



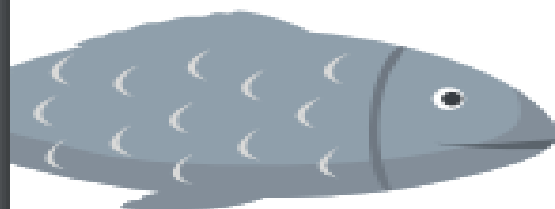
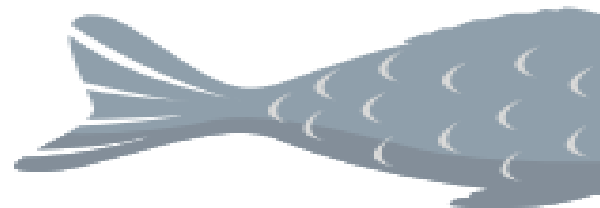
**Direção-Geral da Saúde**

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal

Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530

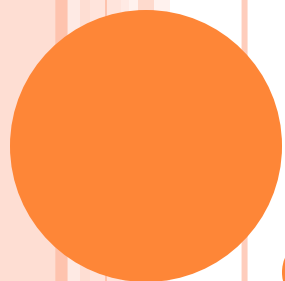
E-mail: [geral@dgs.min-saude.pt](mailto:geral@dgs.min-saude.pt)

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM CASA

Uma proposta da Direção Geral de Saúde



APESAR DE ESTARMOS DE QUARENTENA,  
NÃO NOS PODEMOS DESCUIDAR DOS  
CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO

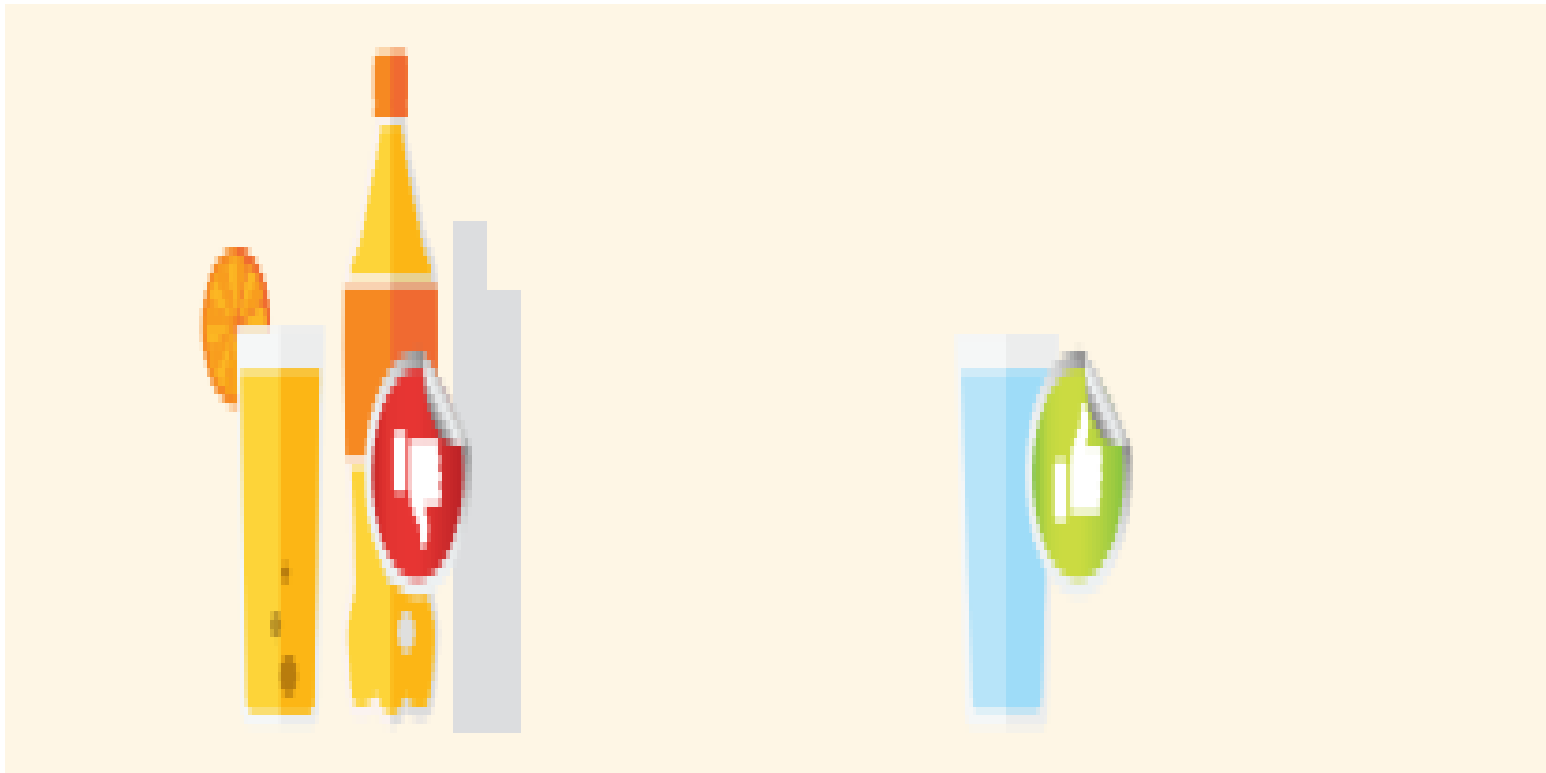


# REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS CRIANÇAS

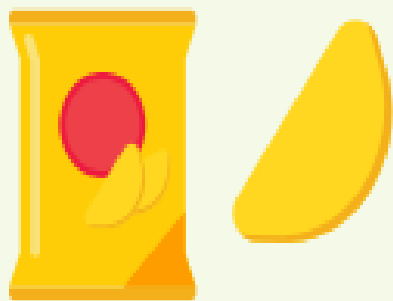
- Comer mais fruta e hortícolas



- Beber mais água e menos bebidas açucaradas

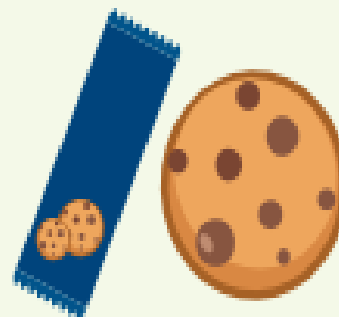


- Evitar o “lixo alimentar”, em particular os snacks hipercalóricos, ricos em sal, açúcar e gordura



**BATATA FRITA**

elevada quantidade de sal e gordura

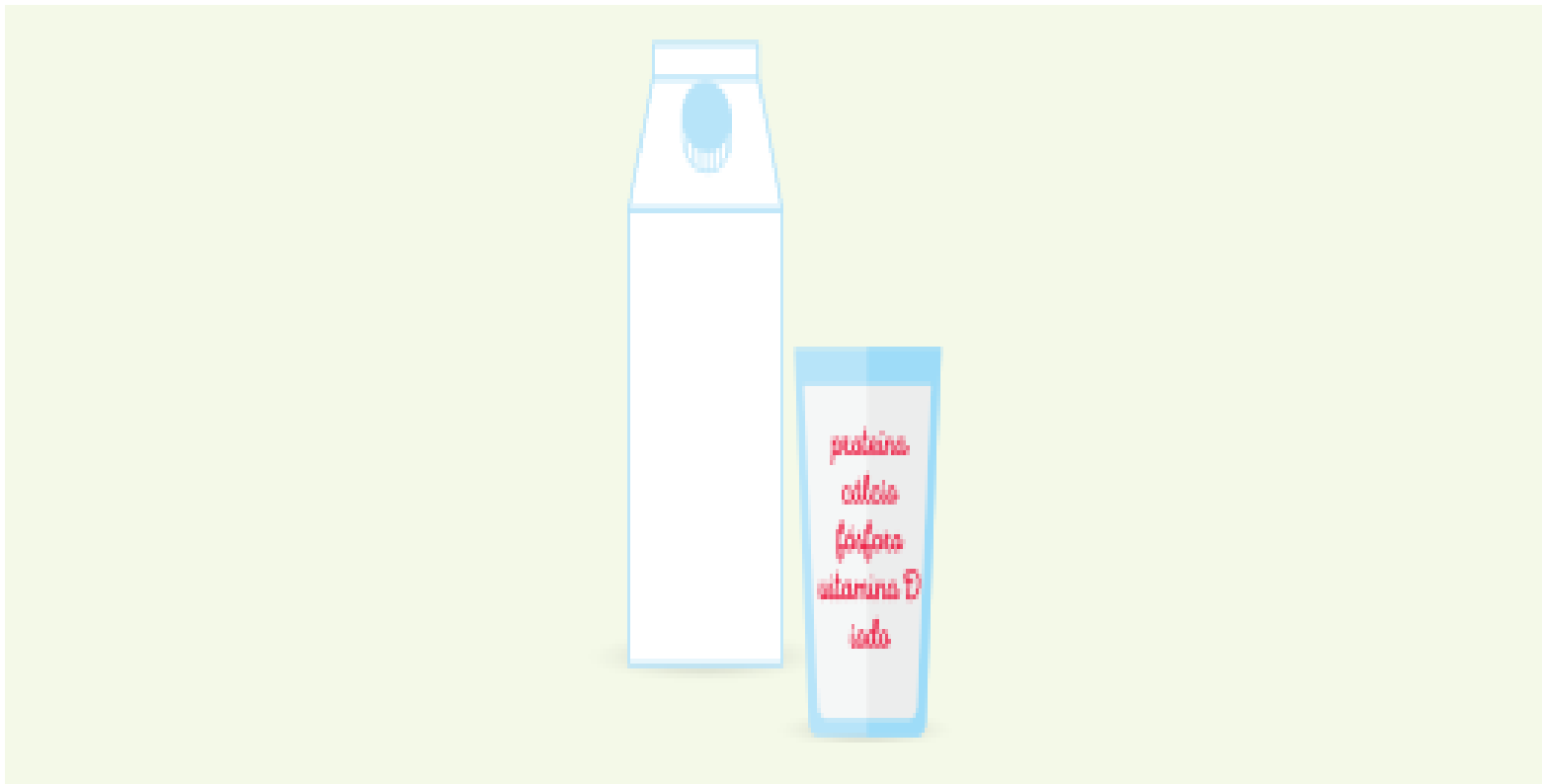


**BOLACHAS**

elevada quantidade de açúcar e gordura



- *Leite e derivados todos os dias mas na dose certa*



- Fazer uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos



♥ E não esquecer que os mais pequenos comem menos!



- *Ensinar os mais novos a comerem bem e a cozinhar saudável*
- Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável. É uma aprendizagem para a vida.



- **VAMOS ENSINAR AS CRIANÇAS A FAZER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**
- Sugerimos agora duas atividades que entendemos indicadas para os nossos meninos...



ATIVIDADE

1

## VAMOS FAZER A EMENTA SEMANAL PARA A FAMÍLIA?

Com esta atividade pretende-se que as crianças consigam apresentar uma proposta de ementa familiar para 1 semana. Para a elaboração da ementa familiar saudável devem ser ensinadas às crianças as seguintes regras.

→ A ementa deve ser **COMPLETA**

As refeições completas começam sempre com uma sopa de legumes. Depois, o prato da refeição deve dividir-se em T ou seja, metade do prato para os hortícolas e a outra metade repartida entre a carne (ou pescado ou ovos) e os alimentos do grupo dos cereais e tubérculos (batata, arroz ou massa). A refeição deve terminar com fruta à sobremesa e a água é a bebida que nos deve acompanhar sempre. As leguminosas (feijão, ou grão ou ervilha) também podem e devem estar presentes, na sopa ou no prato.

→ A ementa deve ser **VARIADA**

Variar ao longo das diferentes refeições é muito importante. Variar entre carne, peixe e ovos e idealmente ter um número de refeições de peixe igual ou superior ao número de refeições de carne. Variar nos alimentos do grupo dos cereais (arroz, massa ou batata), variar os hortícolas e escolher fruta de diferentes cores ao longo da semana.

→ Dar preferência a **MÉTODOS DE CONFEÇÃO MAIS SAUDÁVEIS**

Deve dar-se preferência a métodos de confeção que protejam o valor nutricional dos alimentos, como por exemplo, as jardineiras, estufados, cozidos, arrozes...ou seja "pratos de panela", cheios de cor e sabor. Em contrapartida devemos limitar aqueles que acrescentam gordura aos alimentos, como os fritos.





# FAÇAM UMA LISTA DE COMPRAS, TROQUEM IDEIAS DOS ALIMENTOS SAUDÁVEIS QUE DEVEM INCLUIR NA LISTA

 **Lista de Compras**

FRUTA	HORTICOLIAS	MERCEARIA
<ul style="list-style-type: none"><li>Maçãs</li><li>Pêras</li><li>Bananas</li><li>Laranjas</li><li>Tangerinas</li><li>Clementinas</li><li>Kiwi</li><li>Ameixas</li><li>Pêssegos</li><li>Manga</li><li>Ananás</li><li>Romãs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Alface</li><li>Couve</li><li>Alho Francês</li><li>Feijão Verde</li><li>Cenouras</li><li>Tomate</li><li>Beringela</li><li>Brócolos</li><li>Couve-flor</li><li>Cogumelos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Arroz</li><li>Massa</li><li>Açúcar</li><li>Farinha</li><li>Grão</li><li>Feijão</li><li>Azeite</li><li>Óleo</li><li>Vinagre</li><li>Sal</li><li>Tostas</li><li>Bolachas</li><li>Chá</li><li>Frutos Secos</li></ul>
<b>DO DIA</b>	<b>LATICÍNIOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Carne</li><li>Peixe</li><li>Pão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Leite</li><li>Manteiga</li><li>Iogurtes</li><li>Queijo</li></ul>	





# TENHAM EM ATENÇÃO OS RÓTULOS, MESMO NAS COMPRAS ONLINE, NÃO DEIXE DE VERIFICAR SE ESTÁ A COMPRAR UM PRODUTO SAUDÁVEL

**DESCODIFICADOR DE RÓTULOS ALIMENTOS POR 100G**

	Conteúdo Açúcar	Conteúdo Sal	Conteúdo Gordura	Conteúdo Açúcar
<b>ALTO</b>	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
<b>MÉDIO</b>	3 = 17,5g	1,5 = 5g	5 = 22,5g	0,3 = 1,5g
<b>BAIXO</b>	3g	1,5g	5g	0,3g

**DESCODIFICADOR DE RÓTULOS BEBIDAS POR 100ML**

	Conteúdo Açúcar	Conteúdo Sal	Conteúdo Gordura	Conteúdo Açúcar
<b>ALTO</b>	mais de 8,75ml	mais de 2,5ml	mais de 11,25ml	mais de 0,75ml
<b>MÉDIO</b>	1,5 = 8,75ml	0,75 = 2,5ml	2,5 = 11,25ml	0,3 = 0,7ml
<b>BAIXO</b>	1,5ml	0,75ml	2,5ml	0,3ml

Escolher **cereais pequeno-almoço** que tenham uma quantidade de açúcar e de sal inferior a:

- Açúcar** < 15g por 100g
- Sal** < 1g por 100g

Escolher **iogurtes** que tenham uma quantidade de açúcar e de gordura inferior a:

- Açúcar** < 10g por 100g
- Gordura** < 2,5g por 100g



# ENVOLVA A CRIANÇA NA PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES, MAS TENHA EM ATENÇÃO ALGUMAS REGRAS



## CRIANÇAS NA COZINHA



CRIANÇAS 3 A 5 ANOS

Podem ajudar em tarefas muito simples, como por exemplo, lavar fruta e hortícolas, passar e juntar ingredientes em preparações a frio, mexer uma preparação a frio e amassar massa de pão.



CRIANÇAS 6-9 ANOS

Nesta faixa etária o grau de desenvolvimento da motricidade fina é maior, sendo possível envolver as crianças em atividades ligeiramente mais complexas (ex: retirar as sementes de pimento, ajudar a preparar a alface para saladas). As crianças com 8-9 anos já apresentam uma maior maturidade, sendo possível aumentar ligeiramente a complexidade das tarefas, como por exemplo medir ingredientes ou usar o ralador, preparar o seu pequeno-almoço ou lanche, entre outras.



CRIANÇAS + 10 ANOS

A partir dos 10 anos já é possível atribuir tarefas de maior responsabilidade, sendo já possível a utilização do fogão com supervisão para métodos de confeção simples (ex: cozer), a utilização de facas para cortar legumes, bem como seguir os passos de uma receita simples.



ATIVIDADE

5

### VAMOS APRENDER A FAZER SOPA?

A sopa deve estar sempre ON durante este período de isolamento. Pode ser uma importante estratégia para que os hortícolas nunca falem à mesa nas doses adequadas. Com esta atividade sugere-se que as crianças possam aprender a fazer uma sopa de hortícolas. Comece por visualizar o vídeo [“Como preparar uma sopa”](#) e aproveite este momento para dar a conhecer às crianças todos os benefícios deste “superalimento”. Para saber mais sobre os benefícios da sopa consulte este nosso [cartaz](#) e se quiser afixe-o na sua cozinha. Não se esqueça que os hortícolas não devem faltar!



## SOPA MEDITERRÂNICA

4 PESSOAS 30mn

### INGREDIENTES

600ml caldo aromático  
200g abóbora  
200g batata-doce  
120g alho francês  
200g couve coração  
200g feijão  
30g alho  
Pimenta q.b.  
Noz-moscada q.b.  
1 c. sopa de azeite (10g)



### MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, abóbora, batata-doce, alho, e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.

Coloque todos os hortícolas juntamente com a pimenta e a noz-moscada na panela e deixe ferver. No final coloque azeite em cru no prato e sirva.

Para mais receitas pode consultar o manual "Mais fruta e hortícolas".

*Chef Fábio Bernardino*



# DEIXAMOS ALGUMAS SUGESTÕES PARA INCLUIR MAIS LEGUMES NA ALIMENTAÇÃO



## 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, nabiças, agriões). Para além da habitual batata, lembre-se da cenoura, courgette, 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 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, courgette, 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 DIFERENTE FORMAS AOS SEUS HORTÍCOLAS



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



# E ALGUMAS SUGESTÕES PARA INCLUIR MAIS FRUTA...



## 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.

### INCLUIA FRUTA NOS LANCHES



Aproveite o pequeno almoço e os lanches e inclua a 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 variedades, com diferentes sabores, texturas e formas de comer.

