

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, MAIS
COM MODO



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

9 a 13 anos



Adolescentes e adultos



Mantenha a água sempre presente nos lanches das crianças e adolescentes



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



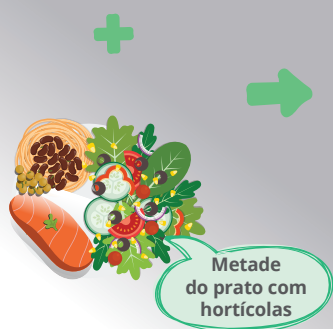
EVITE!



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

2

3



Podem ser necessárias mais de **10 Exposições** ao mesmo alimento para que a criança o aceite e comece a apreciá-lo.

The graphic depicts a spiral-bound notebook with a grey box on the lined page. Below the box, text explains the concept of food exposure. The number '10' is highlighted in green.



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

5



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

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!



Sal iodado

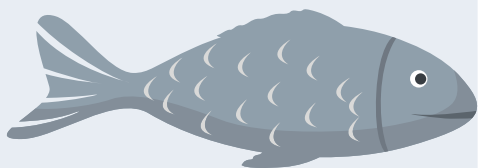
A substituição do sal por sal iodado permite suprir as necessidades de iodo nas crianças, mesmo minimizando a adição de sal aos alimentos.

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**



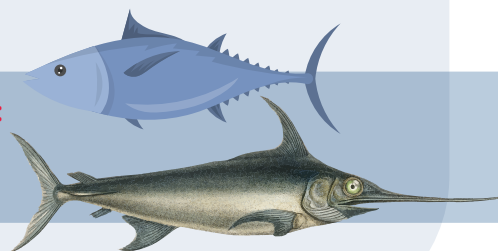
Para crianças até aos 10 anos de idade deve dar-se preferência às espécies com médio e baixo teor de mercúrio e evitar-se o consumo de espécies de pescado com elevado teor de mercúrio.

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

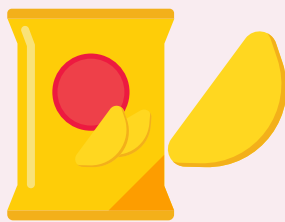


8

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!



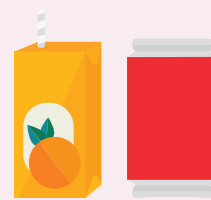
BATATA FRITA

- > 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 que pode diminuir a capacidade de utilizar os nutrientes (vitaminas, fibra e outros compostos benéficos que se encontram naturalmente presentes nos alimentos “natural” dos alimentos.

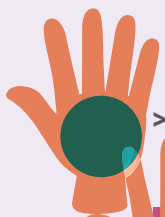
O consumo destes alimentos deve ser limitado ao menor possível.

9

Crianças pequenas comem quantidades

As necessidades energéticas e em macronutrientes dependem do peso e da altura, são diferentes da adulta, não é expectável que coma a mesma quantidade

O tamanho das mãos da criança pode ser usado para dosar os componentes da refeição:

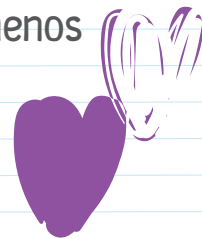


> Carne, pescado, ovos e leguminosas



> Hortícolas

Não esquecer que os mais pequenos comem menos



10

Varie, varie

Variar (diariamente, semanalmente) os alimentos que consumimos dentro de uma alimentação saudável.

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

Completa

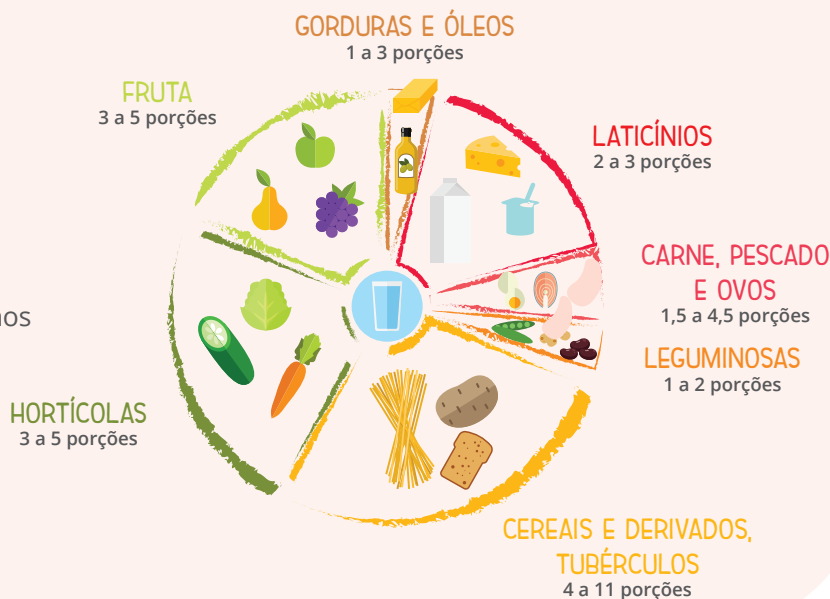
Consumir diariamente alimentos de todos os seus 7 grupos

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