



Confecção saudável dos alimentos:

Preferir alimentos de boa qualidade e em bom estado de conservação.

Optar pelos cozidos e estufados. Fritos, refogados e assados menos vezes.

Para um refogado saudável evitar fritar a cebola com a gordura juntando alguma água e calda de tomate à gordura, em fogo lento ou juntando todos os elementos em cru.

Aproveitar a água de cozedura dos legumes para as sopas, molhos ou purés.

Retirar todas as peles e gorduras visíveis das aves e da carne.

A gordura mais adequada para cozinhar ou fritar é o azeite ou o óleo de amendoim. A banha de porco é uma alternativa aceitável.

Os óleos ricos em ácidos gordos poliinsaturados só devem ser consumidos em cru (óleo de soja, milho e girassol).

O sal deve ser usado com moderação, podendo ser substituído por especiarias e ervas aromáticas.

Evitar os enlatados e os caldos concentrados por terem excesso de sal, gordura e aditivos

Noções gerais das recomendações alimentares diárias:

A tabela que se segue apresenta a quantidade de porções a consumir diariamente por crianças e adolescentes, de forma a atingir estes mesmos objetivos.

Crianças com doenças específicas como a Diabetes, Obesidade, Atraso de crescimento, devem ser orientadas e acompanhadas pelo seu médico, nutricionista / dietista.



Alimentação das crianças e jovens



Apresentam-se algumas sugestões de lanches saudáveis para crianças:

- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho) + ½ pão de centeio + 1 fatia de queijo magro + ½ maçã (1 maçã pequena);
- 1 iogurte líquido + ½ pão de centeio + 1 fatia de fiambre + 1 pêssigo;
- 1 iogurte líquido + ½ pão integral + 1 fatia de queijo fresco + ½ pera (ou 1 pera pequena);
- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho) + 3 bolachas maria + 1 laranja;
- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho) + ½ pão de mistura + 1 clementina; • 1 iogurte sólido + ½ pão de mistura + 1 fatia de fiambre de aves + 1 banana pequena;
- 1 sumo "100%" fruta + ½ pão de cereais + 1 fatia de queijo magro;
- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho) + 3 bolachas torradas + 1 fatia de queijo magro + 100 g de ananás fresco;
- 1 iogurte líquido + 1 fatia de pão de forma integral + 1 fatia de fiambre de aves + 1 maçã;
- 1 monodose de fruta líquida + ½ pão de cereais + 1 fatia de queijo magro.

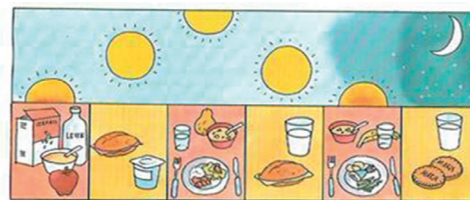


Os primeiros anos de vida da criança são ideais para transmitir conhecimentos importantes, nomeadamente ao nível da alimentação, havendo assim a grande possibilidade de se criarem hábitos alimentares saudáveis que poderão perdurar pela vida fora.

Uma Alimentação Saudável durante a infância é essencial para permitir um normal desenvolvimento e crescimento, podendo prevenir doenças associáveis à alimentação como a anemia, o atraso de crescimento, a desnutrição, a obesidade, a diabetes, as cáries dentárias.

O papel da família como educadora é inquestionável também na alimentação das crianças e jovens, a que se associa o papel da escola nos seus diferentes graus ao longo da vida estudantil, tanto mais importante quanto menor seja o nível sócio-económico da família.

A variedade na alimentação é a principal forma de garantir a satisfação de todas as necessidades do organismo em nutrientes e de evitar o excesso de ingestão de eventuais substâncias com risco para a saúde como os doces e as gorduras.



Devem ser fornecidas no mínimo 6 refeições: peq.almoço, meio da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia.

As nossas crianças são cada vez mais induzidas pelos anúncios a consumir alimentos muito processados e por isso, menos saudáveis. Assim, a ingestão de alimentos de qualidade e em bom estado de conservação deverá ir ao encontro das necessidades diárias das crianças e incluir necessariamente os diferentes alimentos dentro de cada grupo da nova Roda dos Alimentos, nas porções indicadas.

Os hábitos alimentares aprendidos durante a infância determinam os comportamentos alimentares na idade adulta. Os pais, a família e os educadores em geral desempenham um papel muito importante na aprendizagem do "saber comer" porque, à semelhança do que acontece noutras áreas do saber, as crianças não estão dota-



das de conhecimentos para escolher os alimentos em função do seu benefício e valor nutricional. As crianças apreendem os hábitos alimentares através da observação dos adultos, vivenciando a escolha, preparação e confeção dos alimentos.

Com a informática e o acesso fácil à informação, todos passamos muito tempo de forma sedentária, e as crianças não são exceção. Temos de promover a atividade física regular, também das crianças e jovens, e limitar o número de horas no computador, na televisão e nos vídeo-jogos, não excedendo 1 hora seguida e as 2 a 3 horas por dia.

Regras aconselhadas para bem alimentar as crianças:

Tomar sempre o pequeno-almoço, que inclua 3 grupos de alimentos (leite+pão+sumo natural ou fruta).

Não estar mais de 3,5h sem comer.

Beber água em abundância ou outras bebidas sem açúcar, gás ou cafeína.

Iniciar o almoço e jantar sempre com sopa de legumes. A sopa é um bom exemplo de como se consegue ingerir um conjunto vasto de hortícolas de forma simples, conseguindo-se assim um bom aporte de vitaminas e minerais. As saladas e os legumes cozidos, assim como os saltados, são outros excelentes complementos. As crianças, por vezes, são avessas ao consumo de sopa, pelo que é importante diversificar o tipo de sopa, experimentando diferentes sabores e cores e insistir no seu consumo.

Preferir o pão integral, escuro ou de mistura, evitando o pão branco, que tem pouca fibra e é menos saciante.

Idade (anos)	Alimentos	Quantidade diária (porções)
3-6	Pão e Cereais	4-6 (aproxim.40-80 g)
	Vegetais	4-5 (aproxim.35-80 g)
	Fruta	4-5 (aproxim.40-100 g)
	Carne, peixe, semelhante e alternativas*	2 (aproxim.40-70 g)
	Leite e lacticínios*2	2-3 (aproxim.100 ml leite; ou 20 de queijo, por exemplo)
7-18	Pão e Cereais	4-6 (aproxim. 80-170 g)
	Vegetais	4-5 (aproxim. 56-84 g)
	Fruta	4-5 (aproxim. 70-100 g)
	Carne, peixe, semelhante e alternativas *	2 (aproxim. 42-160 g)
	Leite e lacticínios*2	2-3 (até aos 11 anos de idade) 3-4 (após os 11 anos de idade) (aproxim. 175 ml de leite; ou 45 g de queijo, por exemplo)

* A quantidade de carne pode ser reduzida se for proporcionalmente adicionado outro alimento de base proteica.
* 2 O leite deve conter um baixo teor em gordura.



Ingerir pelo menos 3 peças de fruta diferentes por dia.

Limitar o consumo de carne gorda e preferir a carne branca, sem pele ou gordura.

Comer peixe pelo menos 2 vezes por semana.

Controlar a ingestão de gorduras na confeção e temperos preferindo o azeite.

O leite e derivados pode ser meio-gordo ou mesmo magro se há obesidade infantil.

Evitar o consumo de produtos açucarados e com muita gordura como bolos, doces, rebuçados e gomas, chocolates, batatas fritas, pizzas, cachorros e refrigerantes.

Aprender a ler os rótulos das embalagens alimentares e limitar os excessos.