



COMER BEM CRESCER FELIZ

Em Família
Guia Prático para uma alimentação saudável



COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
VISEU DÃO LAFÕES



Apresentação

O “Comer Bem, Crescer Feliz” é um projeto piloto dinamizado pela Comunidade Intermunicipal Viseu Dão Lafões que tem como objetivo principal sensibilizar a comunidade educativa para a importância de uma alimentação equilibrada, saudável e sustentável.

Este projeto é dirigido às crianças do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico, onde estas têm oportunidade de participar num projeto educativo experimental e multissensorial.

Sabemos que para conseguirmos atingir melhores resultados as famílias são essenciais para que em conjunto possamos garantir que as nossas crianças **comem bem e crescem felizes em Viseu Dão Lafões**.

Acreditamos que o território deve facilitar o acesso a novas experiências e oportunidades de aprendizagem. A escola é um parceiro decisivo e onde as nossas crianças poderão aceder à aprendizagem e a uma prática de alimentação saudável, mas nesta como, provavelmente, em todas as áreas cabe à família desempenhar um papel determinante que é o de tornar esta aprendizagem, de uma alimentação mais saudável e equilibrada, uma rotina em cada uma das suas casas.

Princípios do projeto

Aprendizagem

Acreditamos num processo sustentado onde em conjunto oferecemos às crianças oportunidade de experimentarem uma alimentação de qualidade.

Sustentabilidade

Ter uma alimentação saudável que privilegia os produtos locais, as épocas do ano e a sazonalidade tem grandes impacto na saúde e no meio ambiente.

Transferência

As crianças aprendem na escola as vantagens de um alimentação saudável, experimentam de novos alimentos e participam em diferentes atividades sensoriais, assim, é essencial que estas práticas alimentares aconteçam também nos contextos familiares.



O projeto piloto **Comer Bem Crescer Feliz** tem uma dinâmica experimental, em que cada mês as crianças exploram um alimento.

O jogo, a exploração, a experimentação são sempre a base das atividades de cada mês



Maçã Bravo
de Esmolfe



Brócolo



Laranja



Morango



Mirtílo



Framboesa



Importância da alimentação saudável

As crianças devem praticar uma **alimentação saudável e equilibrada** para suprir as suas necessidades nutricionais, as quais variam de acordo com:



Idade



Sexo



Nível de
atividade física



Padrões de
crescimento e de
desenvolvimento

Sabia que...

Uma alimentação saudável é promotora de um melhor desenvolvimento cognitivo e estabilidade emocional, logo facilita a aprendizagem.

Em média, as crianças entre 6 e 10 anos precisam de consumir cerca de 1640 calorias, proveniente de uma alimentação saudável, com refeições distribuídas ao longo do dia, nas diversas refeições.

Importância da alimentação saudável

Uma alimentação equilibrada para crianças em idade escolar deve fornecer todos os nutrientes necessários, atender às suas necessidades nutricionais.

Deve **incluir alimentos variados de diferentes grupos alimentares, ser saborosa e agradável para a criança, e ser adaptada às circunstâncias e rotinas familiares** em termos de tempo e orçamento.



Refeições	Distribuição percentual das necessidades energéticas diárias	Energia por refeição (Kcal)
Pequeno-almoço	20-25%	328-410
Lanche da manhã	5-10%	82-164
Almoço	30-35%	492-574
Lanche da tarde	10-15%	164-246
Jantar	25%-30%	410-492
Ceia	5%	82

Uma alimentação saudável desempenha um papel fundamental para:

- Crescer e desenvolver de forma adequada;
- Desenvolver um sistema imunológico natural forte, que esteja sempre preparado para combater infecções causadas por vírus e bactérias;
- Diminuir o risco de doenças crónicas, como diabetes, obesidade e doenças cardíacas.
- Aumentar a concentração nas tarefas escolares e nos momentos de lazer;
- Ter mais energia ao longo do dia.



Roda dos Alimentos

É uma representação gráfica que ajuda a combinar os alimentos que devem fazer parte da alimentação diária.



Roda dos Alimentos

É constituída por **sete grupos**, que apresentam funções e características nutricionais específicas. Dentro de cada grupo estão reunidos os alimentos nutricionalmente semelhantes que deverão ser substituídos regularmente, de forma a garantir alguma variedade.

Apesar de a água não possuir um grupo próprio, está também representada na roda dos alimentos e sendo fundamental à vida, sugere-se o consumo de 1,5 a 3 litros.



Roda dos Alimentos

Em suma, o que a Roda dos Alimentos pretende demonstrar é que devemos ter uma alimentação equilibrada e variada.

Como?

- Consumindo alimentos de todos os grupos;
- Consumindo mais alimentos dos grupos maiores e vice-versa;
- Consumindo alimentos diferentes dentro de cada grupo e adaptados às diferentes épocas do ano.



Promover hábitos alimentares saudáveis junto das crianças e jovens

Idealmente, é durante os primeiros anos de vida das crianças que se devem transmitir competências fundamentais, especialmente no que diz respeito à alimentação, **uma vez que é durante esse período que se tem a oportunidade de estabelecer hábitos e rotinas alimentares saudáveis que podem perdurar ao longo da vida.**



Sugestões:

- Envolver as crianças na preparação das refeições: esta prática pode despertar o interesse pela alimentação, sendo também uma oportunidade para promover algumas competências.
- Utilize uma variedade de alimentos saudáveis de forma atrativa e criativa de forma a incentivar as crianças a experimentar novos sabores e texturas.
- Estabeleça o hábito de realizar as refeições principais em família. Estes momentos são oportunidades para explorar os alimentos e conversar sobre a alimentação saudável.
- Seja um exemplo. Os adultos desempenham um papel importante como modelos e referências para as crianças.



Sugestões:

- Aborde de forma lúdica o tema da alimentação, como por exemplo através de livros ou músicas ajustadas à sua faixa etária!



O meu pequeno-almoço
Canções para crianças em Português



Roda dos alimentos
Nina Toc Toc

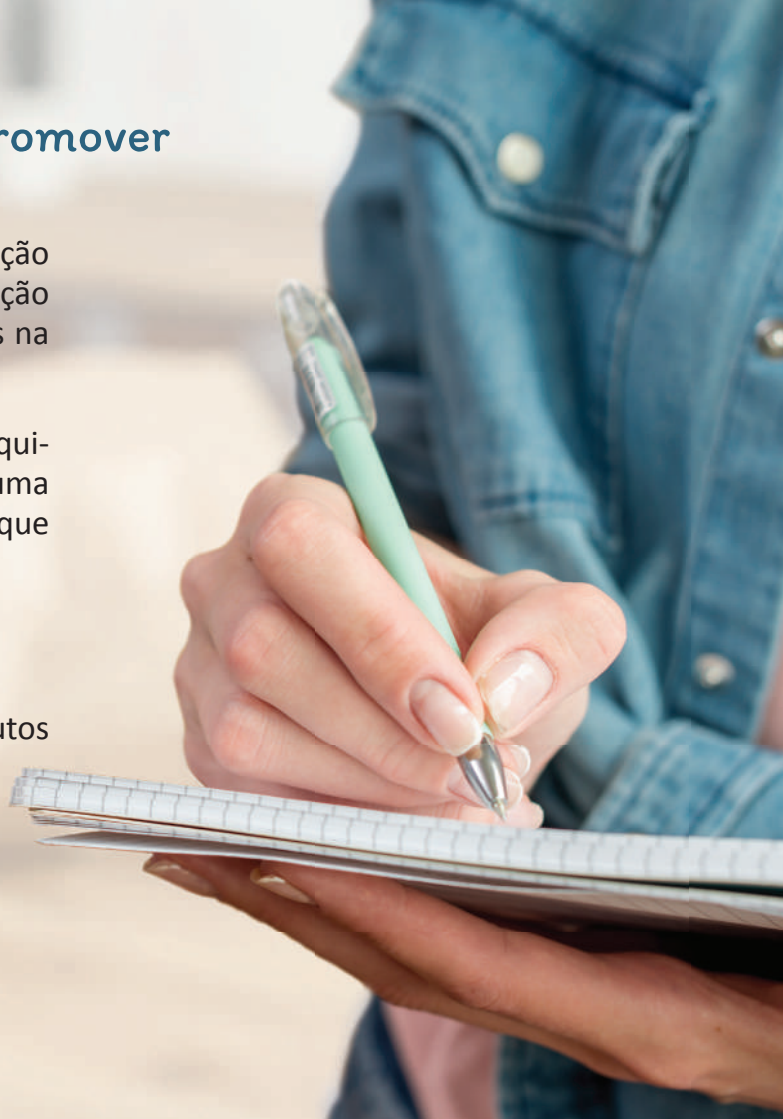


Como escolher os alimentos e promover uma alimentação nutritiva?

1.º Opte por planificar a ementa semanal: a adoção desta estratégia permite praticar uma alimentação variada, economizar e dar autonomia às crianças na preparação das refeições.

2.º: Compre da melhor forma: o momento da aquisição dos alimentos é essencial na prática de uma alimentação equilibrada, uma vez que são estes que determinam as refeições:

- Faça uma lista de compras;
- Coma antes de ir às compras;
- Vá com tempo para poder analisar os produtos alimentares.



Como escolher os alimentos e promover uma alimentação nutritiva?

Para o mesmo produto existem inúmeras opções, além de observar os preços deverá observar os rótulos nutricionais. Os rótulos são como um “cartão de cidadão”, uma vez que fornecem informações relevantes aos consumidores. Nos rótulos devem constar informações relacionadas com:

- Denominação do alimento
- Ingredientes
- Alergênicos
- Data de validade
- Modo de conservação
- Declaração nutricional



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de 200 ml (1 copo)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	68 kcal = 286 kJ	3
Carboidratos	9,2 g	3
Proteínas	6,2 g	8
Gorduras totais	0,7 g	1
Gorduras saturadas	0,5 g	2
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	0	0
Sódio	124 mg	5
Cálcio	243 mg	24

* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
** VD não estabelecido.

Ingredientes: leite desnatado e estabilizantes citrato de sódio, trifosfato de sódio, monofosfato de sódio e difosfato de sódio.
CONTÉM LEITE.

Como escolher os alimentos e promover uma alimentação nutritiva?

Os decodificadores de rótulos podem ajudá-lo na interpretação das características nutricionais.

De uma forma geral, sugere-se que opte por alimentos que privilegiam o consumo de alimentos e bebidas na categoria verde, modere os alimentos com um ou mais nutrientes na categoria amarela e evite os alimentos com um ou mais nutrientes na categoria vermelha.



BEBIDAS por 100ml				
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

ALIMENTOS por 100g				
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	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

Dicas para poupar na alimentação!

Vivemos numa época em que a alimentação saudável é uma preocupação acrescida, sendo que este tema tem vindo a ganhar mais destaque nos últimos tempos. Gerir o dia-a-dia e encontrar um equilíbrio entre as despesas familiares e uma alimentação saudável tornou-se num desafio constante para as famílias.

Surge, assim, a necessidade de adotar estratégias e dicas para poupar na alimentação.

Sabia que...

Optar por uma alimentação saudável não tem de ser, necessariamente, mais dispendioso, requer apenas algum planeamento.



Sugestões:

- **Antecipe-se e planeie as refeições, isto permite-lhe não comprar excedentes, evitando gastar dinheiro em produtos que não vai utilizar.** Para isso, observe o que dispõe no frigorífico, no congelador e na despensa evitando assim a compra de alimentos que já tem. Opte por dividir a sua lista por secções para evitar que se disperse pelos corredores;
- **Observe o peso por quilograma ou por litro para comparar os produtos;**
- **Opte por alimentos da época, não só são mais saborosos, com um maior valor nutricional, como também são mais baratos;**



Dica:

No nosso território é comum existirem hortas e árvores de fruto. Consumir esses produtos nas suas épocas permite o acesso a produtos de qualidade e a baixo custo.



Sugestões:

- **Diversifique as fontes de proteína.** A carne e o peixe são dos produtos mais caros, no entanto, existem outras alternativas, mais baratas, tais como, os ovos, o grão-de-bico, o feijão e as lentilhas.
- **Acompanhe as promoções, no entanto, não se sinta incentivado a adquirir mais do que necessita.**
- **Congele as porções de sobra.** Além de estar a reduzir o desperdício alimentar, assegura também uma refeição.



Dica:

Aproveite e compre nos mercados locais, nos produtores regionais. Além de serem produtos de ótima qualidade, provavelmente, terão melhores preços e contribuem para a economia em local.



Dicas para evitar o desperdício alimentar!

O desperdício alimentar é um problema a nível mundial que se tem vindo a tornar numa prioridade pública e política nos últimos anos.

Este desperdício ocorre em toda a cadeia de abastecimento alimentar, nomeadamente durante a produção, a transformação, a distribuição e no próprio consumo.



Dicas para evitar o desperdício alimentar!

Considera-se desperdício alimentar ao nível do consumo **quando se deixa ultrapassar o prazo de validade de um alimento, se compra em excesso ou não se reaproveita as sobras de comida no fim da refeição**, por exemplo. Assim, cada família poderá dar um contributo individual começando por adotar outras práticas quer no momento da compra quer em casa de forma a reduzir a quantidade de alimentos desperdiçados.



Sugestões:

- **Planeie uma lista de compras de acordo com as refeições semanais** - antes de se deslocar às compras observe o que tem na dispensa e liste apenas os alimentos que necessita, evitando assim a compra de excedentes. É preferível fazer as compras de uma forma mais assídua, a comprar muito e depois desperdiçar-se;
- **No momento das compras, observe o prazo de validade dos alimentos e pense se consumirá naquele prazo:**
 - O termo consumir até refere-se a alimentos e produtos com pouca validade que devem ser consumidos até à data apresentada.
 - O termo consumir de preferência antes de refere-se aos alimentos e produtos que devem ser consumidos até à data, mas que se mantêm próprios para consumo nos seguintes dias se guardados nas condições descritas.



Sugestões:

- **Organize o seu frigorífico e a sua despensa de forma a que os alimentos com menos validade estejam mais acessíveis.** Esta estratégia permite o consumo dos alimentos com menos validade em primeiro lugar de forma a reduzir o desperdício;
- **Opte por adquirir alimentos frescos e verdes, ou seja, num estado inicial de maturação de modo a aguentarem-se mais tempo.** No caso de prever que não irá consumir produtos frescos em tempo útil, opte por comprar a embalagens congeladas;
- **Ao comprar os alimentos verdes opte por fruta e hortícolas da época,** uma vez que lhe permitem uma maior durabilidade dado que estão mais frescos;



Sugestões:

- **Tente confeccionar de acordo com as porções adequadas para o seu agregado familiar** em vez de produzir excedentes. No caso de sobrarem porções conserve no frigorífico e consuma no prazo máximo de 3 dias reaquecendo apenas uma vez. Pode também reaproveitar as sobras para confeccionar outras receitas;
- **Aproveite os alimentos na íntegra, por exemplo,** as cascas como da laranja e do limão podem ser reaproveitados para chás, o mesmo das em relação às sementes da abóbora e do melão que podem ser servidas torradas ou como o caso das cascas de batata que são bons snacks se fritas;
- **Utilize a fruta amolecida para preparar fruta cozida, assada, batidos ou compotas.**



Chips de Maçã de Bravo Esmolfe

Ingredientes:

- Maçã Bravo de Esmolfe q.b.;
- Canela;
- Pitada de noz moscada;
- Sumo de 1 limão.

Preparação:

- Comece por cortar as maçãs com a casca em fatias.;
- Regue-as, depois de cortadas, com o sumo de limão;
- Distribua as fatias de maçã num tabuleiro, forrado com papel vegetal.;
- Numa taça, misture a canela e noz moscada e polvilhe a maçã com esta mistura;
- Leve ao forno, pré-aquecido a 110º C, durante uma hora.
- A seguir, vire as fatias de maçã, polvilhe com a restante canela e leve ao forno mais uma hora;
- Desligue o forno e deixe os chips de maçã arrefecerem lá dentro;
- Sirva-os frios.



Croquetes de brócolos

Ingredientes:

- 2 chávenas de brócolos;
- 1 cebola;
- 1/3 de chávena de farinha de amêndoa;
- 1/3 de chávena de queijo ralado;
- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de pão ralado;
- Salsa qb (cerca de 1 colher de chá de salsa picada);
- Sal q.b.;
- Pimenta q.b.

Preparação:

- Pré-aqueça o forno a 180oC;
- Triture os brócolos até estarem finos. Junte a cebola e volte a triturar;
- Por fim, junte os restantes ingredientes e triture novamente;
- Utilize um pedaço da mistura para a moldar com as mãos. Se estiver demasiado mole, adicione um pouco de pão ralado, triture 5 segundos e a massa ficará mais moldável. Com as mãos forme croquetes e coloque sobre um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal;
- Leve ao forno por 20-25 minutos, até estarem dourados. Devem ficar levemente crocantes por fora e húmidos e fofos no interior.



Barrinhas de laranja, avelã e cacau

Ingredientes:

- Para as barrinhas:
- 100g de tâmaras;
- 10g de miolo de avelã;
- 50g de flocos de aveia;
- 30g de cacau puro;
- 2 laranjas;
- Água.

Para a cobertura:

- 20g de cacau puro em pó para a cobertura.

Preparação:

- Pique as tâmaras com o miolo das avelãs, a aveia, as raspas de laranja e o cacau até observar uma consistência homogênea;
- Junte o sumo de laranja e volte a triturar de forma a obter uma massa moldável;
- Faça as barras e envolva em cacau.



Mousse de iogurte e morango

Ingredientes:

- 200g de morango;
- Pau de canela;
- Raspa e sumo de limão;
- 3 iogurtes naturais;
- Hortelã;
- 30g de flocos de aveia.

Preparação:

- Comece por levar ao lume numa panela os morangos com o pau de canela, a raspa e sumo de limão;
- Numa taça bata os iogurtes com as folhas de hortelã;
- Noutra taça coloque o preparado de iogurte, por cima deite a calda de morangos e termine colocando com os flocos de aveia.



Gelado de frutos vermelhos e lima

Ingredientes:

- 1 banana;
- 150g de frutos vermelhos;
- 100g de iogurte grego natural 0%;
- Raspa de ½ lima.

Preparação:

- Comece por colocar a banana cortada, os frutos vermelhos e o iogurte num processador de alimentos;
- Triture até obter uma mistura homogénea e cremosa;
- Adicione a raspa de lima e envolva a Mistura.



Panquecas com mirtilos

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 60 g de farinha de aveia;
- 1 iogurte sólido magro de aromas ou 100 gramas de iogurte grego ligeiro natural;
- 300 g de mirtilos para topping.

Preparação:

- Comece por misturar os ovos, a farinha e o iogurte;
- Coloque pequenas porções do preparado numa frigideira antiaderente e espalhe dando forma a uma panqueca;
- Distribua os mirtilos como topping das panquecas.



Vida ativa

A prática regular de atividade física **é fundamental para promover o bem-estar físico e mental, sendo essencial no combate ao sedentarismo e aos seus efeitos prejudiciais.**

Para crianças e adolescentes, a atividade física traz inúmeros benefícios, melhorando a aptidão física, a saúde cardiometabólica, a saúde óssea, a cognição, a saúde mental e contribuindo para a redução da gordura corporal.

Crianças

Recomenda-se que realizem, diariamente, pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa.

Adultos

Recomenda-se que realizem, semanalmente, pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada.



Sabia que...

Estudos revelam que cerca de 80% da população não realiza atividade física suficiente para atender às recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Sugestões:

- Promova momentos de atividade física em família, como caminhadas, passeios de bicicleta, jogos ao ar livre ou dança em casa.
- Encoraje a participação das crianças em atividades desportivas extracurriculares, como futebol, natação, dança, entre outras.
- Estabeleça limites para o tempo gasto em frente a dispositivos eletrónicos e incentive a prática de atividades ao ar livre.
- Organize um calendário semanal com momentos dedicados à prática de atividade física, tornando-a uma prioridade na rotina familiar.



Produtos da região

Na nossa região produzidos alguns produtos de excelência que devemos consumir, pois estaremos a optar por uma alimentação saudável e estaremos também a valorizar todos os nossos produtores locais.

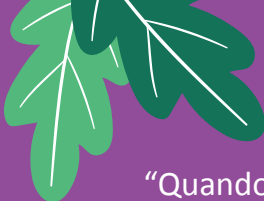
- Na nossa região produzimos e temos disponíveis diferentes frutas, seja através dos nossos produtores, ou até a nível familiar para autoconsumo.
- Temos também com alguma abundância produtos hortícolas e leguminosas.
- Na nossa região temos ótimas condições climatéricas para a produção de excelentes alimentos e para podermos ter uma alimentação saudável.



Sabia que...

A maçã Bravo de Esmolfe é um dos produtos de excelência do território e é protegida pela Denominação de Origem Protegida (DOP), uma designação que reconhece e protege produtos de determinadas origens.





“Quando os pais, mães, outros responsáveis,
acompanham a vida escolar dos seus filhos,
aumentam as possibilidades de a criança aprender.
Os pais precisam, também, de continuar a aprender.”

Moacir Gadotti



Contamos consigo nesta
missão de criarmos hábitos
saudáveis promotores
do bem-estar físico e
emocional nas crianças de
Viseu Dão Lafões



COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
VISEU DÃO LAFÕES

