



# Alimentação Saudável

*Dia Mundial da Alimentação, 16 de Outubro de 2021*

Iniciativa:



## A Importância de uma Alimentação Saudável

O ser humano necessita de se alimentar desde o seu nascimento. A alimentação saudável é um dos fatores mais importantes para o bom desenvolvimento das crianças, e é muito importante a adoção de hábitos saudáveis nos primeiros anos de vida.

A obesidade infantil é um problema sério para a saúde das nossas crianças. Em Portugal 33,3% das crianças entre os 2 e os 12 anos têm peso a mais. Segundo os dados do Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil elaborado pela Organização Mundial de Saúde (OMS):

- Mais de 90% das crianças portuguesas consomem fast food, doces e refrigerantes, pelo menos 4x por semana;
- Menos de 1% das crianças bebe água todos os dias;
- Só 2% das crianças ingerem fruta fresca diariamente.

Em Portugal temos à nossa disposição uma grande variedade de alimentos e a Roda dos Alimentos ajuda-nos a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação diária, bem como as suas quantidades.

A Roda dos Alimentos está dividida em 7 grupos de alimentos. Os grupos com maior dimensão, são os que devem estar presentes na nossa alimentação em maior quantidade, enquanto os de menor dimensão são os que devem estar presentes em menor quantidade.



A maioria das crianças, por frequentarem a escola, é lá que ingerem a maior parte das suas refeições diárias, pelo que, esta também tem, juntamente com as famílias, um importante papel nas escolhas alimentares.

Sabemos que nem sempre é fácil adotar uma alimentação saudável, devido ao nosso estilo de vida atarefado, às condições económicas e à oferta de alimentos que existe, assim seguem algumas sugestões.

## Algumas Diretrizes Alimentares

- Ingerir uma porção de alimentos de cada variedade, conseguindo assim uma alimentação diversificada e equilibrada;
- Equilibrar os alimentos ingeridos com a prática de atividade física (pelo menos 2x semana);
- Escolher uma alimentação rica em fibra: Fruta, legumes e produtos à base de cereais;
- Escolher uma alimentação com poucas gorduras (optar preferencialmente por alimentos crus, grelhados ou assados);
- Reduzir a ingestão diária de açúcar (quase todos os alimentos do nosso dia a dia têm açúcar “escondido” na sua composição);
- Reduzir a ingestão de sal;
- Beber água.

Nem sempre fazer uma alimentação saudável fica mais caro: Em regra geral, um regime alimentar que inclua menos carne, produtos lácteos, alimentos processados industrialmente ou pré-preparados e comida rápida será mais económico.

## Como poupar nas compras:

- . Fazer uma lista antecipada;
- . Comparar valores das marcas;
- . Comprar marcas da loja ou marcas brancas que possuem em geral a mesma qualidade;
- . Comprar fruta e legumes da época;
- . Comprar embalagens maiores. Tamanho familiar, tendo em atenção o prazo validade;
- . Aproveitar as promoções e os descontos;
- . Utilizar congelador, para conservar os alimentos que pode aproveitar em oferta especial ou desconto.

## O Pequeno-Almoço

O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia, depois de uma noite de sono, o corpo necessita de repor energia, nutrientes e água.

*“ O pequeno-almoço deve ser completo, variado e equilibrado, ser rico em hidratos de carbono de absorção lenta, em proteínas e com baixo teor de gorduras. Deverá incluir alimentos do grupo dos cereais e derivados, do grupo dos lacticínios e do grupo da fruta” (DGS)*

Um bom pequeno almoço é essencial para facilitar os processos de aprendizagem e potenciar as capacidades cognitivas das crianças. Em caso de não o tomarem, as crianças podem sentir:

- Mal estar e indisposição;
- Impaciência e agressividade;
- Diminuição da concentração, da capacidade de resposta e dos reflexos;
- Fraqueza, sonolência, suores frios, dores de cabeça e hipoglicemia.

Quando não há tempo para tomar pequeno-almoço, existem alternativas como peça de fruta, iogurtes, fruta desidratada.

**SUGESTÕES PARA UMA SEMANA DE AULAS COM PEQUENOS-ALMOÇOS EQUILIBRADOS E SAUDÁVEIS:**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>PEQUENO-ALMOÇO</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 chávena [250ml] de leite</li> <li>• 1 pão de trigo integral com sementes de sésamo</li> <li>• 2 fatias finas de fiambre</li> <li>• 1 pêsego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 iogurte líquido [200ml]</li> <li>• 5 colheres de sopa de flocos de trigo integral</li> <li>• 1 maçã</li> </ul> <p>Nota: misturar os alimentos numa taça</p>	<p>Papas de aveia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml de leite</li> <li>• 5 colheres de sopa de flocos de aveia</li> <li>• 1 pera partida em pedaços</li> </ul> <p>Nota: misturar todos os alimentos numa taça e adicionar canela a gosto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 iogurte natural sólido</li> <li>• 4 tostas de trigo integral</li> <li>• 12 uvas pretas</li> <li>• 1 ovo cozido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ queijo fresco [50g]</li> <li>• 1 ovo mexido</li> <li>• 1 pão de centeio integral</li> <li>• 1 copo de sumo natural de ananás</li> </ul>

**DICAS PARA TORNAR MAIS FÁCIL NÃO SALTAR O PEQUENO-ALMOÇO:**

O Programa Nestlé Crianças Saudáveis tem algumas dicas para garantir a refeição mais importante do dia: estabelecer um horário para ir dormir - facilita a que as crianças e adolescentes não sintam tanta dificuldade em acordar de manhã para tomar o pequeno-almoço; ou planejar e preparar antecipadamente o pequeno-almoço de forma a economizar o tempo de manhã.

Se quiser obter receitas para pequenos-almoços saudáveis e sugestões de atividades para partilhar com as crianças, consulte o novo site do programa educativo "Nestlé Crianças Saudáveis" em [www.nestlecriancassaudaveis.pt](http://www.nestlecriancassaudaveis.pt).

Programa Educativo Nestlé Crianças Saudáveis  
Contacto: 213 153 066

[nestlecriancassaudaveis@servicopedagogico.info](mailto:nestlecriancassaudaveis@servicopedagogico.info)

SIMULACR00005

FONTES: APN [Associação Portuguesa dos Nutricionistas], DGE [Direção-Geral da Educação] e DGS [Direção-Geral da Saúde].

## O lanche

Os lanches, que muitas vezes são esquecidos, devem intercalar as refeições principais. Para uma melhor adesão das crianças ao lanche, deve-se envolver a criança na escolha dos alimentos

**RECEITAS  
DE LANCHES  
SAUDÁVEIS**

A preparação e confeção dos alimentos é também um momento importante para que as crianças apreendam e fortaleçam conhecimentos alimentares e nutricionais.

**SUGESTÃO DE LANCHES EQUILIBRADOS  
E PRÁTICOS PARA UMA SEMANA DE AULAS:**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 iogurte líquido</li> <li>• 1/2 pão de centeio com manteiga</li> <li>• 1 maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml de leite meio gordo simples</li> <li>• 1/2 pão integral</li> <li>• 1 fatia de queijo e 2 folhas de alface</li> <li>• 1 laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 iogurte líquido</li> <li>• 1/2 pão de mistura</li> <li>• 1 fatia de fiambre</li> <li>• 2 cenouras cortadas em palitos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 iogurte líquido</li> <li>• 1 barrita de cereais</li> <li>• 1 clementina pequena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 copo de sumo de fruta natural</li> <li>• 1/2 pão de centeio com compota</li> <li>• 5 morangos</li> </ul>
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml de leite meio gordo simples</li> <li>• 1 barrita de cereais</li> <li>• 1 pêsego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 iogurte líquido</li> <li>• 3 bolachas de água e sal</li> <li>• 1 pêra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 iogurte sólido</li> <li>• 3 bolachas torradas</li> <li>• 200g de melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 copo de sumo de fruta natural</li> <li>• 1/2 pão de cereais</li> <li>• 1 fatia de queijo e 2 rodelas de tomate</li> <li>• 100g de ananás fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 iogurte líquido</li> <li>• 3 bolachas maria</li> <li>• 2 cenouras cortadas em palitos</li> </ul>

\* Sempre que as crianças pratiquem maior atividade física (p.ex.: aulas de educação física, desporto extra-curricular, etc.), é importante que haja um reforço dos alimentos na hora do lanche, ou mesmo que sejam feitos mais do que dois lanches ao longo do dia.



**SABIA QUE...**

Um lanche constituído por produtos açucarados e ricos em gordura adquirido fora de casa pode custar mais do dobro de um lanche saudável preparado em casa?  
(ex. de lanche saudável – 1 pacote de leite meio gordo simples + 1 pão de mistura com fiambre + 1 maçã – 0,50€).

## Dicas de uma alimentação saudável para toda a família:

- Beba Água!
- Coma Devagar – desfrute da refeição;
- Promova lanches saudáveis entre as refeições;
- Não salte uma refeição.

## Receitas saudáveis

### Pequeno-almoço ou lanches

#### 1) TAPIOCA

Ingredientes:

- 3 a 4 colheres de Tapioca;
- 1 colher de sobremesa de Manteiga de Amendoim;
- 1 Banana.

Preparação:

1. Leve ao lume uma frigideira antiaderente;
2. Espalhe uma fina porção de tapioca, cobrindo o fundo da frigideira;
3. Cozinhe durante 2 minutos;
4. No prato, recheie a tapioca com manteiga de amendoim e banana às rodelas;

Podem escolher outro recheio, como por exemplo, queijo, fiambre de aves ou queijo fresco com orégãos.

#### 2) TORRADAS DE BATATA DOCE

Ingredientes:

- 1 Batata Doce;
- Recheio a gosto.

Preparação:

1. Corte a batata doce às fatias compridas, com cerca de meio centímetro de espessura;
2. Coloque as fatias na torradeira (conforme a potência da torradeira, pode ter de colocar uma segunda vez para que fiquem com a consistência desejada);
3. Barre a fatia de batata com recheio a gosto.

Podem rechear com manteiga, azeite, doce ou manteiga de amendoim/amêndoa.

### 3) PAPAS DE AVEIA

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de Aveia;
- 200ml de Leite;
- Canela em pó q.b.

Preparação:

1. Leve ao lume num tacho com a aveia e o leite;
2. Deixe cozer em lume brando, durante cerca de 7 minutos, mexendo sempre, até que todo o líquido tenha sido absorvido;
3. Coloque a papa numa taça e polvilhe com canela;

Podem colocar fruta para decorar.

### 4) PANQUECAS SIMPLES

Ingredientes:

- 1 Banana Madura;
- 2 Ovos;
- 3 colheres de sopa de Aveia;
- 1 colher de sopa de azeite;
- Canela q.b.

Preparação:

1. Esmague bem a banana com um garfo;
2. Bata os ovos num recipiente;
3. Junte a banana, os ovos e a aveia e bata tudo muito bem;
4. Leve ao lume uma frigideira pequena, coloque um pouco de azeite, e vá despejando a massa;
5. Deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 2 minutos de cada lado;
6. Repita o processo até acabar a massa;
7. Polvilhe com a canela.

## 5) GRANOLA

Ingredientes:

- 200g de Flocos de Aveia;
- ½ chávena de Sementes (Girassol, Sésamo e/ou Abóbora);
- ½ chávena de Frutos Secos picados (Amêndoas, Nozes e/ou Avelãs);
- Mel q.b.;
- Pepitas de Chocolate (opcional);
- Canela (opcional).

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Misture a aveia, as sementes e os frutos secos;
3. Forre com papel vegetal um tabuleiro de ir ao forno e espalhe a mistura;
4. Pincele a mistura com mel e leve ao forno a 150°C, até ficar dourada;
5. Vá mexendo bem com um garfo (para não deixar queimar);
6. Retire do forno e, se quiser, pode acrescentar umas pepitas de chocolate e/ou polvilhar com canela;
7. Deixe arrefecer e acondicione num frasco hermeticamente fechado.

## 6) BATIDO DE BANANA

Ingredientes:

- 1 copo de Leite;
- 1 Banana.

Preparação:

1. Triture tudo num liquidificador até obter um creme aveludado.

Sugestão:

Pode substituir por qualquer outra fruta.

### 7) SMOOTHIE DE LARANJA

Ingredientes:

- 1 Iogurte Natural;
- 120ml de leite meio gordo;
- Sumo de 1 Laranja;
- 2 colheres de sopa de Aveia.

Preparação:

1. Triture tudo num liquidificador até obter um creme aveludado.

Pode substituir por qualquer outra fruta.

### 8) TAÇA DE IOGURTE COM AVEIA E FRUTA

Ingredientes:

- 1 Iogurte Natural;
- 3 colheres de sopa de Aveia;
- Fruta à escolha.

Preparação:

1. Envolve todos os ingredientes numa taça.

### 9) MAÇÃ RECHEADA

Ingredientes:

- 1 Maçã;
- Manteiga de Amendoim/Amêndoa.

Preparação:

1. Corte uma maçã em fatias transversais e recheie cada 2 fatias com manteiga de amendoim/amêndoa.

## Sobremesas

### 1) BOLACHAS DE AVEIA

Ingredientes:

- 1 ½ chávena de Flocos de Aveia;
- 2 colheres de sopa de Azeite;
- 5 colheres de sopa de Água;
- 1 colher de café de Sal;
- 1 colher de café de Canela;
- 1 colher de sopa de açúcar amarelo.

Preparação:

1. Pré aqueça o forno a 180°C;
2. Triture os flocos de aveia até ficarem quase em farinha;
3. Junte o azeite, 2 colheres de sopa de água, o açúcar, o sal e a canela, e continue a triturar;
4. Vá acrescentando água até obter uma consistência areada e húmida;
5. Coloque a massa entre duas folhas de papel vegetal e, com o rolo da massa, passe por cima até obter a espessura desejada;
6. Faça o corte das bolachas;
7. Leve ao forno a 180°C durante cerca de 20 minutos ou até ficarem douradas.

### 2) BOLACHAS DE COCO

Ingredientes:

- 1 Banana;
- ¾ chávena de Coco Ralado;
- Canela q.b.;

Preparação:

1. Misture a banana com o coco e a pitada de canela no liquidificador, até obter uma massa homogénea;
2. Pré aqueça o forno a 180°C;

3. Forre com papel vegetal um tabuleiro e forme discos com a massa;
4. Leve ao forno durante 25 minutos;

Sugestão:

Estas bolachas duram alguns dias, se guardadas num recipiente hermeticamente fechado.

### 3) MOUSSE DE BATATA DOCE

1. Comece por cozer a batata doce cortada em cubos;
2. De seguida coloque a batata num liquidificador juntamente com a água da cozedura da batata e triture até estar tudo homogéneo (a água vai-se colocando pouco a pouco até ficar a consistência desejada);
3. De seguida junte cacau em pó, a gosto, 2 colheres de açúcar amarelo ou mascavado e envolva no preparado anterior;
4. Para servir coloque a mousse em taças e vai ao frigorífico até obter a consistência desejada;
5. Para servir pode adicionar morangos, mirtilos ou até alguns frutos secos.

### 3) GELADO

Ingredientes:

- 1 Banana;
- 1 chávena de Morangos;
- 1 copo de Leite;
- Gotas de Limão.

Preparação:

1. Triture tudo no liquidificador e coloque em formas de gelado;
2. Leve ao congelador;

Sugestão:

Substitua os morangos pela fruta preferida do seu filho.



## Refeições

### 1) HAMBURGUER DE FRANGO COM VEGETAIS

Ingredientes:

- 1 Peito de Frango;
- 1 Cenoura;
- 1 Brócolo;
- 1 Alho picado;
- 1 colher de sobremesa de azeite;
- Sal e pimenta q.b.

Preparação:

1. Tempere o frango com alho, sal e pimenta;
2. Numa trituradora, triture o frango, a cenoura e os brócolos (com cuidado para não ficar uma pasta);
3. Com o preparado, faça bolas e espalme até obter a forma de hambúrguer;
4. Aqueça uma frigideira e coloque um pouco de azeite;
5. Deixe cozinhar por uns minutos e, depois, com uma espátula, vire cuidadosamente o hambúrguer para cozinhar de ambos os lados.

Sugestão:

Também pode fazer no forno e optar por juntar outros vegetais.

## 2) PIZZA

Ingredientes:

Massa:

- 180g de Farinha Integral;
- 1 colher de sopa de Fermento Seco;
- ½ copo de Água;
- 1 pitada de Sal.

Recheio:

- Molho de Tomate;
- Vegetais a gosto (cogumelos, espinafres,...);
- 100g de Queijo Mozzarella;
- Proteína a gosto (peito de frango, atum, gambas cozidas,...);
- orégãos q.b.

Preparação:

1. Num recipiente de vidro misture a farinha, o fermento e o sal;
2. Junte a água aos poucos e mexa com uma colher ou com as mãos até obter uma massa homogénea;
3. Faça uma bola e reserve;
4. Coloque a massa sobre uma folha de papel vegetal, junte um pouco de farinha e estenda;
5. Passe a massa com um rolo até obter o tamanho pretendido;
6. Coloque a massa da pizza com o papel vegetal num tabuleiro e com um garfo pique a massa;
7. Leve ao forno durante 10 minutos ou até a massa alourar;
8. Retire a massa do forno;
9. Recheie a gosto;
10. Leve novamente ao forno até gratinar.



## Sugestões de Atividades:

### O meu lanche saudável!

**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Figuras de alimentos que compõem lanches saudáveis: iogurte, leite, sumo natural de fruta, sanduíche natural, maçã, banana, vitamina de fruta, cereais, etc. Figuras de alimentos que compõem lanches não saudáveis: batata-frita, sumos gaseificados, hambúrgueres, bolachas recheadas, chocolates, etc...

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Disponibilizar às crianças as figuras de todos os alimentos, tanto saudáveis quanto não saudáveis, em seguida, solicitar que as crianças montem o seu próprio lanche.

### Vamos às compras!

**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Figuras de alimentos (ou alimentos de plástico) que contemplem todos os grupos de alimentos (cereais, pães, raízes e tubérculos; frutas; hortaliças; leguminosas; carnes e ovos; leite e derivados; açúcares e doces e óleos e gorduras); sacos de plástico; papel para representar dinheiro com valores diferentes.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Em um primeiro momento, as crianças devem receber orientações sobre os grupos de alimentos a serem apresentados nas figuras. Em seguida, solicitar às crianças que “comprem” os alimentos que mais comem no almoço e no lanche. Depois das compras feitas, as crianças discutem as escolhas feitas.

*Hoje faço eu o jantar!*

A criança decide o que é o jantar, com a única indicação que tem ser saudável, com a ajuda dos pais faz as compras necessárias e elaboram o mesmo.

*Visita a uma horta ou quinta*

*Fazer sumos de fruta natural*

## Outras Atividades

### Atividade 1

Conversar sobre a alimentação preferida das crianças, registar os alimentos mais consumidos na família e identificar gostos semelhantes entre os elementos da família, incentivando bons hábitos alimentares.



### Atividade 2

Construção de jogos de memória a partir de imagens de frutas, verduras e legumes recortadas pela criança, se possível.

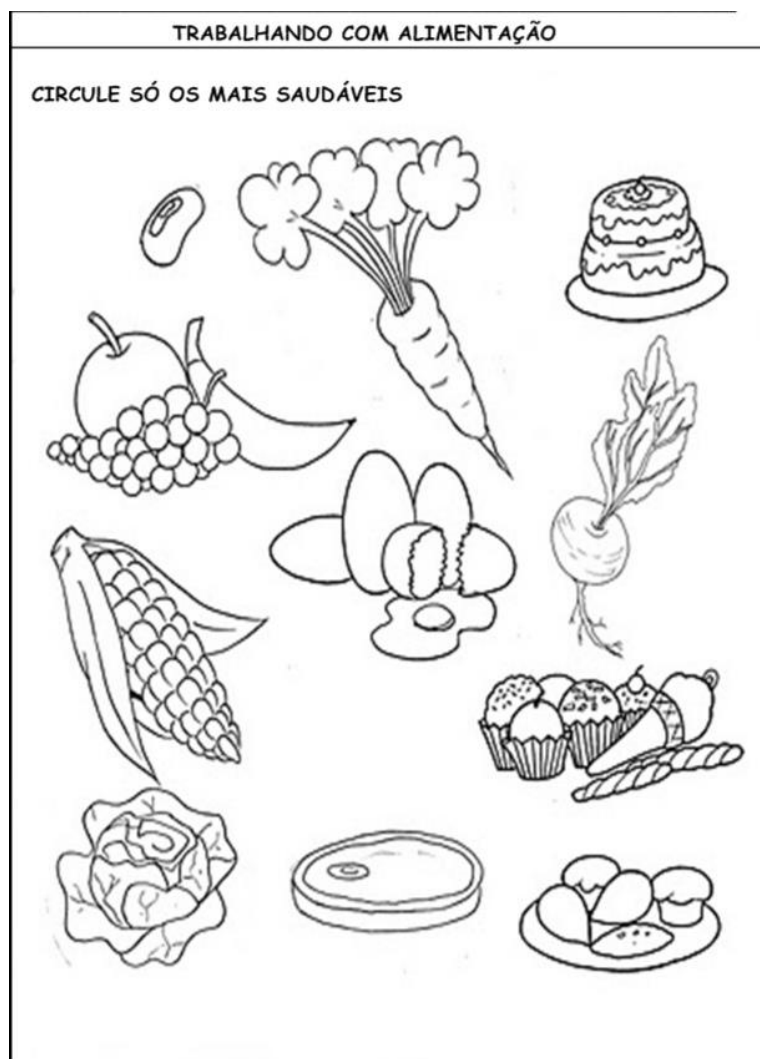
### Atividade 3

Identificação das frutas, verduras e legumes através do olfato e tato.

### Atividade 4

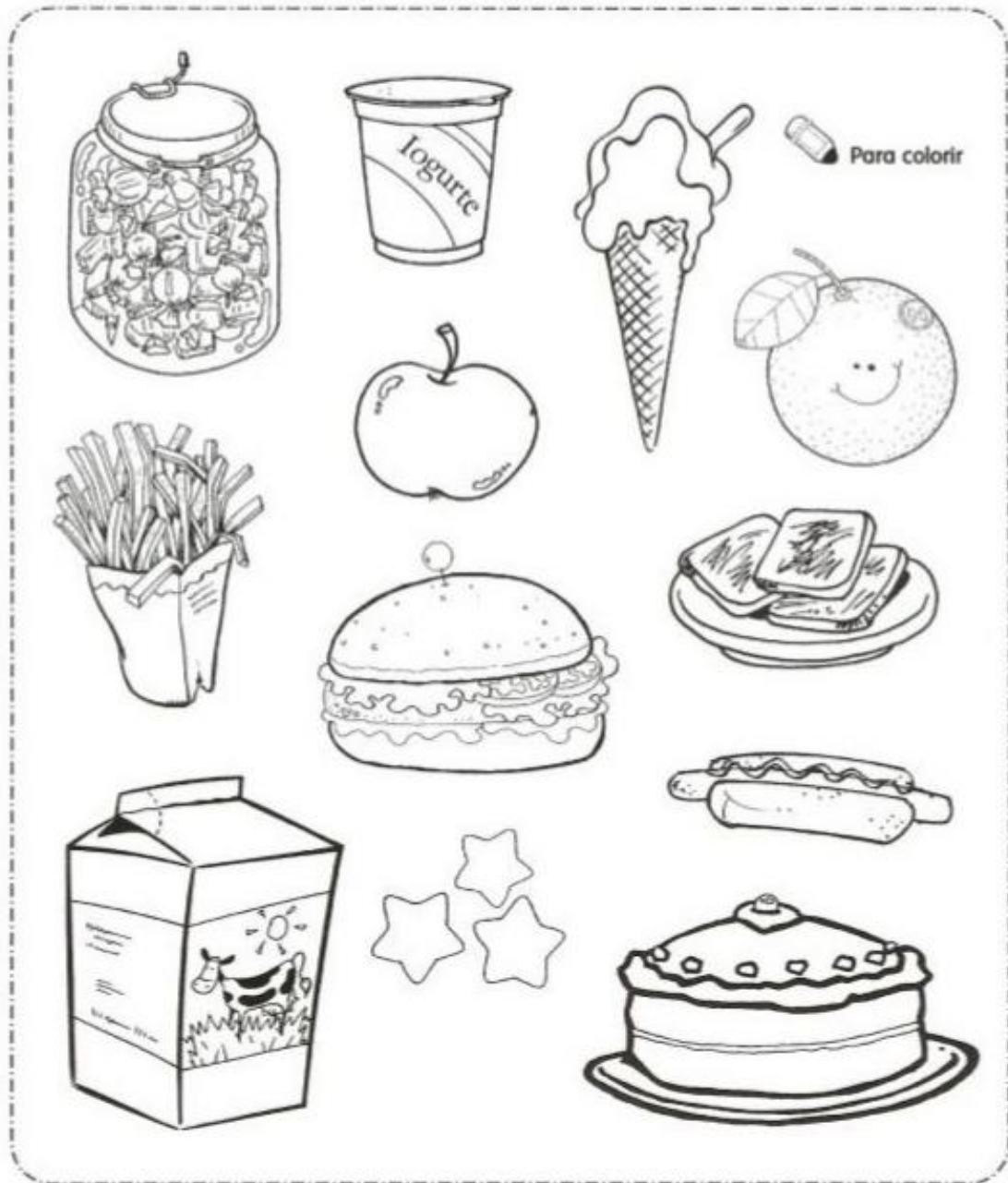
É interessante mostrar um pouco da origem dos alimentos, de onde eles vêm: nascem debaixo da terra, em árvores ou em arbustos?

### Atividade 5



## Atividade 6

Pinta os alimentos que têm que estar num pequeno-almoço para teres energia de modo a poderes pensar, brincar, mover-te e comunicar com os teus amigos e com os adultos que te rodeiam.



Atividade 7

## Canção: "A Roda dos Alimentos"

Da roda dos alimentos  
de tudo devo comer  
e antes das refeições  
a água eu vou beber.

Eu como frutos maduros  
leite, carne, peixe e pão;  
como bem, não como muito,  
vario a alimentação.

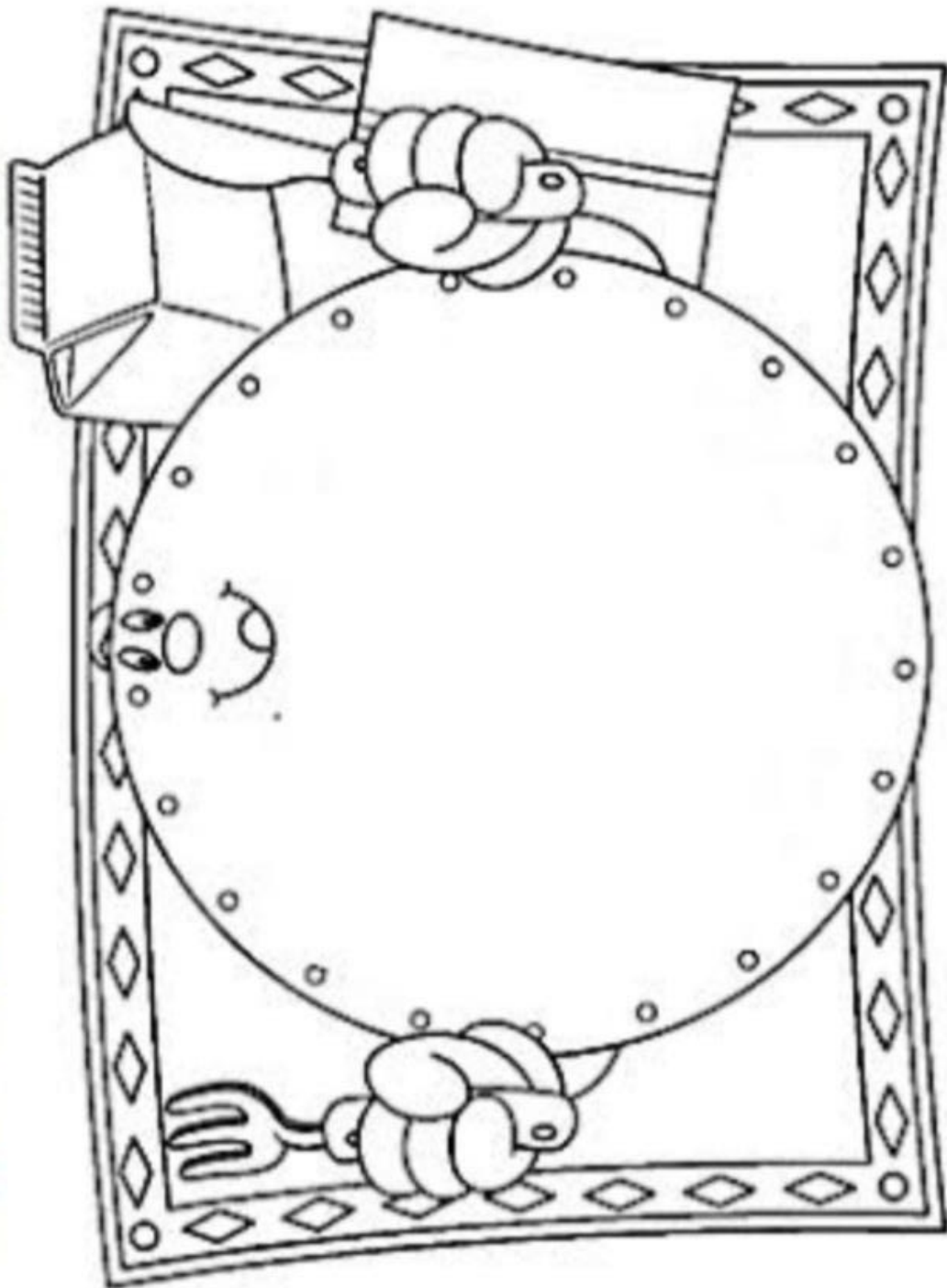
Gosto muito de legumes  
arroz, massa e feijão  
das gorduras e do açúcar  
não abuso, aí isso não!

(música de "Ó rama, ó que linda rama")



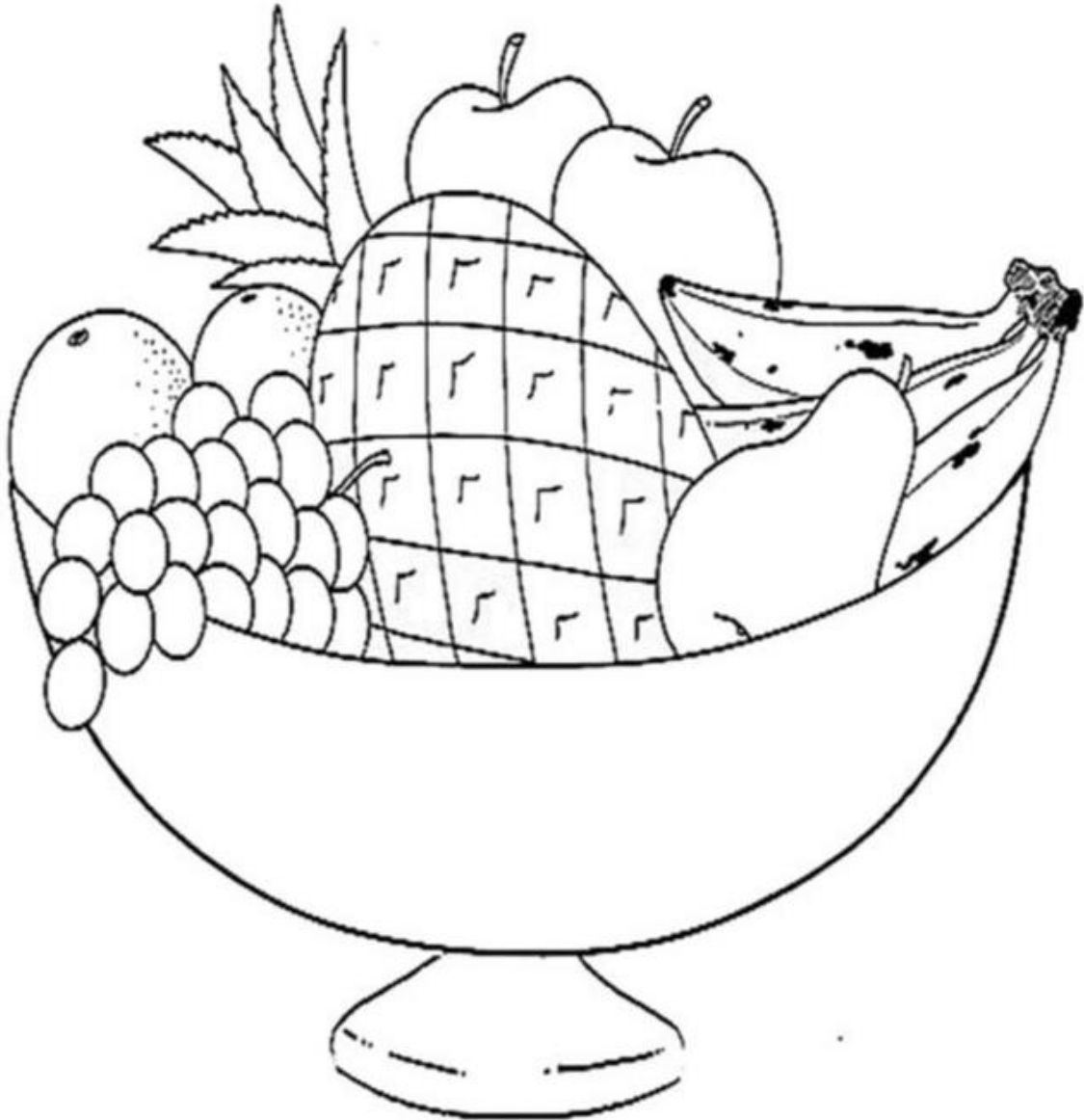
Atividade 8

Desenhe a comida que você mais gosta no prato.



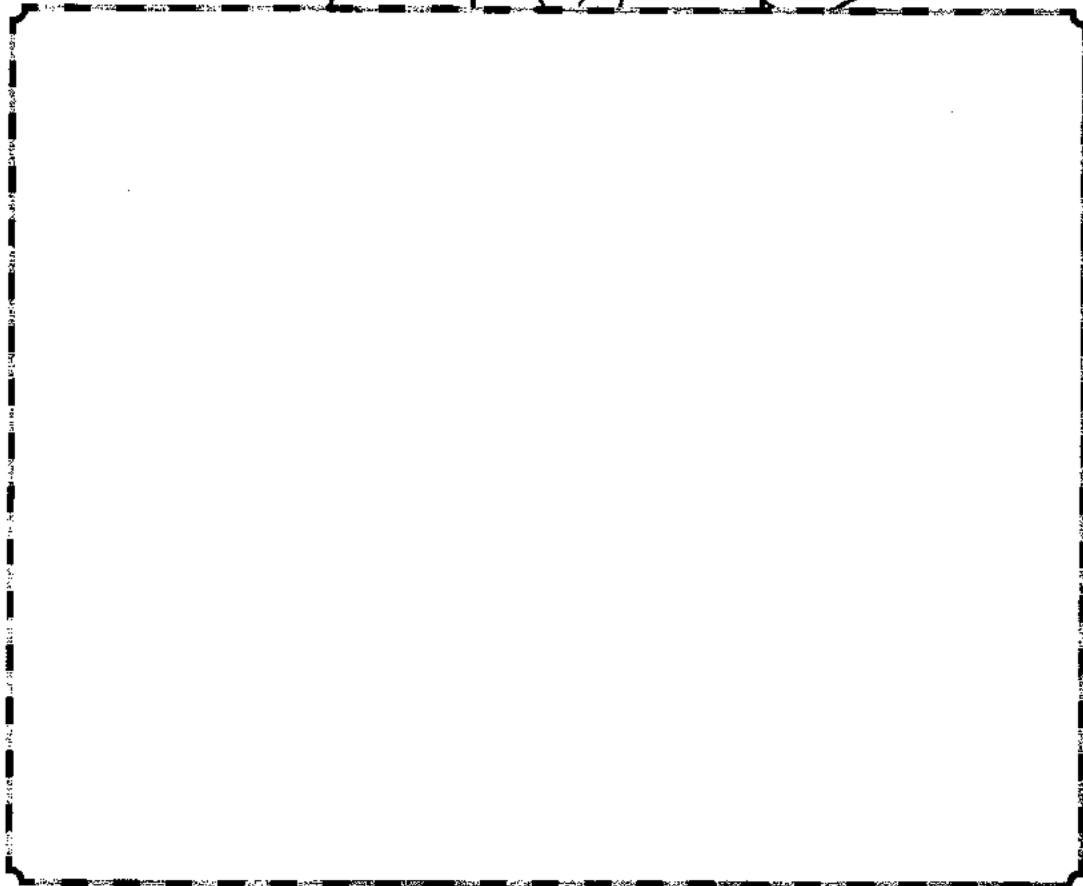
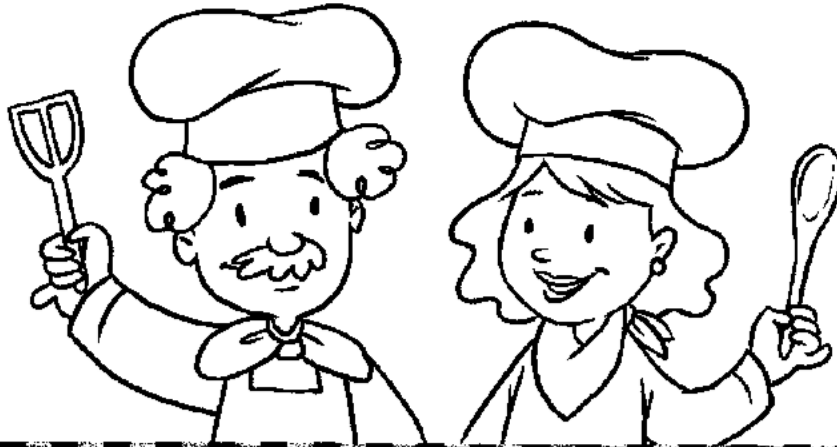
Atividade 9

PINTE O DESENHO, CIRCULE A FRUTA QUE VOCÊ MAIS GOSTA



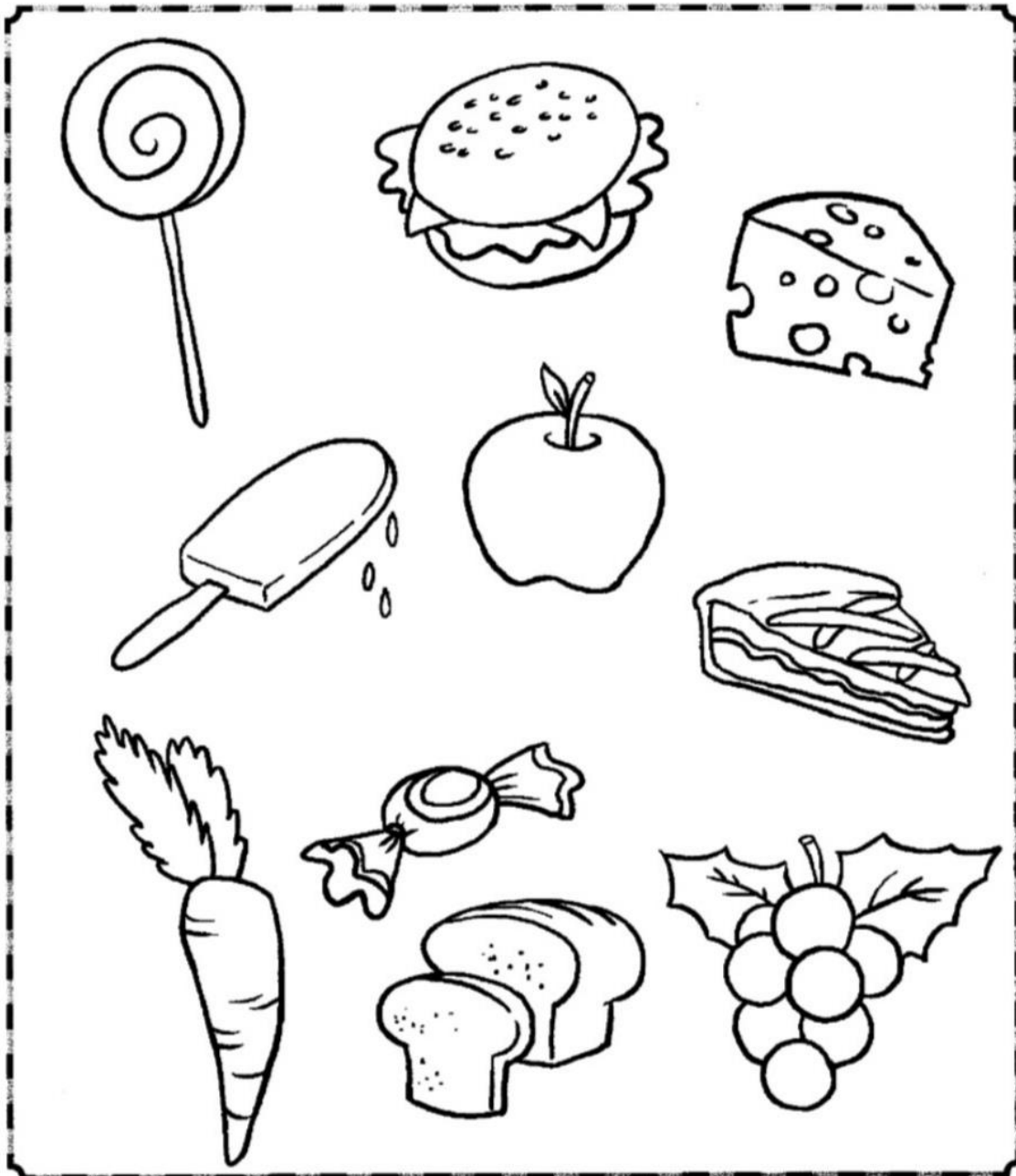
Atividade 10

DESENHE AS FRUTAS DE QUE VOCÊ MAIS GOSTA.



Atividade 11

RISQUE DE VERDE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E CIRCULE DE VERMELHO OS ALIMENTOS QUE NÃO FAZEM BEM PARA A SAÚDE QUANDO CONSUMIDOS EM EXCESSO.



Atividade 12

**BOA SOPA**

Música (Já passei a roupa a ferro)

Vamos lá comer a sopa  
Tão boa e saborosa  
Tem legumes e verduras  
Que sopa deliciosa.



Refrão:  
Vamos provar  
Vamos Comer  
Esta sopinha  
Para crescer



Tem abóbora e cebola  
E algumas cenourinhas  
Tem batatas e feijões  
E ainda umas couvinhas.



Obrigada  
e  
boa  
alimentação!