



Carta IV.

Data: 11-05-2020

Destinatário: Comunidade Educativa

Morada: Rua do Empenho Escolar

Caro(a) Aluno(a),

Olá a todos!

Está quase a fazer 2 meses que iniciaste uma rotina de estudos em casa. Sabemos que não tem sido fácil, afinal nada substitui o convívio com os colegas e os professores, não é? Mas, de certeza, que manter uma rotina de estudos ajuda-te a suportar melhor o isolamento.

E por falar em “rotina”, como vai a tua rotina alimentar? Agora que estás mais tempo em casa, e podes comer quando e quanto quiseres, o que tens escolhido para comer quando estás desocupado? Lembra das regras da alimentação saudável?

Então vamos ver como te saís ao responder estas questões:

- ✚ Tens feito várias refeições ao dia com pausas de, pelo menos, 3 horas?
- ✚ Tens consumido 3 porções de fruta por dia?
- ✚ Tens incluído no teu prato salada ou legumes salteados ou cozidos?
- ✚ Tens tido calma para mastigar bem os alimentos?
- ✚ Tens te preocupado com a tua hidratação e ingeres água regularmente?
- ✚ E aquilo que parece ser mais difícil, tens evitado ingerir, diariamente,

alimentos embalados e muito processados (bolachas, batatas fritas de pacote, pipocas, chocolates, sumos, refrigerantes, entre outros)?

Se respondeste “sim” a várias destas questões, então estás bem!!! Mas...se houve muitas respostas negativas, seria bom que pudesses fazer melhor, não achas? Recorda que o sistema imunitário, aquele que nos protege contra os microrganismos (bactérias, vírus), precisa receber nutrientes que o fortaleçam.

Então, além das “tentativas alimentares”, procura consumir tudo que te faz bem!

👉 Boa saúde.

Todos nós somos agentes da saúde pública!

Equipa Regional de SE da ARSC, IP/Equipa de SE - UCC Cava Juliana - ACES Cova da Beira



Cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de COVID-19

