



## ***A IMPORTÂNCIA SOBRE O LANCHE SAUDÁVEL***

Durante a vida escolar, seu filho está em intenso processo de crescimento e desenvolvimento físico e mental, o que pede uma elevada dose de energia e nutrientes. Uma alimentação adequada é essencial para suprir essas necessidades. Muitos não sabem, mas a hora do recreio, além de ser muito importante para a socialização da criança, também é um importante momento para uma alimentação balanceada. O lanche, quando composto por alimentos adequados, garante a energia e os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento, resultando em um melhor desempenho escolar além de evitar hábitos alimentares inadequados que podem trazer prejuízos à saúde por toda a vida. O lanche saudável não se limita apenas a fruta mais também a outros alimentos que contribui para uma vida melhor. Como exemplos podemos citar: **Sucos de frutas, leite, biscoitos sem recheio ou cobertura, bolos de cenoura, laranja, branco, fubá, cereais à base de milho, aveia ou arroz, queijos, vegetais, achocolatado, pão, feijão, cuscuz, e etc.**

Nós temos incentivado nossos alunos para que nas terças-feiras e quintas-feiras eles se alimentem exclusivamente com um delicioso e proveitoso lanche saudável.

Os pais que acharem confortável mandar **R\$ 25,00 (vinte e cinco reais) mensais**, seus filhos receberão todas as **3as e 5as feiras** lanche saudável de acordo com os exemplos citados acima. Este pagamento deverá ser feito na recepção do colégio, até o dia **05 de cada mês.**

***O COLÉGIO ELO SE PREOCUPA COM VOCÊ E COM SUA SAÚDE!***