



PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS EM CRIANÇAS DO 1º CICLO



DICAS E SUGESTÕES!

Para pais e encarregados de educação.



 Alimentação

 Atividade Física

 Hidratação

Elaborado por Helena Nunes no âmbito da frequência do Mestrado em Enfermagem - área de especialização de Enfermagem Comunitária na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, sob orientação científica da Professora Maria de Lourdes Varandas e do Enfermeiro José Miguel Ferreira.

Este trabalho integra o projeto de intervenção comunitária intitulado “Promoção de Hábitos de Vida Saudáveis em Crianças do 1º Ciclo: Intervir para Prevenir a Obesidade Infantil” e foi desenvolvido durante o estágio na Unidade de Saúde Pública do ACeS Lisboa Central.

PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS EM CRIANÇAS DO 1º CICLO



Helena Nunes
Enfermeira
Janeiro de 2019



Este trabalho utiliza imagens com o objetivo de ilustrar e reforçar o conteúdo escrito sobre promoção da saúde. É identificada a fonte de todas as imagens utilizadas nas referências. Todas as imagens foram obtidas a partir de bancos de imagens livres de direitos de autor ou a licença para utilização das mesmas foi adquirida para este fim.

A utilização destas imagens não viola quaisquer direitos, como sejam os de privacidade, propriedade intelectual ou direitos autorais/*copyright*.

É expressamente proibida a cópia das imagens contidas neste documento.

PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS EM CRIANÇAS DO 1º CICLO



Helena Nunes
Enfermeira
Janeiro de 2019



PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

Índice:

1. Introdução

2. Contextualização

3. Estilos de Vida Saudáveis

▪ Alimentação: LANCHES

▪ Sugestões

▪ Atividade Física

▪ Sugestões

▪ Hidratação

4. Onde Pesquisar?

5. Referências



1. INTRODUÇÃO



É fundamental promover estilos de vida saudáveis desde cedo na vida das crianças!
Este livro foi elaborado para ajudar os pais e os encarregados de educação nesta tarefa, tantas vezes desafiante!

Ao percorrer as suas páginas vai encontrar dicas e sugestões para uma alimentação saudável, com especial enfoque na preparação dos lanches escolares, e para a prática de atividade física.

Esperamos que goste! Boa leitura!



2. CONTEXTUALIZAÇÃO



SABIA QUE

- A obesidade infantil é considerada uma **epidemia** pela Organização Mundial de Saúde por ser a doença a nível mundial mais prevalente na infância e na adolescência?

Esta organização estima que em 2025 haverá 70 milhões de crianças com excesso de peso.

Em Portugal cerca de **uma em cada três crianças** tem excesso de peso.



Excesso de peso inclui:

1. Pré-obesidade
2. Obesidade



Este problema de saúde acarreta graves consequências para o desenvolvimento infantil e tem repercussões que se sentem e vão agravando ao longo da vida.

Cerca de **60% das crianças obesas serão adultos obesos** que apresentarão maior probabilidade de desenvolver diabetes tipo II, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e problemas psicossociais em idades mais jovens.

Ganho excessivo de peso na infância e adolescência = **BALANÇO ENERGÉTICO POSITIVO**



A ingestão calórica é superior às necessidades e à energia gasta em atividades físicas.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO



SABIA QUE

- **A adoção de estilos de vida saudáveis é importante para todas as crianças, tanto para as que apresentam excesso de peso como para as que apresentam o peso adequado à idade?**

Os estilos de vida influenciam a saúde de cada um nós ao longo de toda a vida, por isso, é fundamental ter especial cuidado com os hábitos alimentares e de atividade física das nossas crianças.



Os números provam que em Portugal 15,4 % dos anos de vida saudável perdidos pela população se devem a hábitos alimentares inadequados.

Apenas 57,5% das crianças e adolescentes portugueses com idades entre os 6 e os 14 anos cumprem a recomendação da Organização Mundial de Saúde para a prática de atividade física nesta faixa etária.



3. ALIMENTAÇÃO



SABIA QUE

- Os pais e encarregados de educação apresentam bons níveis de conhecimentos sobre alimentação saudável mas têm dificuldade em aplicar esses conhecimentos na preparação das refeições dos mais pequenos?



Nas últimas décadas, o nosso modo de vida sofreu alterações significativas, das quais destacamos o acesso e as escolhas a produtos alimentares. Pela falta de tempo imposta pela correria do dia a dia, cada vez mais as famílias recorrem a alimentos pré-confeccionados e/ou processados, mais rápidos de preparar mas com elevado teor de gorduras, de açúcar e de sal. A par disto, vários fatores influenciam as preferências das crianças.



Hábitos alimentares das crianças são influenciados:

- pelo gosto pessoal
- pelas escolhas dos colegas
- pela publicidade

Mas são, acima de tudo, da responsabilidade dos pais e dos encarregados de educação !



A **alimentação** é o determinante em saúde com maior repercussão no estado de saúde das crianças entre os 5 e os 14 anos de idade.

3. ALIMENTAÇÃO



Se o almoço não é uma preocupação dos pais, pois é a refeição “fornecida” pela escola, a preparação de 2 lanches diários pode constituir uma verdadeira dor de cabeça! Vamos tentar durante as próximas páginas facilitar-lhe esta tarefa!

O que escondem as lancheiras?



LANCHES

São as refeições menos importantes?

Partindo destas duas perguntas, vamos perceber a importância desta refeição no crescimento e desenvolvimento das crianças.

A alimentação deve assegurar o crescimento e o desenvolvimento adequados das crianças, fornecer energia suficiente para a realização das atividades físicas e das atividades escolares com sucesso.



3. ALIMENTAÇÃO



Grupo etário	Necessidades Energéticas Diárias (Kcal)
3-6 anos	1400
6-10 anos	1640
10-15 anos	2070
15-18 anos	2380

150-250 Kcal por lanche



Refeição	Distribuição das Necessidades Energéticas Diárias (Kcal) / refeição
PA	20-25 %
Lanche Manhã	5-10 %
Almoço	30-35 %
Lanche Tarde	10 – 15 %
Jantar	25 – 30 %
Ceia	5 %



Uma criança com 6-10 anos precisa de ingerir cerca de 1640 Kcal por dia, e os lanches da manhã e da tarde, devem contribuir cada um com cerca de 10% das Kcal diárias, sendo que o da tarde pode ser um pouco mais reforçado.



DICA

Dê a devida importância ao pequeno-almoço! O pequeno-almoço é a primeira refeição do dia e representa quase tanto para as necessidades energéticas diárias das crianças como o jantar. É uma refeição fundamental, nunca deixe a sua criança sair de casa sem tomar o pequeno-almoço.



3. ALIMENTAÇÃO



Então isto é igual a isto?



240 Kcal



216 Kcal



As necessidades energéticas das crianças estão asseguradas certo?

Claro que não! 😊

Não são equivalentes nutricionais!!

A qualidade
nutricional é
muito mais
importante do
que as calorias!

Comer o pão com chocolate é muito diferente de comer a sandes mista com alface. Apesar de fornecerem as mesmas calorias não fornecem os mesmos nutrientes.

Pior do que o pão com chocolate ter um valor energético elevado, à semelhança de outros alimentos processados, é o facto deste tipo de alimentos ser **nutricionalmente pobre** além de conter aditivos que são prejudiciais à saúde.

Então como nos podemos orientar para escolher os alimentos/nutrientes adequados?



3. ALIMENTAÇÃO



RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICAA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



DIETA  MEDITERRÂNICA

A roda dos alimentos é a ferramenta ideal para orientar a preparação de todas as refeições!

DICA

Imprima a roda, [clique aqui](#).

Coloque-a na sua cozinha num lugar visível. Será uma excelente ajuda para si e simultaneamente familiariza as crianças com a sua importância.



3. ALIMENTAÇÃO



A roda da alimentação mediterrânica ajuda-o a seguir os 3 pilares da alimentação saudável.

Completa

Por dia, incluir alimentos de todos os grupos

Variada

Incluir diferentes alimentos de cada grupo

Equilibrada

Respeitar as porções para cada grupo

S
A
U
D
Á
V
E
L



Os princípios da dieta mediterrânica assentam numa alimentação rica em legumes e fruta, que privilegia a sazonalidade dos alimentos e o consumo de produtos produzidos localmente. Aplique estes princípios na preparação dos lanches escolares!



SABIA QUE

Tal como o fado, a dieta mediterrânica é património cultural imaterial da humanidade?

- Em dezembro de 2013, a UNESCO atribuiu esta menção à dieta mediterrânica por a considerar um modelo cultural, histórico e de **saúde** transmitido de geração em geração, evidenciando a sua importância e reforçando a necessidade da sua preservação.



3. ALIMENTAÇÃO



Será verdade que os sumos de fruta 100% substituem o consumo de fruta natural?



O sumo de fruta 100% não é um substituto do consumo de fruta natural.

Apenas deve ser consumido **esporadicamente** para diversificar a alimentação pois tem um sabor doce acentuado e é muito mais pobre em fibras do que a fruta fresca ou desidratada.



Pódio da qualidade nutricional da fruta:

- 1º Fruta fresca
- 2º Fruta desidratada
- 3º Sumo de fruta 100%



SABIA QUE

As fibras reduzem a absorção de açúcar e gorduras?

- Além de contribuírem para o bom funcionamento do tubo digestivo, as fibras diminuem a quantidade de açúcar no sangue e dificultam a absorção de gorduras. Estão presentes nos legumes, nos cereais integrais, na casca das frutas frescas e dos frutos oleaginosos e nas leguminosas.



3. ALIMENTAÇÃO



SABIA QUE

- **A Organização Mundial de Saúde recomenda que a ingestão de açúcares livres pelas crianças represente apenas 5% do total das calorias ingeridas num dia?**

Açúcares livres: correspondem aos açúcares que são adicionados pelo fabricante ou pelo cozinheiro aos alimentos e às bebidas e incluem também aqueles que se encontram naturalmente presentes no mel, nos xaropes, nos sumos de frutas e nos concentrados de sumos de frutas.

Os açúcares são hidratos de carbono simples. Estes caracterizam-se por provocar **rápidas oscilações** na concentração de açúcar no sangue.

O que acontece quando a concentração de açúcar sobe rapidamente?

- Há um pico de insulina que deixa as crianças muito excitadas, facilmente irritáveis e com dificuldade de concentração.

O que acontece quando a concentração de açúcar desce a pique?

- As crianças sentem-se desinteressadas, diminui a sua capacidade de memorização e de aprendizagem.

5% = 25 g de açúcar



Estas oscilações repercutem-se no desempenho escolar e no comportamento das crianças.

3. ALIMENTAÇÃO



SABIA QUE

O açúcar vicia?

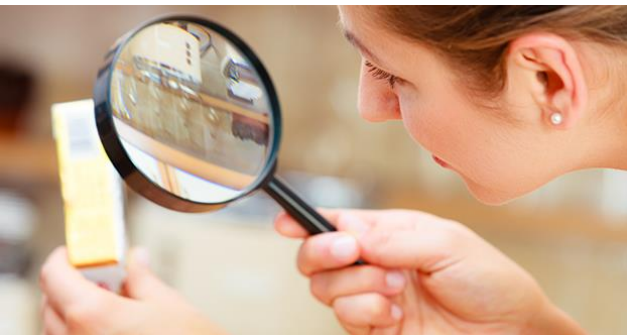
- A ingestão de açúcar induz a produção de dopamina e serotonina, responsáveis por sentirmos bem-estar e prazer. Motivo pelo qual temos dificuldade em parar de comer doces.



SABIA QUE

A quantidade de açúcar nalguns alimentos pode ser surpreendente?

- É verdade, às vezes nem imaginamos o que se esconde dentro das embalagens. Muitos alimentos processados contêm açúcar precisamente para se tornarem aditivos. Para saber mais [clique aqui](#).



DICA

Dê preferência ao consumo de hidratos de carbono (HC) complexos.

Os HC complexos não causam oscilações abruptas de concentração de açúcar no sangue. Eles são de absorção lenta e por isso proporcionam uma energia mais duradoura e saciam durante mais tempo. Encontram-se nos cereais integrais, na fruta, no leite e nas leguminosas.





Refeições + leves mas imprescindíveis



LANCHES

Com igual qualidade nutricional!

Os lanches são refeições tão importantes como as outras, apesar de serem refeições mais leves são imprescindíveis e deve ser assegurada a sua qualidade nutricional.

Não há motivo para se ser mais permissivo nos lanches!

São fundamentais para fornecer os nutrientes que asseguram a energia e as funções necessárias por um lado à concentração durante as aulas e por outro às brincadeiras nos intervalos. Também promovem a saciedade da criança até ao almoço, impedindo que esta chegue à mesa cheia de fome ou irritada, que coma demasiado rápido ou demasiada quantidade.

3. ALIMENTAÇÃO



Crianças que se alimentam bem:

- São mais saudáveis
- Portam-se melhor
- Dormem melhor
- Têm melhor rendimento escolar



Os hábitos adquiridos em criança podem durar a vida toda



Os encarregados de educação, a família e os educadores têm um papel importantíssimo na aprendizagem de hábitos alimentares saudáveis pelas crianças.

As crianças **aprendem a comer bem** através do exemplo transmitido em casa e na escola no dia a dia. Ao vivenciar as escolhas saudáveis dos pais e familiares, as crianças assimilam este modo de vida e reiteram-no nas suas próprias opções.



3. ALIMENTAÇÃO



DESAFIO



Preferência



Prático



Qualidade



O grande desafio para a preparação de lanches saudáveis é conciliar alimentos de qualidade, que agradem aos mais pequenos e que ao mesmo tempo sejam práticos e rápidos de preparar.

As escolhas das crianças não são em função da qualidade nutricional dos alimentos!

As crianças escolhem os alimentos com que estão mais familiarizadas ou que sabem melhor! Entre uma peça de fruta e um bolo, vão com certeza escolher o bolo.



SABIA QUE

A preferência por sabores doces e salgados é inata?

- Por este motivo as crianças devem ser expostas a uma vasta gama de sabores desde cedo. Além de que os alimentos doces, como sumos e bolos, contêm açúcares refinados e outros aditivos que intensificam o sabor e criam adição formatando o paladar das crianças.



DICA

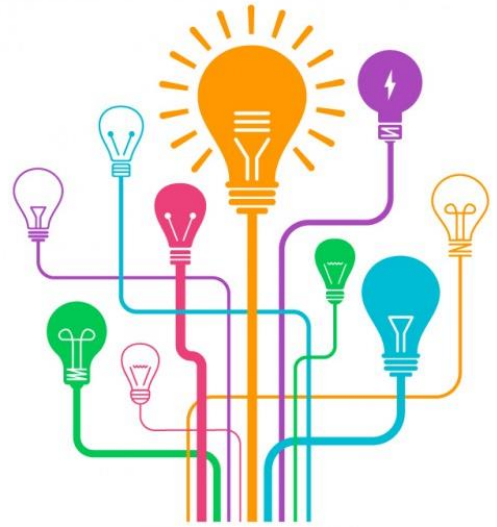


Dê a experimentar à sua criança todos os tipos de sabores.

Por vezes só depois de experimentar um alimento, cerca de 15 a 20 vezes, a criança o aceita.



SUGESTÕES



Siga as nossas sugestões para melhorar a qualidade dos lanches escolares!



SABIA QUE

As crianças aprendem a brincar?

- As crianças gostam de desafios, aproveite as brincadeiras para introduzir novos ingredientes ou alimentos. A criança só quer refrigerantes, então transforme-a num mágico que cria a sua poção cheia de super poderes enquanto preparam uma água aromatizada com fruta verdadeira!



DICA

Não tenha medo da mudança.

Introduza os alimentos saudáveis aos poucos, por exemplo, dois por semana. Com o tempo vai conseguir substituir por completo todos os alimentos não saudáveis.

3. ALIMENTAÇÃO



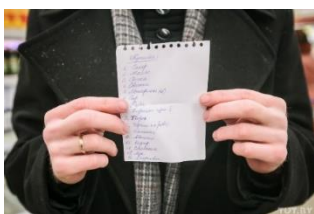
SUGESTÃO 1

PLANEAR E ORGANIZAR



1. Utilizar um calendário semanal (ex Google Calendar™)
2. Fazer uma ementa dos lanches e a lista de compras
3. Escolher um dia para ir ao supermercado sem pressa

Poupamos tempo e dinheiro



Sem planeamento vamos perder mais tempo e na correria fazer opções menos boas.

Despender um pouco do fim-de-semana para fazer a ementa da semana seguinte vai aliviar muito o stress das manhãs. Depois da ementa escolhida faça a lista de compras e de acordo com a mesma vá ao supermercado. Escolha uma altura tranquila para poder apreciar e comparar os produtos optando por aqueles mais saudáveis.



DICA

Faça a ementa semanal em família.

Pode, por exemplo, imprimir o modelo de uma agenda semanal e incentivar as crianças a decorarem-na com desenhos, recortes ou pinturas! Elas adoram porque participam nas escolhas e divertem-se! É um entretém saudável, longe da televisão ou do computador.





SUGESTÃO 2

EMENTAS



Fruta/Legumes + HC + Proteína + Bebida



Então, mas preparar a ementa demora imenso tempo?

Não tem que ser assim! Talvez nas duas primeiras vezes seja um pouco mais demorado, mas a partir daí a engrenagem está montada!

Uma boa forma de agilizar o processo é ter em conta que cada lanche deve conter uma fruta/legume, um hidrato de carbono, uma proteína e uma bebida. A seguir apresentamos algumas sugestões para cada grupo.

Está na hora de pôr mãos à obra e escolher entre as inúmeras combinações possíveis. Bom apetite!



3. ALIMENTAÇÃO



SUGESTÃO 2



EMENTAS

Fruta/Legumes	HC	Proteína	Bebida
1 Banana	½ Pão*	1 Ovo Cozido	200 ml de leite ½ gordo
1 Pêra	30 gr Cereais s/açúcar	1 Queijo**	1 Iogurte Líquido
½ Manga	2 Bolachas Integrais	1 Iogurte Natural s/açúcar	Água
	Pipocas Caseiras		Água Aromatizada
½ Papaia		1 Fatia de Fiambre Perú	Chá Frio de Cidreira
1 Maçã	3 Bolachas Marinheiras	1 Gelatina	
½ Cenoura grande	3 Bolachas de Arroz	Húmus	
4 Tomates cherry	2 Panquecas de Aveia		
½ Pepino pequeno			
Alface			
Frutos Vermelhos			

* Pão: Centeio, Integral, Mistura, Cereais

** Queijo: Fundido, Bolinhas de queijo magro, Fatia Queijo Magro

Escolha um alimento de cada coluna e conseguirá ter uma grande variedade de opções! Utilize-as para preparar as ementas semanais!

E com tanta opção para combinar, os lanches não devem de todo ser monótonos, comer sempre o mesmo obviamente leva ao desinteresse pela comida ...

3. ALIMENTAÇÃO



SUGESTÃO 2

EMENTAS



✓ DICA

Dê preferência ao pão integral ou de mistura.

O pão feito de cereais integrais é mais saudável porque a farinha utilizada na sua confeção é menos refinada, tem maior teor de fibra, vitaminas, ácidos gordos polinsaturados e minerais.



✓ DICA

Não ofereça bebidas açucaradas às crianças!

O açúcar na forma líquida é digerido e absorvido de forma mais rápida do que se consumido em alimentos sólidos. Promove uma maior ingestão energética sem valor nutricional o que contribui para a sobrecarga do fígado e para o aumento de peso.

✓ DICA

Mande fruta para pelo menos um dos lanches!

A fruta contém água e fibras. A água confere-lhe frescura e hidrata e a fibra confere saciedade. Inteiras resistem melhor ao transporte e não oxidam mas previamente cortadas continuam a ser uma excelente opção. São uma ótima forma de substituir os doces.





SUGESTÃO 3

PREPARAR ANTECIPADAMENTE



Ritual

Fim-de-semana

Véspera

1. Lavar
2. Cortar
3. Dividir em porções
4. Armazenar

Já escolhemos a ementa, já fizemos as compras então vamos preparar antecipadamente tudo o que for possível, de modo a reduzir ao mínimo as preparações matinais.

Alguns alimentos podem ser preparados ao fim-de-semana e congelados ou guardados no frigorífico por alguns dias. Aproveite esta vantagem e planeie os lanches do início da semana com estes alimentos. Outros podem ser preparados de véspera de forma rápida, na manhã seguinte vai agradecer tê-lo feito antecipadamente!



DICA

Cumpra as porções recomendadas.

Se a criança levar 3 bolachas para o lanche irá comer só essas 3, se levar o pacote inteiro certamente vai comer muitas mais. Também evita o desperdício caso o alimento não seja da preferência da criança.

Na página seguinte encontra algumas sugestões de alimentos que podem ser preparados com antecedência.





SUGESTÃO 3

PREPARAR ANTECIPADAMENTE

Alimentos	Dicas
Pão	Variedade Misturar pão branco e escuro Congelar
Ovo	Cozer e guardar no frigorífico C/casca: 4 dias; S/casca: 2 dias
Panquecas	Variedade Frigorífico: 2 dias Massa pode ser congelada
Gelatina	Preparar em doses individuais Frigorífico: 2 dias
Tomate cherry	Lavar e cortar Frigorífico: 3 dias
Cenoura/Pepino	Lavar e cortar em palitos/ baby Frigorífico: 2 dias
Alface	Lavar Frigorífico: 3 dias
Húmus	Variedade Frigorífico: 3 dias
Maçã	Assada com canela e s/açúcar Frigorífico: 3 dias
Pipocas	Milho 1 min no micro-ondas dentro de um saco de papel
Frutos Secos	Variedade Cerca de uma mão cheia
Sementes	Variedade Adicionadas ao iogurte, húmus





SUGESTÃO 3



PREPARAR ANTECIPADAMENTE



DICA

Descongele os alimentos no frigorífico.

Todos os alimentos devem ser descongelados no frigorífico. Só após este passo devem ser colocados à temperatura ambiente. Desta forma garante-se a segurança alimentar.



Tenha atenção à lancheira

- Opte por uma **lancheira térmica**, estas conseguem conservar a temperatura dos alimentos por mais tempo.
- Coloque-a de véspera no frigorífico, aumentando a sua capacidade de conservação.
- Limpe-a todos os dias de forma a evitar acumulação de restos de comida e maus odores.





SUGESTÃO 4

LANCHEIRA ATRATIVA



Prática

Completa

Bem distribuída

Os olhos são os primeiros a comer! As lancheiras devem ser atrativas para as crianças! Devem estar bem organizadas, com os alimentos separados uns dos outros e acessíveis facilmente.



DICA

Torne as lancheiras apelativas. Junte alimentos de várias cores e texturas. Utilize as formas de bolachas para fazer pequenas brincadeiras que vão fazer as delícias dos mais novos.



DICA

Pergunte à criança quais são as suas preferências (saudáveis). Valorizar as escolhas e as preferências das crianças evita surpresas desagradáveis na altura de lanchar e contribui para a sua autoconfiança.



SUGESTÃO 5

ENVOLVER A CRIANÇA



Aceitação

Partilha

Responsabilização

Envolver as crianças na preparação dos lanches deve ser uma **atividade lúdica e divertida!**

É uma excelente forma de passarem mais tempo juntos e simultaneamente de educar a criança para opções alimentares mais saudáveis. Ao dar à criança a oportunidade, de espontaneamente, contactar e experimentar novos sabores e texturas promove a aceitação e a responsabilidade pelas suas escolhas.

Transforme esta rotina numa brincadeira de família!



DICA



Dê asas à sua criatividade, invente histórias!

Use as características dos alimentos, como a cor ou o cheiro para criar uma aventura com super heróis e super poderes. Ao contar a história de ênfase aos super poderes dos alimentos evidenciando os seus benefícios. Quem não quer comer uma super cenoura capaz de dar uma super visão?



3. ALIMENTAÇÃO



“Sempre que comemos ou bebemos, estamos a alimentar a doença ou a **preveni-la.**”

(Institute for Integrative Nutrition)

É preciso persistência, paciência e vontade em doses generosas! Não desista e seja criativo. Não adie mais as opções saudáveis!



3. ATIVIDADE FÍSICA



POR QUE É ESSENCIAL?



Atividade Física

QUAIS SÃO AS RECOMENDAÇÕES?

Partindo destas duas perguntas, vamos perceber a importância da atividade física no crescimento e desenvolvimento das crianças.

A atividade física das crianças inclui:

- Jogos, brincadeiras e atividades lúdicas ativas
- Correr, subir e descer, saltar
- Prática de exercício físico organizado - desporto
- Andar de bicicleta



3. ATIVIDADE FÍSICA



BENEFÍCIOS

Promove as
competências
sociais

Melhora o
sono

Promove a
auto-estima

Melhora as
capacidades
cognitivas

Promove a
saúde e o
bem-estar

Fortalece os
ossos e os
músculos

Estimula a
autonomia

Melhora a
coordenação
motora



3. ATIVIDADE FÍSICA



**A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL
DE SAÚDE RECOMENDA**



60 minutos/dia de atividade física moderada a vigorosa

3 vezes/semana 30 minutos de atividade física vigorosa

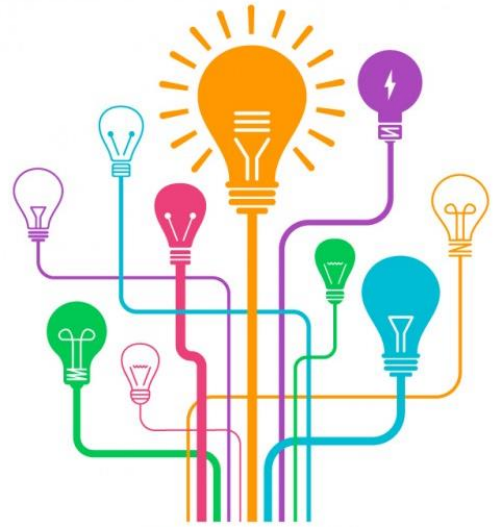


A atividade física para ser eficaz deve provocar aceleração da respiração e elevação da temperatura corporal.





SUGESTÕES



Siga as nossas sugestões para aumentar a prática de atividade física pelas crianças!



SABIA QUE

A atividade física das crianças diminui de forma significativa a partir dos 10 anos?

- Com a passagem para o segundo ciclo as horas de brincadeira diminuem quer durante a semana quer ao fim-de-semana. É fundamental contrariar esta tendência.



DICA

Limite o tempo que a criança passa em frente a ecrãs ao máximo de 2 horas/dia!

Não permita que as crianças com mais de 5 anos passem mais de 2h/dia em frente aos ecrãs recreativos. Até aos 2 anos não está recomendado este tipo de atividade e entre os 2 e os 4 anos não deve ultrapassar 1h.

3. ATIVIDADE FÍSICA



SUGESTÃO 6

VÁ A PÉ PARA A ESCOLA



**Opte por fazer o percurso para a escola a pé ou de bicicleta!
Para as crianças é muito mais divertido e também beneficia a sua saúde!**

Dê largas à imaginação! Invente histórias pelo caminho e transforme-se num cavaleiro com o seu pajem à caça do tesouro!

Se o percurso for demasiado longo para fazer a pé, saia na paragem anterior ou estacione o carro um pouco afastado da escola!



3. ATIVIDADE FÍSICA



SUGESTÃO 7

RECOMPENSE A CRIANÇA



Entusiasmo
Satisfação

Uma excelente forma de promover a atividade física nas crianças é mostrar-lhes a sua importância!



Mostre satisfação e entusiasmo sempre a criança manifesta interesse em atividades ativas! Está desta forma a valorizar o comportamento incentivando a criança à sua repetição.





SUGESTÃO 8

JOGOS TRADICIONAIS

60 min/dia



1. Jogar à macaca

2. Saltar ao elástico

3. Jogar ao lencinho

4. Corrida de sacos

Ensine às crianças como se divertia quando tinha a idade delas!

DICA

Troque o centro comercial pelo jardim!

Aos fins-de-semana reúna a família e os amigos em jardins! Basta uma bola para poder fazer inúmeras atividades/jogos diferentes.

3. ATIVIDADE FÍSICA



SUGESTÃO 9

A CRIANÇA ESCOLHE



Inscreva a criança num desporto!

Deixe que seja a criança a escolher qual o desporto que quer!

Deve ser dada a oportunidade às crianças de experimentarem diferentes desportos! Só assim conseguem perceber de qual gostam mais e para quais têm maior aptidão!



POR QUE É ESSENCIAL?



ÁGUA

QUAIS SÃO AS RECOMENDAÇÕES?

Partindo destas duas perguntas, vamos perceber a importância da hidratação no crescimento e desenvolvimento das crianças.



Importância da água para o nosso corpo:

- Transporta nutrientes
- Elimina resíduos pela urina
- Regula a temperatura corporal
- Melhora o desempenho físico e intelectual
- Promove o bom funcionamento de todos os órgãos



3. HIDRATAÇÃO



A ingestão diária de água deve ser suficiente para repor as perdas naturais. Esta depende da idade, da atividade física e da temperatura ambiente.

RECOMENDAÇÕES

Ingestão de água
proveniente de
bebidas /dia

Grupo etário	Sexo Feminino	Sexo Masculino
2 -3 anos	1,0 l	1,0 l
4 - 8 anos	1,2 l	1,2 l
9 - 13 anos	1,4 l	1,6 l
≥14 anos	1,5 l	1,9 l



SABIA QUE



A desidratação afeta o estudo?

- Quando se perde cerca de 2 a 4% da água corporal (desidratação ligeira) a função cognitiva é afetada dificultando a memorização, a atenção e a concentração. Por outro lado aumenta o cansaço.



DICA

Incentive a sua criança a beber água durante a atividade física!

As crianças não costumam pedir água enquanto brincam, é necessário incentivá-las a beber para repor a água perdida pelo aumento da temperatura corporal e pela transpiração durante as atividades físicas. Tenha especial atenção nos dias mais quentes.

4. ONDE PESQUISAR?



Informação credível



Onde
Pesquisar ?

Páginas da internet que pode consultar!

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/>

(DGS – Alimentação saudável)

<https://biblioteca.min-saude.pt/livro/alimentacao#page/1>

(DGS – Alimentação mediterrânica)

<https://www.youtube.com/watch?v=9wDXcUyY7MI&feature=youtu.be>

(DGS, FCNAP – SAL)

<http://www.alimentacaointeligente.dgs.pt/index.html>

(DGS – Alimentação inteligente)

<https://www.youtube.com/watch?v=3RqYC1GDpSo>

(Ordem Nutricionistas – Alimentação saudável)

4. ONDE PESQUISAR?



Informação credível



Onde
Pesquisar ?

Páginas da internet que pode consultar!

<https://nutrimento.pt/activeapp/wp->

[content/uploads/2014/11/Cartaz As bebidas e a nossa saude impress%C3%A3o A3.pdf](https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2014/11/Cartaz_As_bebidas_e_a_nossa_saude_impress%C3%A3o_A3.pdf)

(DGS – Bebidas açucaradas)

<https://nutrimento.pt/noticias/descodificador-de-rotulos/>

(DGS – Rótulos dos alimentos)

[https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/noticias/campanha-de-olho-no-](https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/noticias/campanha-de-olho-no-rotulo-contra-excessos-alimentares)

[rotulo-contra-excessos-alimentares](https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/noticias/campanha-de-olho-no-rotulo-contra-excessos-alimentares)

(DECO – Rótulos dos alimentos)

PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS



Os pais são o (bom) exemplo dos filhos!



5. REFERÊNCIAS



- Conselho Nacional de Saúde. Gerações Mais Saudáveis: Políticas públicas de promoção da saúde das crianças e jovens em Portugal. Lisboa: CNS, 2018
- DGC, & APN. (2013). Guia para educadores - Alimentação em idade escolar. (Direção Geral do Consumidor & Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Eds.).
- DGS. (2015a). Plano Nacional de Saúde: revisão e extensão a 2020, 38. Acedido a 01-04-2018. Disponível em <http://pns.dgs.pt/files/2015/06/Plano-Nacional-de-Saude-Revisao-e-Extensao-a-2020.pdf.pdf>
- DGS. (2015b). Programa Nacional de Saúde Escolar 2015. *Direção-Geral Da Saúde*, 1–110. Acedido a 01-04-2018. Disponível em <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0152015-de-12082015.aspx>
- DGS. (2017). Programa Nacional Para A Promoção Da Alimentação Saudável 2017.
- DSIA, & DSPDPS. (2018). Saúde Infantil e Juvenil - Portugal 2018. Lisboa.
- Garcez, A. (2018). Lanches Saudáveis, Melhor Aprendizagem. (2018 Nascente 20|20 Editora, Ed.) (1ª edição). Braga.
- Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Gomes, S; Ávila, HAM; Oliveira, B; Franchini, B (2016). Captações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões, 2.ª edição. Porto: Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.
- Graça, P., Gregório, M. J., Santos, A., & Mendes de Sousa, S. (2015). REDUÇÃO DO CONSUMO DE AÇÚCAR EM PORTUGAL: EVIDÊNCIA QUE JUSTIFICA AÇÃO. Lisboa. Retrieved from https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1472833509ReducaoDoConsumoDeAcucaremPortugal.pdf
- Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S, Lobato L, Magalhães V, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola P, Soares S, Ramos E. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto, 2017. ISBN: 978-989-746-181-1. Disponível em: www.ian-af.up.pt.
- Ministério da Saúde (2018), Retrato da Saúde, Portugal.
- Padrão, P., Lopes, A., Lima, R. M., & Graça, P. (2014). Hidratação Adequada em Meio Escolar. (Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde., Ed.). Retrieved from http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1448969202hidratacaoemmeioescolar_digital.pdf
- Pinho, I., Franchini, B., & Rodrigues, S. (2016). Guia Alimentar Mediterrânico: Relatório justificativo do seu desenvolvimento.
- Pinho, I., Rodrigues, S., Franchini, B., & Graça, P. (2015). PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO: PROMOTOR DE SAÚDE. Lisboa. Retrieved from https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1455296179PadraoAlimentarMediterranico_Promotordesaude.pdf
- Ribeiro da Silva, P., Graça, P., Mata, F., Telo de Arriaga, M., & Jorge Silva, A. (2016). Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física e do Bem-Estar - ENPAF 2016-2025. Lisboa.

www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/

<https://biblioteca.min-saude.pt/livro/alimentacao>

5. REFERÊNCIAS - IMAGENS



Por ordem em que estão no documento

<https://123RF.com/Tul-Chalothonrangsee>

<https://d1png.com>

<https://photy.org/fr/photos-gratuites>

<https://pngtree.com>

<https://d1png.com>

<https://piclick.com/anatols>

<https://1stock.com/amatols>

<https://pngimage.net>

<https://pixabay.com>

<https://1stock.com/matka-Wariatka>

<https://1stockphoto.com/urfiguss>

<https://www.kissclipart.com>

[Background photo created by freepik -](https://www.freepik.com/free-photos-vectors/background)

www.freepik.com

<https://1stock.com/3sbworld>

<https://1stock.com/Kobyakov>

<https://123RF.com/annunna1>

[Background photo created by freepik -](https://www.freepik.com/free-photos-vectors/background)

www.freepik.com

[Food photo created by freepik -](https://www.freepik.com/free-photos-vectors/food)

www.freepik.com

<https://pngtree.com>

<http://www.paniprado.com>

<https://www.hortasbiologicas.pt>

<https://1stock.com/Zheka-Boss>

<https://www.algarveprimeiro.com>

<https://imgur.com>

<https://www.flickr.com>

<https://1stock.com/atoss>

<https://1stock.com/Aamulya>

<https://www.picsnaper.com>

[School photo created by jcomp -](https://www.freepik.com/free-photos-vectors/school)

www.freepik.com

<https://pikstagram.com>

<http://1stock.com/Anetlanda>

<https://123RF.com/annunna1>

<https://1stock.com/nata-vksidey>

<https://123RF.com/Cathy-Yeulet>

<https://thebestphotos.eu>

<https://1stock.com/RTimages>

<https://1stock.com/Kobyakov>

<https://123RF.com/Elena-Veselova>

<https://Shutterstock.com/Tania-Kolinko>

<https://livesimply.me>

<https://1stock.com/warrendgoldswain>

<https://1stock.com/a-namenko>

<https://1stock.com/FotoMaximum>

<https://pixabay.com>

<https://1stock.com>

<https://123RF.com/Elena-Blokhina>

<https://1stock.com/Topsynette>

<https://www.shutterstock.com>

<https://123RF.com/Somchai-Somsanitangkul>

<https://1stock.com/windujedi>

<https://www.megapixl.com>

<https://thebestphotos.eu>

<https://www.revistarua.pt>

<https://www.jornaldenegocios.pt>

<https://1stock.com/noblige>

<https://123RF.com/Elena-Veselova>

<https://1stock.com/ThitareeSarmkasat>

<https://cartoondealer.com>

<https://1stock.com/didesign021>

<https://1stock.com/Ridofranz>

<https://Shutterstock.com/BRG-photography>

<https://Shutterstock.com/BRG-photography>

<https://Shutterstock.com/BRG-photography>

<https://1stock.com>

<https://Shutterstock.com/Dragon-Images>

<https://1stock.com/shalamov>

<https://123rf.com/Luis-Louro>

<https://123RF.com/lanak>

<https://pixabay.com>

<https://pixabay.com>

<https://1stock.com/windujedi>

<https://www.pexels.com>

<https://pixabay.com>

[https://123RF.com/Wavebreak Media Ltd](https://123RF.com/Wavebreak-Media-Ltd)

<https://1stock.com/SelectStock>

<https://1stock.com/evgenyatamanenko>

<https://1stock.com/Wavebreakmedia>

<https://1stock.com/SerrNovik>

<https://www.pexels.com/>

<https://pixabay.com>

<http://doublex.ru/blog/news/1998.html>

<https://delas.ig.com.br/filhos/2016-01-08/5-dicas-para-controlar-o-consumo-de-doces-pelas-criancas.html>

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Schokolade>

<https://www.atrian.pt/produto/pao-de-forma>

<https://eusouoelias.com/receitas-anabolicas/>

<https://pngimage.net>



RODA DA

ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



DIETA MEDITERRÂNICA

Grupos:

1. Cereais, derivados e tubérculos: 4 a 11 porções
 2. Leguminosas: 1 a 2 porções
 3. Carne, pescado e ovos: 1,5 a 4,5 porções
 4. Laticínios: 2 a 3 porções
 5. Gorduras e óleos: 1 a 3 porções
 6. Frutas: 3 a 5 porções
 7. Hortícolas: 3 a 5 porções
- Água: 1,5l/dia





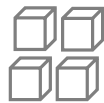
AÇÚCAR AOS CUBOS



Quantos são?



1 gelado 86 g



21g = 4 cubos



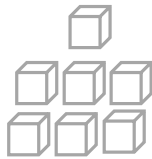
1 néctar 210 ml



24g = 5 cubos



1 lata
refrigerante 330 ml



35g = 7 cubos



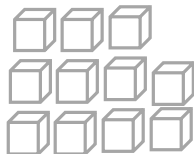
Gomas 90 gr



30g = 6 cubos



Chocolate leite 100g



56g = 11 cubos



2 fatias pão forma



5g = 1 cubo



3 Bolachas recheadas



13g = 2,5 cubos



1 pizza congelada
300g



13g = 2,5 cubos



1 cubo = 5g de açúcar

