

10 (+1)

RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO REGRESSO ÀS AULAS



UM PEQUENO-ALMOÇO
EQUILIBRADO



MAIS ÁGUA E MENOS
BEBIDAS AÇUCARADAS



FRUTA E HORTÍCOLAS,
5 POR DIA



LEITE E DERIVADOS TODOS OS
DIAS, MAS NA DOSE CERTA



LANCHEIRA SAUDÁVEL



SAL IODADO, MAS SEMPRE
COM MODERAÇÃO



PEIXE VARIADO NO PRATO



MENOS ALIMENTOS
PROCESSADOS



CRIANÇAS PEQUENAS,
QUANTIDADES PEQUENAS



VARIE, VARIE, VARIE



COMO EDUCAR TAMBÉM
IMPORTA (E MUITO!)

1

Um pequeno-almoço equilibrado para começar bem o dia



LATICÍNIOS

- > Leite meio-gordo
- > Iogurte natural (não açucarado)
- > Queijo meio-gordo

CEREAIS E DERIVADOS

- > Pão integral ou de mistura
- > Flocos de aveia ou muesli sem açúcares adicionados

FRUTA E HORTÍCOLAS

- > Fruta fresca da época
- > Hortícolas (alface, tomate, cenoura, couve roxa, etc.)

PODEM TAMBÉM SER INCLUÍDOS:

- > Ovos (cozidos, escalfados, mexidos, etc.)
- > Frutos oleaginosos (crus ou torrados, sem adição de sal ou açúcares)

Benefícios de um pequeno-almoço equilibrado em idade escolar:

- ▶▶ Melhora a capacidade de concentração, memorização e raciocínio;
- ▶▶ Fornece energia de qualidade e proteína de elevado valor biológico;
- ▶▶ Contribui para o consumo diário de fruta e hortícolas.

2

Mais água e menos bebidas açucaradas

Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas (litros/dia)

2 a 3 anos



1,0 1,0

4 a 8 anos



1,2 1,2

9 a 13 anos



1,4 1,6

Adolescentes e adultos



1,5 1,9



Mantenha a água sempre presente nos lanches das crianças e adolescentes



Ofereça uma garrafa reutilizável e atrativa com que as crianças se identifiquem



Incentive o consumo de água ao longo do dia, especialmente em dias mais quentes ou quando a atividade física aumenta

EVITE!



Evite as bebidas com açúcar e edulcorantes adicionados, e limite a ingestão de sumos naturais

2

Mais água e menos bebidas açucaradas



Boca Seca



Redução na frequência das idas à casa de banho



Dor de cabeça



Fadiga



Mau Hálito



Tonturas



Palpitações



Diminuição da atenção e concentração



Sede extrema

A desidratação, provocada pela ingestão insuficiente de líquidos ao longo do dia, pode ser responsável por sintomas como dores de cabeça e cansaço afetando também a capacidade de concentração, atenção e memória.

A cor da urina pode ser um bom marcador do estado de hidratação:



PARABÉNS!

Bom estado de hidratação

ATENÇÃO!

Estado de hidratação comprometido

CUIDADO!

Desidratado

3

Fruta e hortícolas, 5 por dia

Comer fruta e hortícolas nas quantidades necessárias é a regra de ouro da alimentação saudável. O consumo diário recomendado de pelo menos 400g de fruta e hortícolas (cerca de 5 porções) pode ser atingido através de, por exemplo:



PEQUENO-ALMOÇO

> 1 peça de fruta



ALMOÇO

> Sopa de hortícolas
> 1 peça de fruta



JANTAR

> Sopa de hortícolas
> 1 peça de fruta



Metade do prato com hortícolas



Para além da sopa (de preferência não passada), a presença de hortícolas no prato é também desejável. Porém, os hortícolas são, por vezes, os alimentos mais rejeitados pelas crianças e por isso devemos ser criativos na forma como os apresentamos no prato, nas refeições ou mesmo em *snacks*.



Podem ser necessárias mais de

10 Exposições

ao mesmo alimento

para que a criança o aceite e comece a apreciá-lo.

3

Fruta e hortícolas, 5 por dia

Envolver as crianças na compra e preparação das refeições é outra forma de aumentar a probabilidade de aceitarem provar ingredientes novos.



SUGESTÕES para incluir mais hortícolas na alimentação das crianças

PREPARE SOPAS DE HORTÍCOLAS



Inicie as refeições principais com uma sopa de hortícolas. Pode utilizar a mesma base e ir variando ao longo da semana, colocando diferentes hortícolas aos pedaços (ex.: couve, grelos, espinafres, feijão verde, nabijas, agriões).

Para além da habitual batata, lembre-se de cenoura, curgete, abóbora, brócolos, couve-flor, chuchu. Permitem obter ótimas bases com consistências cremosas.

ADAPTE AS RECEITAS E INOVE



Inclua os hortícolas em diversas receitas. Nas sandes de pão de mistura ou integral, inclua alface, rúcula, pepino, cenoura, tomate, couve, aipo, espinafres. Nas refeições principais faça tartes (de massa não folhada) com hortícolas, pizzas, incorpore nos pratos de massa, arroz e, até mesmo em alternativas como almôndegas, purés e outros preparados com hortícolas incorporados na sua base. Inove.

REINVENTE O PURÉ



Reinvente o clássico puré de batata, juntando-lhe cenoura, abóbora, ervilhas, brócolos.

LEMBRE-SE DAS SALADAS COLORIDAS



Faça saladas com vários hortícolas e diversifique na variedade e na cor. Aproveite para experimentar novas variedades e texturas. Desde brócolos e couve-flor crus, até espinafres e rúcula, temos muitas opções.

UTILIZE DIFERENTES MÉTODOS DE CONFEÇÃO



A maioria dos hortícolas ficam deliciosos no forno, ao vapor ou salteados apenas com uma colher de chá de azeite, alho e ervas aromáticas. Opte por cogumelos, curgete, beringela, tomate, nabo, beterraba e cenoura. Os hortícolas congelados (ex.: cebola ou alho picados, tomate, brócolos, couve-flor, feijão-verde, espinafres, cenouras baby) não têm o seu valor nutricional diminuído e podem ser também uma opção. Dê cor ao seu prato!

DÊ DIFERENTES FORMAS AOS SEUS HORTÍCOLAS



Corte os hortícolas de diferentes maneiras. Pode ralar a cenoura, cortar em juliana, fazer "esparguete" de curgete, rodela de beringela. Basta usar a imaginação.



SUGESTÕES para incluir mais fruta na alimentação das crianças

FAÇA DA FRUTA A SOBREMESA DE EXCELÊNCIA



Opte pela fruta à sobremesa. Pode cortar a fruta em diferentes formas, adicionar canela, hortelã, ou outras ervas aromáticas e especiarias que permitem obter diferentes sabores.

A fruta assada sem adição de açúcar pode ser uma alternativa para variar.

INCLUA FRUTA NOS LANCHES



Aproveite o pequeno almoço e os lanches e inclua fruta da época. Desde uns bagos de uvas, a morangos, uma fatia de melão ou melancia, cerejas, ameixas, a escolha é muita. A fruta poderá ser adicionada aos cereais ou ao iogurte.

SEJA CRIATIVO NA APRESENTAÇÃO DA FRUTA



Apresente a fruta de forma criativa. Coloque a fruta em espetadas, com uma colher faça pequenas bolinhas, utilize diferentes formas, e seja criativo.

DIVERSIFIQUE NAS VARIEDADES



Ao longo da semana tente diversificar nas variedades de fruta, optando sempre pelas da época. Para além da habitual maçã, pera, laranja e banana, existem muitas outras variedade, com diferentes sabores, texturas e formas de comer.

(Informação retirada e adaptada do manual "Mais fruta e hortícolas" (2019) - Câmara Municipal de Santo Tirso)

4

Leite e derivados todos os dias, mas na dose certa

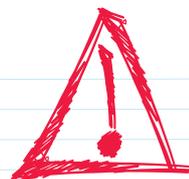


O leite e derivados (iogurte e queijo) são alimentos importantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças. São fonte de nutrientes essenciais como o cálcio e outros minerais e vitaminas. Contudo, o seu consumo não deve ser exagerado, não devendo ultrapassar os 600 mL por dia.

1 porção de leite e derivados corresponde a:



É muito importante ler os rótulos, comparar e escolher lácteos com menos açúcar, preferindo iogurte natural, sem açúcar adicionado, sem aromas ou sem pedaços de fruta (pode ser adicionada fruta fresca).



O leite não deve acompanhar as refeições principais (almoço e jantar) uma vez que o seu teor de cálcio diminui a capacidade de absorção de ferro pelo organismo (o ferro pode ser encontrado na carne, peixe, marisco, leguminosas, frutos oleaginosos e alguns alimentos fortificados).

5

Lancheira saudável

Preparar um lanche ou merenda saudável e apelativa para as crianças e jovens comparativamente com a oferta alimentar a que estão expostos é um grande desafio para muitos pais.



As escolhas alimentares dos lanches da manhã e da tarde devem ser baseadas não só nas preferências das crianças e jovens, mas também nas necessidades nutricionais das mesmas.

O lanche da tarde poderá ser idêntico ao pequeno-almoço, enquanto a merenda da manhã deverá ser uma refeição mais ligeira.

5

Lancheira saudável

QUE ALIMENTOS DEVEMOS INCLUIR NA LANCHEIRA?

De seguida apresentamos os alimentos divididos em três grupos: alimentos a privilegiar, alimentos a consumir esporadicamente e alimentos a evitar. Os lanches não têm de ser monótonos, mas na maioria dos dias, devem ser compostos por alimentos da lista “a privilegiar”.

A PRIVILEGIAR	DE VEZ EM QUANDO	A EVITAR
Os alimentos incluídos nesta categoria são as opções alimentares mais saudáveis. São na generalidade alimentos com nutrientes essenciais e com baixo teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura.	Os alimentos incluídos nesta categoria contêm nutrientes essenciais, mas têm geralmente elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura. Devem estar presentes nos lanches apenas de vez em quando.	Os alimentos incluídos nesta categoria contêm elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura e não fornecem geralmente nutrientes essenciais. Estes alimentos não devem ser colocados nas lancheiras das crianças.
<ul style="list-style-type: none"> • Pão integral ou de mistura • Iogurte natural não açucarado • Fruta fresca • Leite simples • Queijo • Hortícolas • Água • Frutos oleaginosos, crus ou torrados, sem adição de sal e/ou açúcar • Manteigas de frutos oleaginosos (amêndoa, amendoim, etc.) sem adição de sal e/ou açúcar • Tostas integrais sem açúcar • Cereais de pequeno-almoço não açucarados (ex: flocos de aveia) • Bolachas de arroz ou de milho sem cobertura • Ovo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sumo de fruta (100% ou fruta líquida) • Bolachas cream-craker • Manteiga • Bolo caseiro à fatia • Marmelada/compotas • Pão de forma integral • Leite aromatizados (ex: chocolate) e iogurtes de aromas (com ≤ 10g de açúcar) • Bebidas vegetais aromatizadas • Bebidas vegetais sem adição de açúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Charcutaria (fiambre, paio, chouriço,...) • Refrigerantes e néctares • Bolos de pastelaria e comerciais • Bolachas recheadas • Chocolates • Pão de leite • Iogurtes com pepitas • Barras de cereais comerciais • Sobremesas lácteas • Chocolate de barrar

Esta tabela ajuda a identificar as características nutricionais dos vários grupos de alimentos de acordo com as 3 diferentes categorias. Quando estiver a comprar verifique os rótulos e escolha alimentos com as características dos alimentos “a privilegiar”.

CATEGORIAS	A PRIVILEGIAR (informação por 100g)	DE VEZ EM QUANDO... (informação por 100g)	A EVITAR (informação por 100g)
Leite	≤ 2,5g gordura ≤ 1,5g ácidos gordos (AG) saturados ≤ 5,5g açúcares Sem edulcorantes	≤ 2,5g gordura ≤ 2g AG saturados ≤ 8 g de açúcar	> 2,5g gordura > 2g AG saturados > 8g açúcar
Iogurtes	≤ 2,5g gordura ≤ 2g AG saturados ≤ 10g açúcares Sem edulcorantes	≤ 2,5g gordura ≤ 2g AG saturados ≤ 12 g de açúcar	> 2,5g gordura > 2g AG saturados ≥ 15g açúcar
Queijo	≤ 20g gordura ≤ 13g AG saturados ≤ 1,3g de sal	≤ 20g gordura ≤ 13g AG saturados ≤ 1,8g de sal	> 20g gordura > 13g AG saturados > 1,8g de sal
Alimentos do grupos dos cereais (pão, cereais, barras de cereais, bolachas...)	≤ 8g gordura ≤ 3g AG saturados ≤ 2g AG <i>trans</i> ≤ 7g açúcar ≤ 1g sal Sem edulcorantes > 3g fibra	> 8g gordura ≤ 3g AG saturados ≤ 2g AG <i>trans</i> ≤ 15g açúcar > 1g de sal	> 8g gordura > 3g AG saturados > 2g AG <i>trans</i> > 15g açúcar > 1g de sal
Frutos gordos	Ao natural, sem adição de sal e açúcar		
Bebidas vegetais	Sem bebidas vegetais nesta categoria (exceto para regimes vegetarianos)	≤ 3g gordura ≤ 8g açúcar Sem edulcorantes	> 3g gordura > 8g açúcar
Sumos de fruta	Sem sumos de fruta nesta categoria	Porção inferior a 250ml Sem adição de açúcar Sem edulcorantes	Porção superior a 250ml Sem adição de açúcar e todos os restantes sumos de fruta

5

Lancheira saudável

CHECKLIST "COMO SABER SE O MEU LANCHE É SAUDÁVEL?"

Preencha a *checklist* e verifique se os seus lanches cumprem os requisitos para um lanche saudável.

CHECKLIST		
		
<input type="checkbox"/> Inclui produtos hortícolas (tomate, alface, cenoura, couve roxa,...) nos lanches da tarde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Oferece fruta variada e da época nos lanches?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Ao longo da semana varia a fruta e hortícolas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Inclui frutos oleaginosos (nozes, amêndoas,...) nos lanches?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Opta por pão integral ou de mistura?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Inclui laticínios sem adição de açúcar nos lanches?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Privilégia a água como bebida de eleição?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Não inclui bebidas açucaradas como sumos de fruta, néctares ou refrigerantes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Lê os rótulos dos alimentos antes da compra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6

Sal iodado, mas sempre com moderação

Apesar de existirem algumas fontes alimentares de iodo (principalmente o pescado e os laticínios), cerca de 1 em cada 3 crianças em Portugal apresenta níveis insuficientes deste mineral!

OS LATICÍNIOS E O PESCADO TAMBÉM SÃO BOAS FONTES DE IODO!



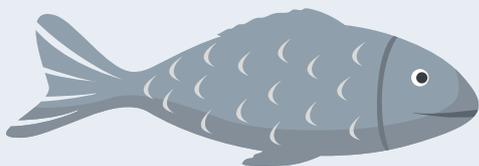
A substituição do sal por sal iodado permite suprir as necessidades de iodo nas crianças, mesmo minimizando a adição de sal aos alimentos.

O iodo é um oligoelemento essencial que, por não ser sintetizado pelo organismo, deve ser obtido a partir de fontes alimentares.

O seu consumo apresenta benefícios no desenvolvimento cognitivo das crianças e jovens.

7

Peixe variado no prato



O consumo de peixe apresenta diversos benefícios para a saúde, sendo essencial o seu consumo:

- ▶▶ É de fácil digestão e tem elevado valor nutricional.
- ▶▶ É uma importante fonte de gordura saudável, nomeadamente dos ácidos gordos ómega-3 (EPA e DHA), que contribuem para um melhor desenvolvimento cognitivo nas crianças.
- ▶▶ É fonte de proteína de alto valor biológico e de nutrientes essenciais como o selénio, iodo, fósforo e vitaminas como a D, B1 e B12.

Recomendações para o consumo de pescado:

Crianças até 10 anos



**3 A 4 VEZES
POR SEMANA**

Espécies com médio e baixo teor de mercúrio

Crianças com > 10 anos



**4 A 7 VEZES
POR SEMANA**



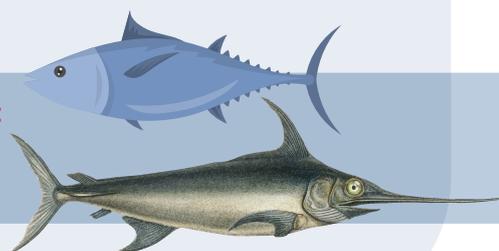
Para crianças até aos 10 anos de idade deve dar-se preferência às espécies com médio e baixo teor de mercúrio e evitar-se o consumo de espécies de pescado com elevado teor de mercúrio.

ESPÉCIES COM MÉDIO E BAIXO TEOR DE MERCÚRIO:

Abrótea, atum em conserva, bacalhau, cantarilho, carapau, cavala, chicharro, choco, corvina, dourada, faneca, garoupa, linguado, lula, perca, pescada, polvo, pota, pregado, raia, "redfish", robalo, rodovalho, salmão, salmonete, sarda, sardinha, sargo, solha, tamboril e truta.

ESPÉCIES COM ELEVADO TEOR DE MERCÚRIO:

Atum fresco, cação, espadarte, maruca, pata roxa, peixe espada e tintureira

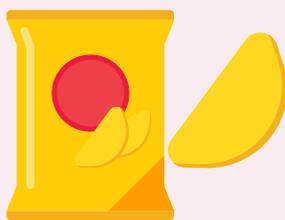


8

Menos alimentos processados

Os alimentos processados, como por exemplo as bolachas, os *snacks* doces e salgados, as carnes processadas (fiambre, salsichas), as bebidas refrigerantes, entre outros, são alimentos produzidos industrialmente que promovem uma transformação significativa da versão mais “natural” dos alimentos e que habitualmente apresentam adição de sal, açúcar, gordura e aditivos.

A definição parece complexa, mas conseguimos identificá-los facilmente, porque são geralmente embalados e apresentam uma longa lista de ingredientes!



BATATA FRITA

- > Elevada quantidade de sal e gordura



BOLACHAS

- > Elevada quantidade de açúcar e gordura



BEBIDAS AÇUCARADAS

- (bebidas refrigerantes, néctares e sumos de fruta)
- > Elevada quantidade de açúcar e edulcorantes

PORQUE DEVEMOS CONSUMIR O MENOS POSSÍVEL ESTES ALIMENTOS?

- > Fornecem habitualmente calorias vazias, isto é, fornecem calorias sem acrescentar valor nutricional (vitaminas e minerais)
- > Possuem geralmente elevado teor de sal, gordura e/ou açúcar
- > Apresentam aditivos
- > Alteram ou danificam a matriz natural dos alimentos, o que pode diminuir a capacidade que o nosso corpo tem de utilizar os nutrientes (vitaminas e minerais), fibra e outros compostos benéficos para a saúde, que se encontram naturalmente presentes na versão mais “natural” dos alimentos.

O consumo destes alimentos deve ser o menor possível!

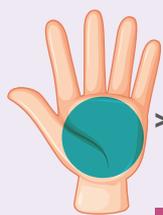
9

Crianças pequenas, quantidades pequenas

As necessidades energéticas e em macronutrientes na criança, como dependem do peso e da altura, são diferentes das do adulto, e, como tal, não é expectável que coma a mesma quantidade de comida que um adulto.

O tamanho das mãos da criança pode ser usado para estimar a porção dos componentes da refeição:

Não esquecer que os mais pequenos comem menos

> Carne, pescado, ovos e leguminosas



> Hortícolas



> Arroz, massa, batata



> Óleos e gorduras

10

Varie, varie, varie

Variar (diariamente, semanalmente e ao longo dos diferentes meses do ano) os alimentos que consumimos dentro de cada grupo de alimentos é uma das **regras de ouro da alimentação saudável**.

A RODA DOS ALIMENTOS ENSINA-NOS A TER UMA ALIMENTAÇÃO:

Completa

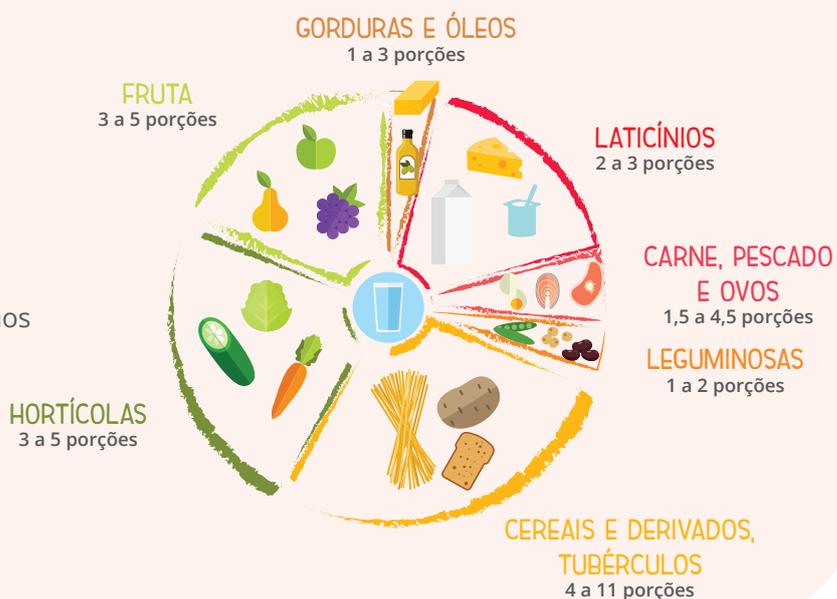
Consumir diariamente alimentos de todos os seus 7 grupos

Equilibrada

Comer em maior quantidade alimentos dos grupos com maior dimensão e em menor quantidade alimentos dos grupos mais pequenos

Variada

Consumir alimentos diferentes dentro de cada grupo, ao longo do dia, da semana e das diferentes épocas do ano, respeitando a sazonalidade





Como educar também importa (e muito!)

Embora a escola tenha um papel importante na educação alimentar de crianças e jovens, os bons hábitos alimentares começam em casa, em família.



Para além de proporcionar uma alimentação saudável às crianças, a forma como incentivamos ou desincentivamos o consumo de alguns alimentos, bem como a relação que as crianças estabelecem com a alimentação é determinante para o sucesso da difícil tarefa de educar para uma alimentação saudável.

AJUDE A CRIAR MEMÓRIAS POSITIVAS AO CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS



Crie um ambiente atrativo (mesa decorada, música de fundo, sem ecrãs, etc.)



Reserve o tempo adequado para as refeições



Tenha sempre alimentos saudáveis nas comemorações e festividades

TRANSFORME AS REFEIÇÕES EM MOMENTOS DE FAMÍLIA E DÊ O EXEMPLO



Faça refeições em conjunto (adultos e crianças) e torne-as em momentos de convívio e partilha



Dê o exemplo (se quer que a criança coma sopa, faça-o também); sirva a mesma refeição a todos os membros da família



Faça refeições sem ecrãs (telemóveis, tablets e TV)



Como educar também importa (e muito!)

ENVOLVA AS CRIANÇAS NA ESCOLHA, PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DOS ALIMENTOS



Dê alguma perceção de autonomia de escolha às crianças, apresentando-lhe 2 ou 3 opções equilibradas:

- > “Vamos fazer sopa de feijão verde ou de cenoura?”;
- > “Queres comprar morangos ou uvas?”

Inclua as crianças e adolescentes na preparação e na confeção das refeições, dando-lhes tarefas adequadas à idade e com progressiva autonomia.

ESTIMULE UMA RELAÇÃO POSITIVA COM A ALIMENTAÇÃO



Respeite os sinais intrínsecos de fome e saciedade da criança e deixe de lado a regra do “prato limpo”:

- > Não obrigue a criança a comer mais ou a comer tudo o que tem no prato, mesmo que tenha sido a criança a pedir para lhe ser servida essa quantidade;
- > Pode incentivar a experimentar um novo alimento e promover a exposição repetida ao mesmo alimentos de diferentes formas, mas sempre sem pressionar.

Não utilize alimentos como recompensa, nem como castigo, evitando frases como:

- > “Se não comeres a sopa, não comes sobremesa.”
- > “Se te portares bem, compro-te um gelado.”



Não demonize excessivamente os alimentos não saudáveis.

Não faça comentários sobre o peso da criança nem de outros, e não fale com ela sobre dietas e perda de peso.

Confie na “comida da cantina” e incentive as crianças a almoçar no refeitório escolar!

Sabia que?

- ▶ Em Portugal existe legislação do Ministério da Educação que permite garantir que a alimentação fornecida nas escolas é saudável!
- ▶ Estudos mostram que as crianças que almoçam na escola, tendem a ter hábitos alimentares mais saudáveis!



Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal
Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt
www.dgs.pt

Direção-Geral da Educação

Av. 24 de julho, 140 | 1399-025 LISBOA | Portugal
Tel.: +351 213 934 500
E-mail: dge@dge.mec.pt
www.dge.mec.pt