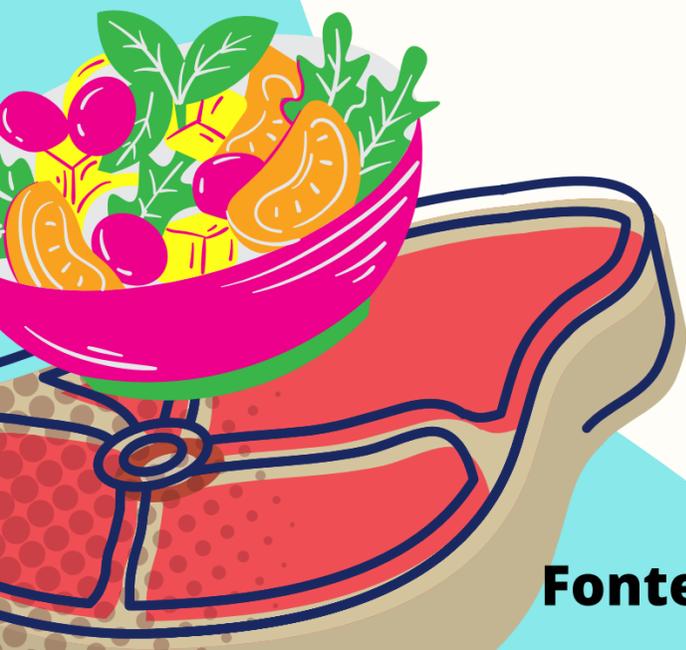


Alimentação Saudável

JUNTE OS MIÚDOS E VENHA DAÍ APRENDER TRUQUES E ACTIVIDADES PARA TORNAREM O PLANEAMENTO DE REFEIÇÕES E A PRÓPRIA CONFEÇÃO MAIS SAUDÁVEIS E DIVERTIDOS.



A interrupção da atividade letiva e a maior permanência em casa têm provocado desvios significativos nas rotinas de milhares de crianças, adolescentes e adultos.

Como sabemos, o consumo de alimentos hipercalóricos e de menor densidade nutricional (snacks processados) são a solução ideal quando procuramos refeições rápidas e fáceis.

Como estão sempre à mão e estamos mais sedentários acredite que ao fim de uns tempos começam a pesar.

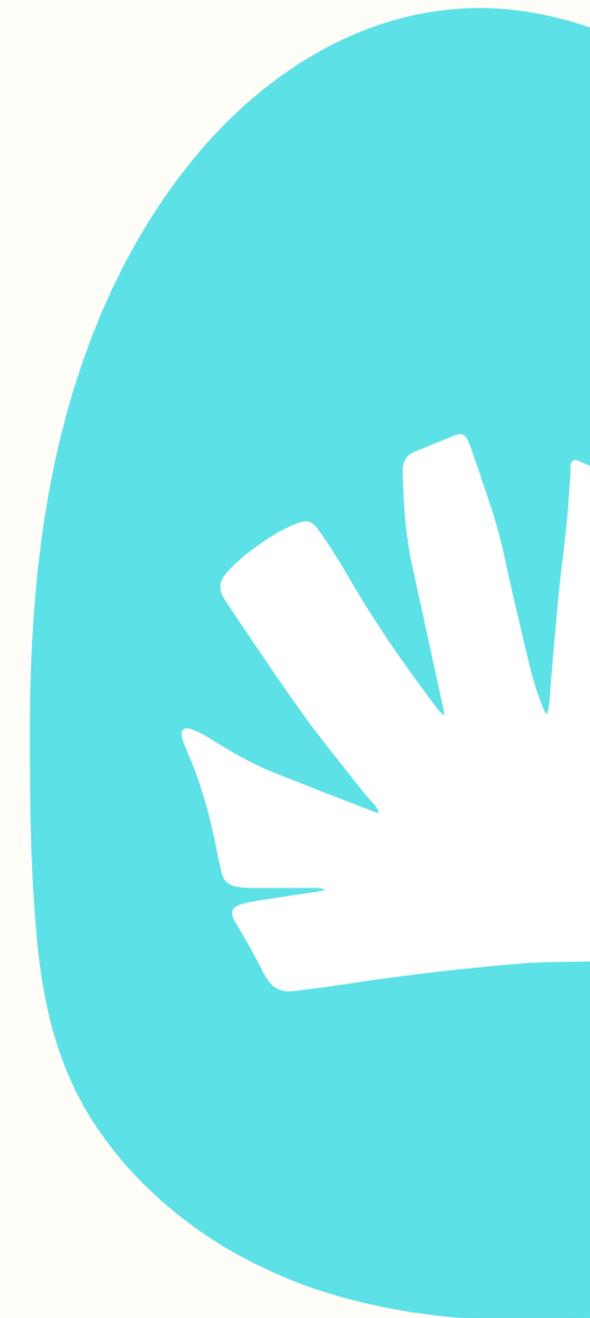
Para que tal não aconteça, reunimos algumas dicas e materiais para o ajudar na hora de planejar e confeccionar as refeições.





Atenção:

Se tem mais novos em casa lembre-se de dar o exemplo, pense naquilo que escolhe; é de pequenino que se torce o pepino e eles gostam nos imitar.



- Saladas
- Salteados de Legumes
- Sopas



Introduza hortícolas nas refeições



Aposte na fruta

2 a 3 peças por dia é o ideal



Beba Água

Comece o dia com dois copos de água morna com limão
Crie um momento "do copo de água" para convencer a família
Faça chá

Água Aromatizada | Laranja

- Num jarro coloque:
 - Uma laranja cortada em rodela finas
 - O sumo de ½ laranja
 - Estrelas de anis
- Adicione um litro de água fresca e envolva.
- Deixe repousar no frigorífico cerca de 1 hora.
- Se desejar, sirva com algumas folhas de hortelã



Evite batatas fritas, bolachas e outros alimentos processados.

São ricos em sal, açúcar e gordura e muitos deles não
chegam a "matar" a fome.



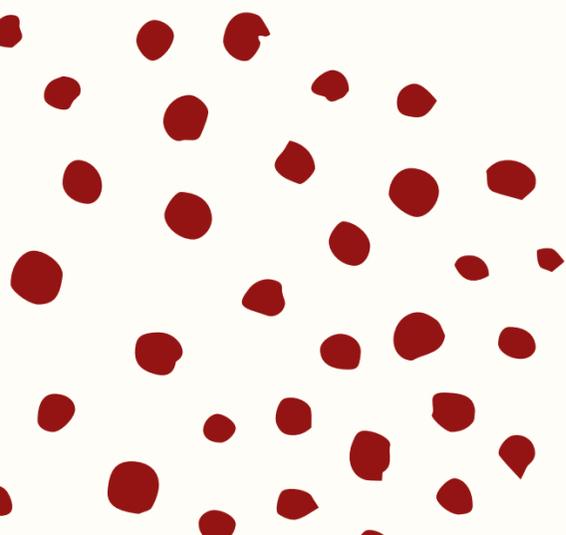
Ações do Estado

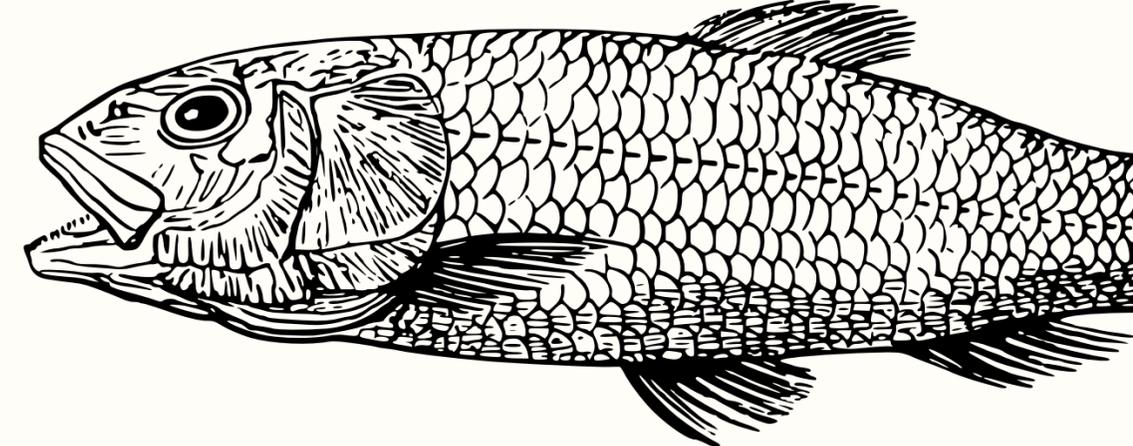
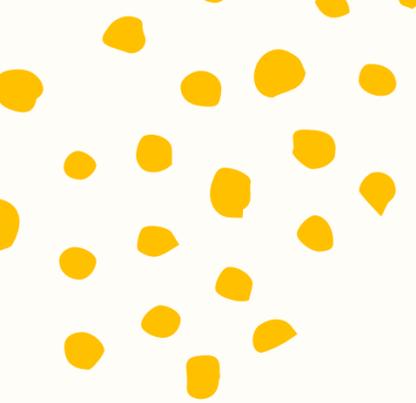


Como tudo, os iogurtes, queijos e outros derivados de leite têm quantidades recomendadas.

- Não exceda os 400 ml por dia
- Prefira iogurtes sem aroma

NÃO
EXAGERE
NOS,
LATÍCINIOS





O **pescado** pode ser uma das melhores fontes de **iodo** da nossa alimentação?

A ingestão adequada de iodo é importante para assegurar um adequado desenvolvimento cognitivo.

SABIA QUE...



Atividade 1

Faça uma ementa semanal

- Completa
- Variada

Uma ementa completa é sinónimo de:

1. Sopa
2. Prato principal com legumes, carne/peixe, arroz/massa/batata
3. Fruta como sobremesa
4. E água para acompanhar

Prefira os alimentos cozidos, grelhados ou estufados a fritos.



Analise os rótulos dos alimentos

Atividade 2



DESCODIFICADOR DE RÓTULOS ALIMENTOS POR 100G

	Gordura (lípidos)	Gordura Saturada	Açúcar	Sal
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Escolher **iogurtes** que tenham uma quantidade de açúcar e de gordura inferior a:



Açúcar < 10g por 100g

Gordura < 2,5g por 100g



DESCODIFICADOR DE RÓTULOS BEBIDAS POR 100ML

	Gordura (lipidos)	Gordura Saturada	Açúcar	Sal
ALTO	mais de 8,75ml	mais de 2,5ml	mais de 11,25ml	mais de 0,75ml
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75ml	entre 0,75 e 2,5ml	entre 2,5 e 11,25ml	entre 0,3 e 0,7ml
BAIXO	1,5ml ou menos	0,75ml ou menos	2,5ml ou menos	0,3ml ou menos

Escolher **cereais pequeno-almoço** que tenham uma quantidade de açúcar e de sal inferior a:



Açúcar < 15g por 100g

Sal < 1g por 100g

Atividade 3

Organize o frigorífico corretamente



Atividade 4

Recorde aos mais novos as regras de higiene na cozinha

- Lavar as mãos antes de iniciar as tarefas
- Usar avental e prender o cabelo
- Limpar as bancadas
- Não utilizar o mesmo talher para todos os alimentos
- Não misturar alimentos crus e cozinhados durante a preparação
- Lavar muito bem os vegetais e frutas



Atividade 5



CRIANÇAS 3 A 5 ANOS

Podem ajudar em tarefas muito simples, como por exemplo, lavar fruta e hortícolas, passar e juntar ingredientes em preparações a frio, mexer uma preparação a frio e amassar massa de pão.



CRIANÇAS 6-9 ANOS

Nesta faixa etária o grau de desenvolvimento da motricidade fina é maior, sendo possível envolver as crianças em atividades ligeiramente mais complexas (ex: retirar as sementes de pimento, ajudar a preparar a alface para saladas). As crianças com 8-9 anos já apresentam uma maior maturidade, sendo possível aumentar ligeiramente a complexidade das tarefas, como por exemplo medir ingredientes ou usar o ralador, preparar o seu pequeno-almoço ou lanche, entre outras.



CRIANÇAS + 10 ANOS

A partir dos 10 anos já é possível atribuir tarefas de maior responsabilidade, sendo já possível a utilização do fogão com supervisão para métodos de confeção simples (ex: cozer), a utilização de facas para cortar legumes, bem como seguir os passos de uma receita simples.