



COLÉGIO LUIZA DE MARILLAC

EXTERNATO POPULAR SÃO VICENTE DE PAULO

Rua Voluntários da Pátria, 1.653 - Santana - São Paulo - CEP: 02011-300

Tel/fax: 2226-6161 - www.marillac.g12.br - marillac@marillac.g12.br

COMUNICADO Nº 01/10: AOS PAIS DE ALUNOS DA ED. INFANTIL E 1º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

ASSUNTO: ORIENTAÇÕES PARA O ANO LETIVO DE 2010

DATA: 10/02/2010

Senhores Pais,

Visando o desenvolvimento global da criança em seus aspectos: cognitivo, afetivo e social, solicitamos a atenção e colaboração aos itens que seguem:

- 1 – **HIGIENE DIÁRIA:** trazer para a escola uma toalhinha de mão, uma escovinha e uma pasta de dentes (a escova será enviada para casa a cada três meses para troca e a toalha enviaremos semanalmente para que seja lavada).
- 2 – **LANCHEIRA:** a limpeza diária é de extrema importância, devendo conter sempre uma toalhinha de mão.
- 3 – **CIRANDA DO LIVRO:** Toda sexta-feira, o aluno levará para casa um livrinho para ser lido com a família. Será realizada uma atividade na segunda-feira. Lembrando que o livro faz parte da nossa biblioteca, pedimos que seja conservado com muito carinho.
- 4 – **DIA DO BRINQUEDO:** sexta-feira é o dia do brinquedo, o aluno deste dia poderá trazer para a escola brinquedo que possa ser partilhado com os amigos.
- 5 – **CULINÁRIA NA ESCOLA:** Toda última sexta-feira do mês na aula de Ciências trabalharemos nutrição, produzindo sempre um prato nutritivo, saudável e muito atrativo, contamos com a colaboração das famílias no envio dos ingredientes para o preparo dos quitutes.
- 6 – **COMEMORAÇÃO DE ANIVERSÁRIOS:** O dia do aniversário da criança é uma data muito especial no calendário anual, sendo assim, este dia poderá ser comemorado na escola com bolo, refrigerante, salgadinho, docinho... (agendar a data com antecedência, na coordenação)
- 7 – **PEDICULOSE:** a pediculose é muito comum, incomoda muita gente e para combatê-la são necessárias paciência, perseverança e higiene adequada. Muita atenção às cabecinhas das crianças.

ORIENTAÇÕES PARA UM LANCHE SAUDÁVEL

Alimentos coloridos, variados e novidades despertam o interesse das crianças e educam o paladar.

Para elaborar o cardápio da lancheira do seu filho, escolha um alimento de cada grupo listado abaixo e não caia na rotina:

▫ Energéticos:

Fornecem glicose, principal fonte de energia para o bom desempenho físico e o trabalho cerebral.

- Pães de farinhas integrais (aveia, grãos, centeio, integral, preto, etc), pão sírio, pão francês com gergelim;
- Bolos simples (de laranja, cenoura, maçã, fubá, etc);
- Biscoitos doces ou salgados sem recheios;
- Barra de cereais;
- Geléias de frutas;
- Mel.

▫ Construtores:

Fornecem proteínas e cálcio, essenciais para o crescimento e o desenvolvimento.

- Queijo branco, ricota, patês de ricota e requeijão light;
- Leite e achocolatados em embalagem longa vida que garantem durabilidade maior;
- Iogurte;
- Leite fermentado.

▫ Reguladores:

Fornecem fibras, vitaminas e minerais que regulam todo o funcionamento orgânico.

- Frutas frescas da época, inteiras com casca e higienizadas (banana, maçã, pêra, tangerina, uvas, morango, goiaba, pêssego, ameixa, nêspera, etc);
- Tomate (fonte de vitamina C);

As frutas com casca garantem a preservação das vitaminas, principalmente a Vitamina C, presente nas frutas cítricas, que é extremamente instável ao oxigênio e à luz. As fibras presentes nas frutas além de auxiliar no funcionamento intestinal, são também importantes na prevenção das cáries dentárias.

- Frutas secas (uva passa, damasco, ameixa);
- Sucos de frutas em embalagem longa vida têm maior durabilidade e menor perda de vitaminas. Podem ser colocados na lancheira congelados, garantindo assim o resfriamento e a conservação dos demais alimentos, principalmente laticínios;
- Suco de soja com frutas em embalagem longa vida;
- Água de coco em embalagem longa vida.

As dicas são da nutricionista Marília Fernandes.

Atenciosamente
A Direção