criando um ambiente educativo também durante as refeições.





Isso inclui a forma como os alimentos são apresentados, o respeito ao tempo de cada criança, a socialização à mesa e o incentivo a conversas sobre **saúde, bem-estar e escolhas conscientes.**

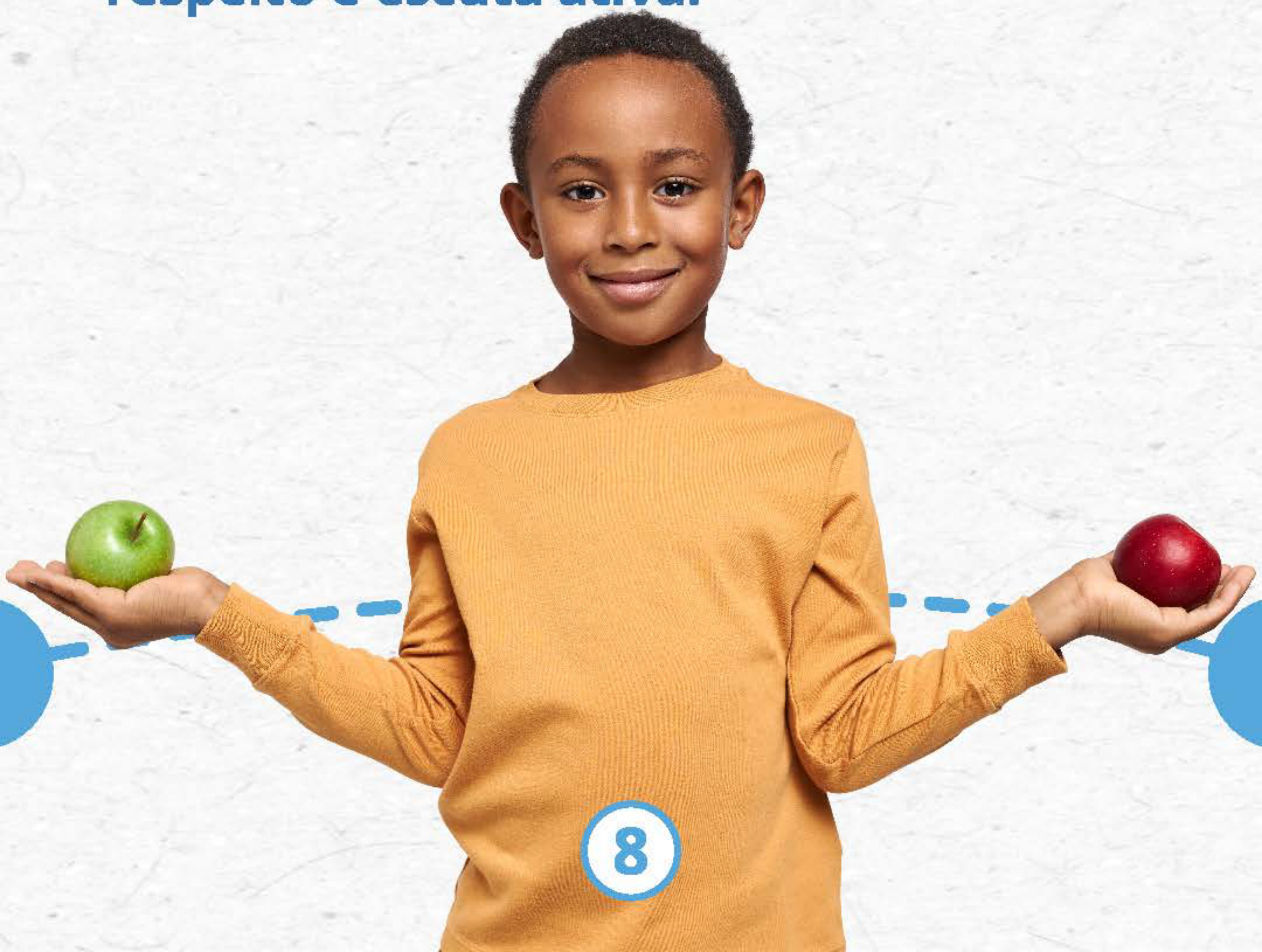
No Colégio Franco, este alinhamento acontece de forma contínua, em **parceria com as famílias e com o apoio de profissionais especializados.**

COMO PROMOVEMOS A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

No Franco, a alimentação é parte integrante do projeto pedagógico.

O cardápio é cuidadosamente planejado por nutricionistas, com adaptações para cada faixa etária, considerando não apenas os aspectos nutricionais, mas também os aspectos culturais e pedagógicos envolvidos.

As crianças vivenciam o momento da alimentação com **autonomia, respeito e escuta ativa.**





Além disso, temas como a **origem dos alimentos, sustentabilidade, diversidade alimentar e saúde** são integrados às propostas pedagógicas.

Também realizamos oficinas de culinária, nas quais **os alunos participam ativamente do preparo de receitas simples e saudáveis**, fortalecendo o vínculo com os alimentos e incentivando escolhas mais conscientes.



PARCERIA EM ALIMENTAÇÃO E CUIDADO

A alimentação dos alunos do Colégio Franco é fornecida pela Sanutrín, empresa especializada em alimentação escolar, reconhecida pelo compromisso com a qualidade, a segurança alimentar e equilíbrio nutricional.

A equipe da Sanutrín é formada por nutricionistas e profissionais capacitados que acompanham cuidadosamente todas as etapas do processo — desde a seleção dos alimentos até o preparo e a distribuição das refeições.



Essa parceria garante segurança alimentar, variedade e equilíbrio no cardápio, respeitando as necessidades de cada faixa etária e alinhando-se aos valores pedagógicos da escola.

Além disso, há um **acompanhamento contínuo da aceitação dos alimentos pelas crianças e um canal de comunicação aberto com as famílias**, permitindo ajustes e orientações sempre que necessário.

HORÁRIO INTEGRAL E ALIMENTAÇÃO NOS DIFERENTES TURNOS

O **Horário Integral** do Colégio Franco é uma excelente opção para famílias que buscam uma **permanência ampliada na escola com qualidade, cuidado e intencionalidade pedagógica.**

Atende alunos do Maternal 1 até o 7º Ano do EFAF, proporcionando um ambiente acolhedor, com rotina organizada, alimentação equilibrada e propostas pedagógicas diversificadas.

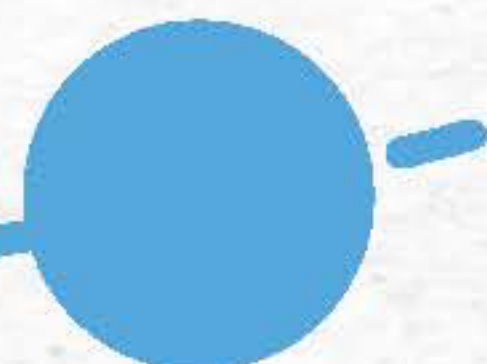




Neste modelo, a **alimentação acompanha a rotina dos turnos**, com refeições distribuídas de acordo com o período de permanência do aluno:

- **Turno da manhã:** Colação e almoço
- **Turno da tarde:** Almoço e lanche da tarde

A alimentação no Horário Integral segue os mesmos critérios de qualidade e cuidado, sempre com a supervisão da Sanutrin.



SELETIVIDADE ALIMENTAR E ALERGIAS ALIMENTARES

A seletividade alimentar, comum na infância, **ocorre quando a criança prefere certos alimentos e rejeita outros.**

No Colégio Franco, nossa proposta não é apenas substituir alimentos, mas **incentivar a curiosidade e a aceitação gradual de novos sabores e texturas,** sempre com sensibilidade, escuta e diálogo com as famílias.

Além disso, diante do aumento das alergias alimentares, seguimos **protocolos rigorosos de segurança alimentar.**





Em parceria com a Sanutrin, garantimos que todos os cardápios sejam planejados com cuidado para **evitar a exposição a alimentos alergênicos.**

Para os alunos com restrições alimentares, são realizadas as **devidas substituições, assegurando refeições equilibradas, seguras e adaptadas às necessidades individuais.**

ADAPTAÇÃO ESCOLAR E ALIMENTAÇÃO: **COMO CAMINHAM JUNTAS**

Durante o período de adaptação, é comum que a criança rejeite alguns alimentos ou se alimente em menor quantidade.

No Colégio Franco, reconhecemos que a alimentação está diretamente ligada ao afeto e à sensação de segurança.

Por isso, respeitamos o tempo de cada criança, mantemos um diálogo constante com as famílias e garantimos um ambiente acolhedor.

Com o fortalecimento dos vínculos, os momentos de alimentação se tornam mais tranquilos e prazerosos, favorecendo de forma gradual, a construção de hábitos alimentares saudáveis e positivos.

A alimentação saudável na infância é um investimento para a vida toda.

Mais do que “fazer a criança comer tudo”, **nosso objetivo é que ela compreenda, respeite e se relacione bem com o alimento e com o próprio corpo.**

No Colégio Franco, promovemos uma **educação alimentar baseada em afeto, conhecimento e vivência.**

Afinal, **comer bem também é aprender.** E aprendemos melhor quando nos sentimos amados, respeitados e escutados.





Gostou deste conteúdo?

Siga nossos perfis e continue acompanhando temas relevantes sobre educação e desenvolvimento infantil:

 @colegiofrancobrasileiro

 Colégio Franco-Brasileiro

 Colégio Franco-Brasileiro