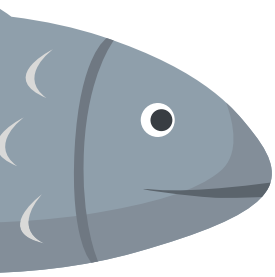
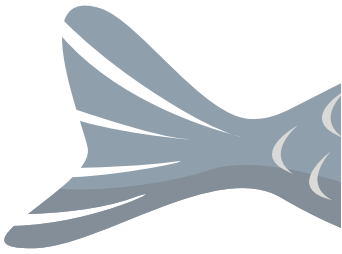
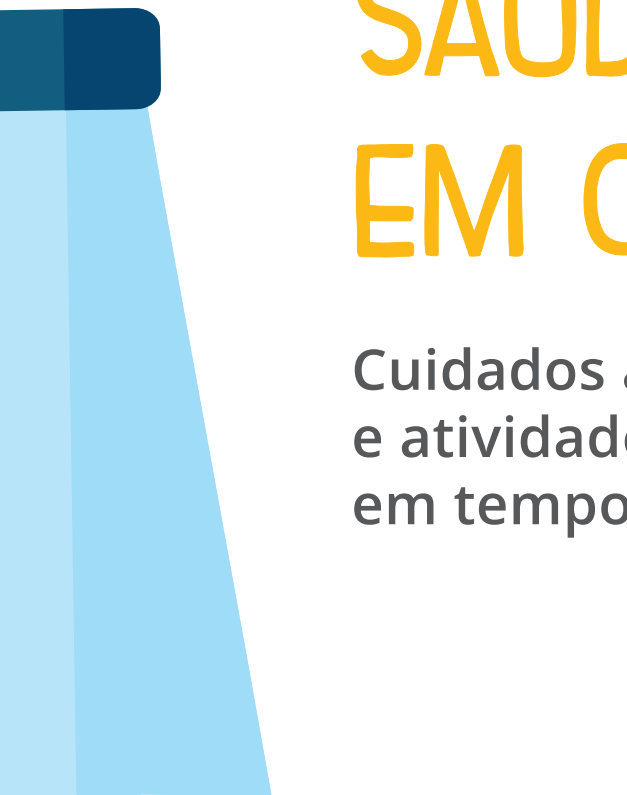
DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde



VAMOS PÔR A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ON EM CASA



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



CUIDADOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS EM TEMPOS DE COVID-19

As medidas adotadas para a prevenção da propagação da COVID-19, nomeadamente a interrupção da atividade letiva e a necessidade de uma permanência prolongada em casa, alteraram a rotina de milhares de crianças. Menos atividade física e alterações no comportamento de compra de alimentos por parte dos encarregados de educação, podem colocar muitas crianças em risco. Nestas condições, o consumo de alimentos hipercalóricos e de menor densidade nutricional associados ao sedentarismo podem promover o ganho de peso e o aparecimento de doenças associadas no futuro.

Estes são os motivos pelos quais, o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde, publica este breve manual destinado a encarregados de educação, professores e a todos aqueles que por estes dias têm crianças em casa. É necessário promover o isolamento social, pois é a melhor maneira de evitar a propagação da doença, mas, ao mesmo tempo, é desejável adotar determinados comportamentos que nos permitam aproveitar este período para promover a alimentação saudável dos mais novos e garantir mais saúde e bem-estar nos próximos tempos.

Este documento descreve brevemente a importância da alimentação na saúde e desenvolvimento das crianças; apresenta algumas regras simples para uma alimentação saudável para este grupo etário e que são para qualquer altura do ano; alguns cuidados especiais a ter neste período, como por exemplo a atenção particular que deve ser dada à publicidade alimentar nos meios digitais, pois nestes dias as crianças passam muito tempo em frente ao ecrã e; por fim, a oportunidade desta ocasião para uma aprendizagem comum sobre como preparar refeições familiares de qualidade. Este documento destina-se a encarregados de educação, mas também a educadores e professores no contexto das suas atividades educativas.

1. IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE E DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS

A alimentação é um dos determinantes mais importantes da nossa saúde e, nos primeiros anos de vida, tem uma importância ainda maior. **A alimentação na infância tem um papel determinante no crescimento e desenvolvimento das crianças** e é neste período que se **moldam os nossos gostos e preferências alimentares** e que **programamos a nossa saúde futura.** Durante este período da vida, os encarregados de educação são os modelos que as crianças tendem a imitar. De um modo geral, quando os pais têm hábitos alimentares saudáveis, os filhos também.

Em Portugal, 29,6% das crianças entre os 6 e os 9 anos têm excesso de peso, incluindo a obesidade. Uma percentagem ainda muito elevada, mas ao longo dos últimos anos tem-se verificado uma tendência decrescente da prevalência de excesso de peso nas crianças portuguesas, resultado, possivelmente da implementação de um conjunto de importantes medidas de saúde pública (alteração da oferta alimentar em ambiente escolar, imposto sobre as bebidas açucaradas, restrição da publicidade alimentar dirigida a crianças, iniciativas na área da promoção da literacia alimentar e nutricional). Mas a par destas medidas, a educação alimentar em casa é fundamental. Só iremos conseguir manter esta tendência decrescente se formos todos agentes promotores da alimentação saudável, em particular, nestes momentos em qua as crianças passam mais tempo em casa.

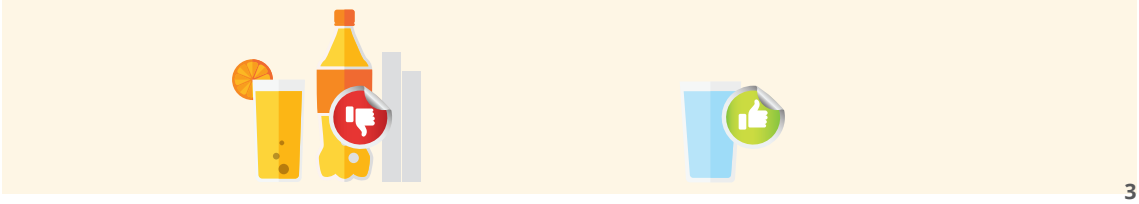
2. 6 REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS CRIANÇAS

1. Comer mais fruta e hortícolas

Comer fruta e hortícolas nas quantidades necessárias é a regra de ouro da alimentação saudável. Garantir o consumo de sopa no início das refeições principais e 2 a 3 peças de fruta por dia, pode ser o suficiente para atingir a quantidade recomendada por dia para estes alimentos. Para além da sopa, a presença de hortícolas no prato é também desejável, porém os hortícolas são, por vezes, os alimentos mais rejeitados pelas nossas crianças e por isso devemos ser imaginativos na forma como os apresentamos no prato, nas refeições ou mesmo em *snacks*.

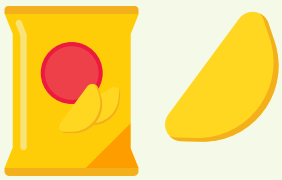
2. Beber mais água e menos bebidas açucaradas

As bebidas açucaradas (bebidas refrigerantes, néctares e sumos de fruta) são um dos produtos alimentares que mais contribuem para a ingestão de açúcar nas crianças e adolescentes. Reduzir o seu consumo e promover em alternativa o consumo de água nas crianças é central para uma alimentação saudável. Ofereça às crianças a sua garrafa reutilizável ou institua o momento do copo de água em casa durante este período de "quarentena". Pode também experimentar preparar algumas águas aromatizadas. Esta é a altura de experimentar e aprender a beber novas bebidas sem açúcar, mas igualmente saborosas.

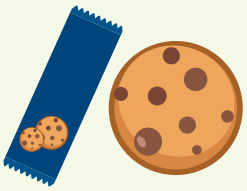


3. Evitar o "lixo alimentar", em particular os *snacks* hipercalóricos, ricos em sal, açúcar e gordura

Estar mais tempo em casa pode ser sinónimo de comer mais e, em particular, de comer com mais frequência ao longo do dia e de optar por *snacks* menos saudáveis. A estratégia mais eficaz para evitar o consumo excessivos destes produtos alimentares é seguramente não comprar e substituir estes alimentos por outros mais saudáveis, mas saborosos à mesma. Esta pode ser uma recomendação particularmente relevante para quem tem crianças e adolescentes em casa. Mais vale não os ter em casa do que instituir regras difíceis de cumprir nestes dias já difíceis.



BATATA FRITA
elevada quantidade de sal e gordura



BOLACHAS
elevada quantidade de açúcar e gordura

4. Leite e derivados todos os dias mas na dose certa

O leite e derivados (iogurte e queijo) são alimentos importantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças. São fonte de nutrientes essenciais como o cálcio e outros minerais e vitaminas. Contudo, o seu consumo não deve ser exagerado. A quantidade diária não deve ser superior a 400-500 ml. É muito importante ler os rótulos e comparar e escolher lácteos com menos açúcar, preferindo iogurte sem aromas ou sem pedaços de fruta. A fruta pode ser adicionada em casa.

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

Devemos incentivar as crianças a comer alimentos de cada grupo da Roda dos Alimentos e beber água diariamente. Comer em maior quantidade alimentos dos grupos com maior dimensão e em menor quantidade alimentos dos grupos mais pequenos. Alertamos para a importância de variar dentro do grupo da "Carne, pescado e ovos", incentivando o consumo de pescado nas refeições principais. A par do leite e iogurtes, o pescado pode ser uma das melhores fontes de iodo na nossa alimentação e a ingestão adequada de iodo é importante para assegurar um adequado desenvolvimento cognitivo.

♡ E não esquecer que os mais pequenos comem menos!

6. Ensinar os mais novos a comerem bem e a cozinhar saudável

Neste período, há oportunidades que surgem. **Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.** É uma aprendizagem para a vida. Neste documento é possível encontrar diversas sugestões para atividades a fazer com as crianças.

As recomendações que aqui se fazem são naturalmente aplicadas a qualquer altura do ano e para saber mais sugerimos a consulta do manual **"Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos"** e das recomendações da **Roda dos Alimentos**. No website do PNPAS (www.alimentacaosaudavel.dgs.pt) podem ser encontrados diversos vídeos e outras ferramentas interativas que explicam a Roda dos Alimentos.

3. PUBLICIDADE ALIMENTAR DIRIGIDA A CRIANÇAS EM MEIOS DIGITAIS – CUIDADOS A TER

O marketing e a publicidade alimentar dirigida a crianças pode influenciar os seus comportamentos e preferências. A exposição à publicidade de alimentos parece estar associada a um aumento da ingestão energética, sendo este aumento significativamente superior no grupo das crianças obesas. Sabemos também que o contacto em idades precoces com o sabor doce e salgado determina as preferências alimentares futuras por alimentos com estas características.

Os produtores de alimentos hipercalóricos e com elevadas quantidades de açúcar e gordura são aqueles que mais investem em publicidade, nomeadamente os produtores de refrigerantes e outras bebidas açucaradas, chocolates e produtos de confeitaria, refeições prontas a consumir, cereais de pequeno-almoço, bolos, produtos de pastelaria e bolachas. Nos últimos anos, tem existido um enorme investimento publicitário no contexto digital pois é aí que as

crianças passaram a estar mais tempo. Para proteger as crianças, a 23 de abril de 2019 foi publicada a Lei n.º 30/2019 que "Introduz restrições à publicidade dirigida a menores de 16 anos de géneros alimentícios e bebidas que contenham elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos trans".

Durante estes dias é natural que as crianças e adolescentes passem mais tempo no computador, na televisão e nas suas redes sociais. Uma oportunidade para se refletir sobre este tema. Será que enquanto a sua criança navega na net encontra publicidade sobre alimentos? Que alimentos são publicitados? Quais os que estão proibidos por **Lei**?

4. VAMOS ENSINAR AS CRIANÇAS A FAZER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Este guia mais do que transmitir conhecimentos sobre alimentação saudável pretende ensinar as crianças a fazer. Este é um dos pressupostos das iniciativas na área da promoção da literacia em alimentação e nutrição. Promover a literacia alimentar e nutricional, implica ensinar a fazer e dar competências na área do planeamento, compra e confeção dos alimentos. Em particular, a evidência científica mostra-nos que **o envolvimento das crianças no processo de produção e confeção dos alimentos é um fator chave para a aquisição de conhecimentos, para a sensibilização sobre a importância de uma alimentação saudável e para a mudança de comportamentos alimentares.**

De seguida apresentamos um conjunto de atividades que demonstram como é possível envolver as crianças neste processo. As atividades propostas são genéricas devendo ser adaptadas à fase de desenvolvimento de cada criança e a cada faixa etária.

A. Atividades na área do planeamento da alimentação

Sugerem-se quatro atividades que procuram envolver as crianças nas tarefas do planeamento da alimentação familiar. Na primeira atividade, através da elaboração da ementa familiar semanal, é possível ensinar às crianças as principais mensagens da Roda dos Alimentos – uma alimentação saudável é uma alimentação completa, variada e equilibrada. Com a segunda atividade pretende-se ensinar as crianças a escolher as opções alimentares mais saudáveis, ensinando-as a ler os rótulos dos alimentos. A terceira atividade, procura transmitir às crianças algumas das regras essenciais para manter a segurança e a qualidade dos alimentos durante o seu armazenamento.

PLANEAMENTO DA EMENTA FAMILIAR SEMANAL

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**

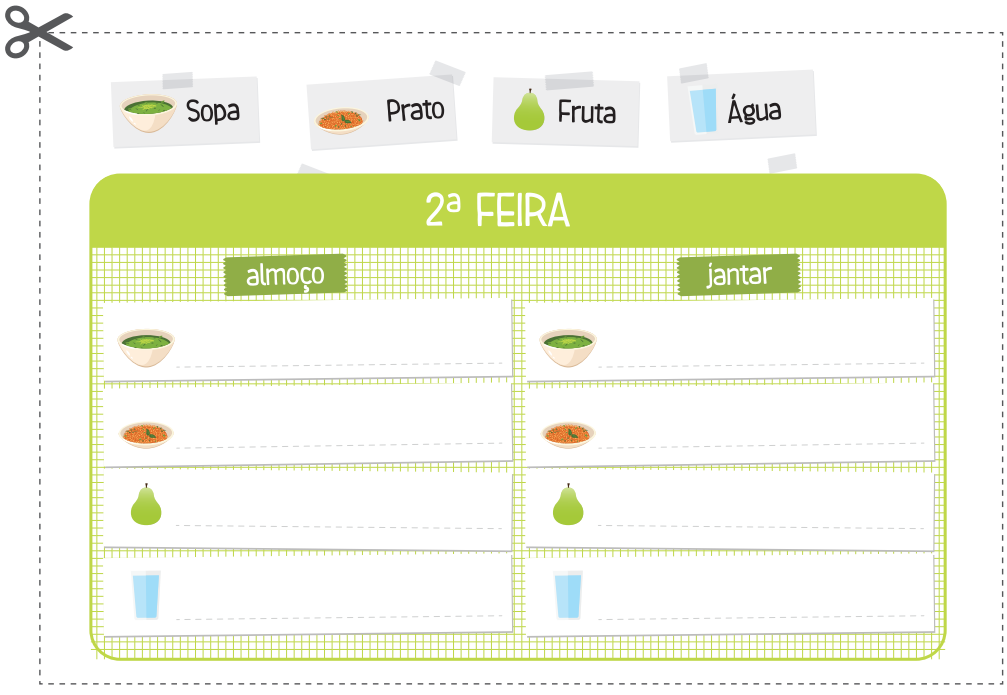
As refeições completas começam sempre com uma sopa de legumes. Depois, o prato da refeição deve dividir-se em T ou seja, metade do prato para os hortícolas e a outra metade repartida entre a carne (ou pescado ou ovos) e os alimentos do grupos dos cereais e tubérculos (batata, arroz ou massa). A refeição 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.



3ª FEIRA

almoço

jantar

4ª FEIRA

almoço

jantar

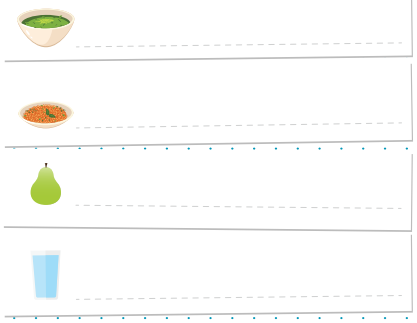
5ª FEIRA

almoço

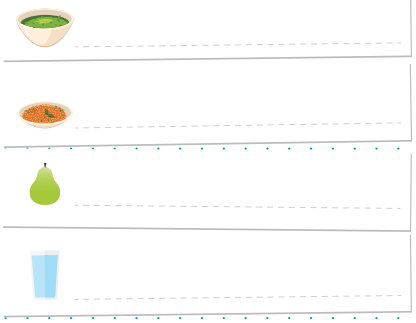
jantar

6ª FEIRA

almoço

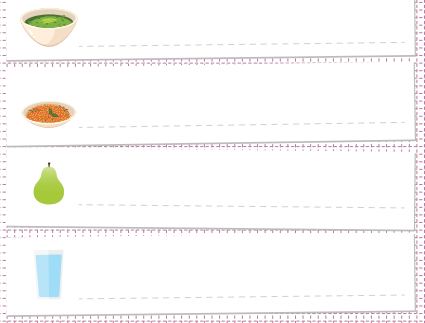


jantar



SÁBADO

almoço

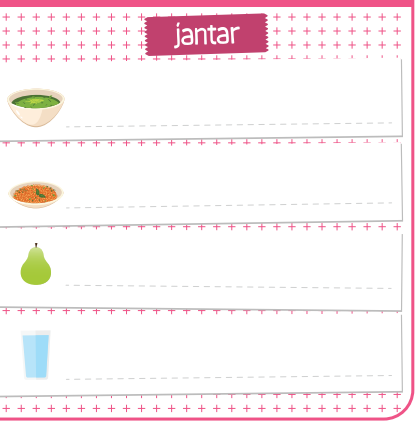


jantar

DOMINGO

almoço

jantar



Checklist

Será que fiz as escolhas certas para a minha ementa?		
o A minha ementa tem feijão, grão ou ervilhas em algumas das refeições (na sopa ou no prato)?	O	O
o O peixe faz parte de pelo menos metade das refeições da minha ementa?	O	O
o A fruta é a sobremesa de quase todas as refeições e tenho frutas variadas ao longo da semana?	O	O
o Tenho refeições com massa, arroz ou batata e vou variando ao longo dos dias da semana?	O	O
o A sopa de legumes está presente em todas as refeições?	O	O
o A água é a bebida de todas as refeições?	O	O

Depois da ementa estar concluída, pedir às crianças para identificarem os alimentos que serão necessários comprar. Antes disso, deve verificar-se os alimentos que ainda estão disponíveis na despensa de casa e que por isso não serão necessários comprar.

Lista de Compras

FRUTA
- Maçãs
- Pêras
- Bananas
- Laranjas
- Tangerinas
- Clementinas
- Kiwi
- Ameixas
- Pêssegos
- Manga
- Ananás
- Romãs

_____
_____
_____

HORTÍCOLAS
- Alface
- Couve
- Alho Francês
- Feijão Verde
- Cenouras
- Tomate
- Beringela
- Brócolos
- Couve-flor
- Cogumelos

_____
_____
_____

MERCEARIA
- Arroz
- Massa
- Açucar
- Farinha
- Grão
- Feijão
- Azeite
- Óleo
- Vinagre
- Sal
- Tostas
- Bolachas
- Chá
- Frutos Secos

_____
_____
_____

LATICÍNIOS
- Leite
- Manteiga
- Iogurtes
- Queijo

_____
_____
_____

DO DIA
- Carne
- Peixe
- Pão

_____
_____
_____

PLANEAMENTO DA COMPRA – ESCOLHA DE ALIMENTOS ATRAVÉS DA LEITURA DOS RÓTULOS

ATIVIDADE 2

QUE ALIMENTOS VAMOS COLOCAR NO NOSSO CARRINHO DE COMPRAS?

Nesta atividade, sugere-se que as crianças possam participar na escolha dos alimentos a incluir no carrinho de compras. A seleção dos alimentos a comprar deve ter em conta o seu valor nutricional, com ajuda do descodificador de rótulos. Neste período não é desejável que as crianças acompanhem os adultos na ida às compras, porém a análise dos rótulos dos alimentos pode ser feita através dos supermercados que têm vendas *on-line.* Por ex. peça às crianças para escolherem os seus cereais de pequeno-almoço e iogurtes *on-line* e utilizarem o descodificador. Para os cereais de pequeno-almoço, deve ensinar-se a criança a olhar essencialmente para a quantidade de açúcar, sal e gordura e para os iogurtes deve ensinar-se a criança a prestar atenção à quantidade de açúcar e gordura, optando por aqueles que têm uma menor quantidade destes nutrientes e preferindo a cor verde sempre que possível.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS ALIMENTOS POR 100G

	Gordura (lípidos)	Gordura Saturada	Açúcar	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

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS BEBIDAS POR 100ML

	Gordura (lípidos)	Gordura Saturada	Açúcar	Sal
ALTO	mais de 8,75ml	mais de 2,5ml	mais de 11,25ml	mais de 0,75ml
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75ml	entre 0,75 e 2,5ml	entre 2,5 e 11,25ml	entre 0,3 e 0,7ml
BAIXO	1,5ml ou menos	0,75ml ou menos	2,5ml ou menos	0,3ml ou menos

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**

ORGANIZAÇÃO DOS ALIMENTOS NO FRIGORÍFICO

ATIVIDADE 3

VAMOS APRENDER A ARRUMAR OS ALIMENTOS NO FRIGORÍFICO?
Existe um espaço certo para cada um dos alimentos no nosso frigorífico

Depois de ir às compras é hora de arrumar adequadamente os alimentos na despensa e no frigorífico. O modo como organizamos o nosso frigorífico é muito importante para manter a frescura, durabilidade e qualidade dos alimentos. Com esta atividade, pretende-se ensinar as crianças a organizar o frigorífico.

ZONA SUPERIOR (A MAIS FRIA)
Iogurtes, queijos, natas, compotas e alimentos já cozinhados e colocados em recipientes fechados.

ZONA INTERMÉDIA
Carne, pescado, fiambre e outros produtos de charcutaria, conservas abertas e produtos de pastelaria.

PRATELEIRA INFERIOR
Produtos em fase de descongelação colocados em recipientes de modo a a evitar o derrame de líquidos resultantes da descongelação.

GAVETAS INFERIORES
Hortícolas, frutas e leguminosas frescas.

PORTA
Manteiga, margarina, leite, água, ...

B. Preparação e confeção de alimentos

A evidência científica tem mostrado que o envolvimento das crianças na preparação dos alimentos é um fator chave para a melhoria dos hábitos alimentares. Também é desejável que os mais jovens adquiram competências culinárias básicas. Neste aspeto, é importante que as atividades de culinária sejam utilizadas para ensinar a cozinhar os alimentos que habitualmente são rejeitados pelos mais jovens (por exemplo, hortícolas e pescado). Ensinar as crianças a fazer bolos e outras sobremesas doces poderá não ser a melhor forma de potenciar este momento de aprendizagem.

Reforçamos que todas estas atividades deverão ser supervisionadas por um adulto e que o envolvimento das crianças na preparação e confeção deve ser feito com segurança, tendo em consideração as tarefas apropriadas para cada faixa etária. De seguida, descrevem-se genericamente as tarefas na cozinha ajustadas ao grau de autonomia e desenvolvimento motor das diferentes faixas etárias.

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.

REGRAS DE HIGIENE E SEGURANÇA NA COZINHA

ATIVIDADE 4

COMECE POR ENSINAR ÀS CRIANÇAS ALGUMAS REGRAS BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA NA COZINHA

Neste período em que necessitamos de reforçar as medidas de higiene, será muito importante ensinar às crianças as boas práticas de higiene e segurança na cozinha, nomeadamente:

REGRAS DE HIGIENE E SEGURANÇA NA COZINHA

Lavar muito bem as mãos antes de iniciar as atividades de culinária e lavar frequentemente durante todo o processo

Usar avental e apanhar o cabelo se comprido

Limpar as bancadas antes de iniciar a preparação e antes da confeção dos alimentos

Evitar utilizar a mesma faca, garfo ou colher para alimentos diferentes

Não misturar alimentos crus e cozinhados durante a preparação dos alimentos

Lavar bem os vegetais e a fruta antes de utilizar

ATIVIDADES DE CULINÁRIA PARA A PROMOÇÃO DO CONSUMO DE HORTÍCOLAS

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 faltem 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

ATIVIDADES DE CULINÁRIA E OUTRAS PARA A PROMOÇÃO DO CONSUMO DE PESCADO

ATIVIDADE 6

ACEITAS O DESAFIO DE LIMPAR AS ESPINHAS DO PEIXE?

Com esta atividade sugere-se que as crianças possam aprender a "arranjar" o peixe no prato e a retirar as espinhas. Esta atividade permite, de uma forma didática, conferir competências técnicas às crianças para o seu dia-a-dia. Comece por visualizar o vídeo **"Como arranjar o peixe"** e siga as instruções para ensinar às crianças todo o processo.

ATIVIDADE 7

VAMOS PREPARAR ALGUMAS REFEIÇÕES COM ENLATADOS?

Vamos juntar os vários enlatados (conservas de peixe) que temos na despensa e vamos cozinhar receitas "com lata". São muitas as sugestões que temos de refeições com enlatados e prometemos que não será "Massa com atum"! As conservas de pescado podem ser excelentes opções do ponto de vista nutricional. Tenha apenas atenção à quantidade de sal, preferindo as conservas que têm menos de 1g de sal por 100g de produto.

Para esta atividade sugerimos "Brigadeiro de broa e sardinha". Os nomes que atribuímos às receitas também podem fazer a diferença para as crianças!

Para mais receitas com enlatados, sugerimos que consultem o nosso manual **"Receitas com enlatados – Alimentação Saudável à Base de Conservas de Pescado"**, bem como os vídeos no **nosso canal no youtube**.

BRIGADEIRO DE BROA E SARDINHA

4 PESSOAS 20mn

INGREDIENTES

300g de broa de milho
200g grelos/espinafres
1 lata de sardinha em tomate
20g alho
Mistura de sementes

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por cozer os grelos e reserve. Esmague a broa de milho, e misture a sardinha partida em pedaços, juntamente com o alho. Com as mãos faça pequenas bolas, passe pela mistura de sementes e sirva.

Para mais receitas pode consultar o manual "Mais fruta e hortícolas" e "Receitas com enlatados"

Chef Fábio Bernardino

ATIVIDADES DE CULINÁRIA PARA A PROMOÇÃO DO CONSUMO DE LEGUMINOSAS

ATIVIDADE 8

VAMOS PREPARAR ALGUMAS REFEIÇÕES COM FEIJÃO OU GRÃO?

O feijão, o grão e as ervilhas também não devem ficar de parte. Para que estes alimentos possam estar diariamente presentes na nossa alimentação, podemos facilmente adicioná-los à sopa de hortícolas. O feijão, o grão e outras leguminosas são fonte de fibra, vitaminas e minerais e também de proteína de origem vegetal. Alimentos excecionais !

A pasta de grão está muito na moda. Pode ser um acompanhamento para colocar no pão. É esta a sugestão que fazemos para esta atividade. Ensine as suas crianças a prepararem uma sandes de pasta de grão e hortícolas.

SANDES COM PASTA DE GRÃO E HORTÍCOLAS

4 PESSOAS 20mn

INGREDIENTES

200g grão-de-bico
1 c. chá de açafrão (3g)
20g alho
1 c. sopa de azeite (10g)
100g beterraba
1 raspa e sumo de limão
100g mistura alfaces
40g coentros
4 carcaças ou fatias de pão de mistura ou integral

MODO DE PREPARAÇÃO

Para a pasta de grão-de-bico coloque o grão-de-bico, o açafrão, o alho, o azeite, a beterraba, a raspa e sumo de limão e triture com uma varinha mágica até obter uma massa homogénea.

Para a mistura de hortícolas, corte a mistura de alfaces e pique os coentros.

Para montar a sandes, corte ao meio e coloque a pasta de grão-de-bico no centro, recheie com a mistura de hortícolas..

Para mais receitas pode consultar o manual "Mais fruta e hortícolas" e "Receitas com enlatados"

Chef Fábio Bernardino

OUTRAS ATIVIDADES DE CULINÁRIA DIVERTIDAS

ATIVIDADE 9

VAMOS FAZER PÃO EM CASA?

São muitas as razões para darmos preferência ao pão, comparativamente às suas possíveis alternativas, como por exemplo as bolachas e alguns cereais de pequeno-almoço. Mas sabemos que neste período de isolamento, ter pão fresco em casa todos dias pode não ser uma realidade. E porque não experimentar e ensinar os mais novos a fazer pão? Vamos pôr a mão na massa!
E se sobrar pão em casa, temos também algumas sugestões para reaproveitar as suas sobras. Consulte este nosso **manual**.

PÃO

48h + 24h + 30min

INGREDIENTES ISCO

40g maçã
1 pau de canela
10g mel
1g levedura
20g farinha
50ml água/infusão maçã, laranja, canela

INGREDIENTES PÃO

1kg de farinha de trigo tipo 65
600ml água
15g levedura ou 100g isco

1. PREPARA O ISCO/ FERMENTO NATURAL

Junte os ingredientes numa tijela, triture e deixe fermentar durante 48h no frigorífico.

2. VAMOS PREPARAR A MASSA DO PÃO

Junte todos os ingredientes numa tijela, amasse e deixe fermentar durante 24h. Caso queira uma fermentação mais rápida pode adicionar mais levedura. Molde na forma desejada e leve ao forno pré-aquecido a 220° durante 30min.

Chef Fábio Bernardino

ATIVIDADE 10

VAMOS FAZER IOGURTE EM CASA?

Os iogurtes já acabaram na sua casa? De facto, neste período o nosso frigorífico pode ser pequeno para armazenar muitos iogurtes. Mas com leite e pouco mais conseguimos, facilmente e sem sair de casa, repor e se o stock de iogurtes. Para além disso, ainda temos a vantagem de adicionar menos açúcar. Ensinar as crianças a fazer iogurtes pode ser uma atividade divertida. Aqui fica a nossa sugestão de receita.

IOGURTE CASEIRO

6 DOSES | 30mn + 3h

INGREDIENTES

1 litro leite magro/meio-gordo
1 iogurte natural / 5g probiótico
1 folha gelatina incolor/5g goma de xatana
Aromas: canela, vagem de baunilha, anis, ...

MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque o leite em banho-maria ou em temperatura controlada até 32°.
Adicione os aromas, se assim o desejar, e deixe infusionar. De seguida adicione o iogurte natural ou o probiótico.
Hidrate a folha de gelatina em água fria e adicione o leite, ou se preferir, adicione a goma de xantana em pó e emulsione.
Coloque o preparado de iogurte em copos individuais, devidamente esterilizados, e tape com uma tampa. Coloque os frascos num tabuleiro com água a 32° durante 3h.
Após este período conserve os iogurtes no frigorífico. Poderá adicionar fruta cozida ou compostas para adoçar.

Chef Fábio Bernardino

C. Atividades de avaliação de conhecimentos e comportamentos alimentares

ATIVIDADE 11

ESTÁ NA HORA DE AVALIAR O QUE COMEMOS E O QUE JÁ SABEMOS FAZER

Desafiar as crianças a fazerem o registo do seu dia-a-dia alimentar e autoavaliarem aquilo que já são capazes de fazer, pode ser uma estratégia importante para o processo de aprendizagem e para identificar se estão a cumprir ou não as principais regras para uma alimentação saudável. Será que estamos a escolher os alimentos que pertencem à Roda dos Alimentos? Será que estamos a comer pelo menos 5 porções de fruta e hortícolas por dia? Deixamos aqui algumas propostas de exercícios.

CHECKLIST

"Ao longo do dia como essencialmente alimentos que fazem parte da Roda dos Alimentos e alimentos de todos os grupos da roda?"

Registe os alimentos consumidos ao longo de um dia nas diferentes colunas, tendo em conta os que fazem parte ou não da Roda dos Alimentos.

Alimentos que FAZEM parte da Roda dos Alimentos	
o	o .....
o	o .....
o	o .....
o	o .....
o	o .....
o	o .....

Alimentos que NÃO FAZEM parte da Roda dos Alimentos	
o	o .....
o	o .....
o	o .....
o	o .....
o	o .....
o	o .....

CHECKLIST
"O que já sou capaz de fazer?"

Checklist

O que já sou capaz de fazer?		
o Já sei fazer uma ementa saudável para a minha família	O	O
o Já sou capaz de ajudar a fazer a lista de compras	O	O
o Já sei ler os rótulos dos alimentos e escolher os mais saudáveis	O	O
o Já sei arrumar o frigorífico para manter os alimentos seguros e com qualidade	O	O
o Já conheço as regras de higiene e segurança na cozinha	O	O
o Já sou capaz de fazer uma sopa	O	O
o Já sei "limpar" as espinhas do peixe	O	O
o Já sei fazer pão	O	O
o Já sei fazer iogurtes	O	O
o Já como maioritariamente alimentos que fazem parte da Roda dos Alimentos	O	O

CHECKLIST
"Fruta e hortícolas 5 ao dia: estou a cumprir?"

Preencha a checklist e monitorize se está a promover uma adequada ingestão de hortofrutícolas.

TABELA DOS 5

	1	2	3	4	5
2ª FEIRA					
3ª FEIRA					
4ª FEIRA					
5ª FEIRA					
6ª FEIRA					
SÁBADO					
DOMINGO					

(Informação retirada e adaptada do manual "Mais fruta e hortícolas" (2019) – Câmara Municipal de Santo Tirso)

CHECKLIST
"Esta é para os pais... Surpresa!"

Preencha a checklist e verifique se está a promover uma adequada ingestão de hortofrutícolas nos seus filhos.

Checklist

Promovo uma adequada ingestão de hortofrutícolas nos meus filhos		
o Incluo sopa de produtos hortícolas, podendo podendo conter batata, e/ou leguminosas, no início das refeições principais?	O	O
o Ofereço hortícolas inteiros na sopa, incluindo leguminosas (como feijão, grão de bico ou ervilha)?	O	O
o Incluo produtos hortícolas no prato, cozinhados ou crus, adequados à ementa?	O	O
o Faço refeições coloridas, apresentando os pratos visualmente apelativos?	O	O
o Ofereço fruta variada, da época, como sobremesa?	O	O
o Compro alimentos de produção local/regional/nacional sempre que possível?	O	O
o Prefiro hortofrutícolas da época?	O	O

(Informação retirada e adaptada do manual "Mais fruta e hortícolas" (2019) – Câmara Municipal de Santo Tirso)

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.

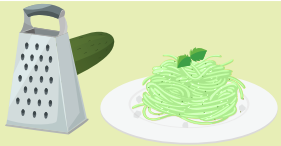
LEMBRE-SE DAS SALADAS COLORIDAS

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 curgete, rodelas de beringela. Basta usar a imaginação.

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.

INCLUA FRUTA NOS LANCHES

Aproveite o pequeno almoço e os lanches e inclui 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.

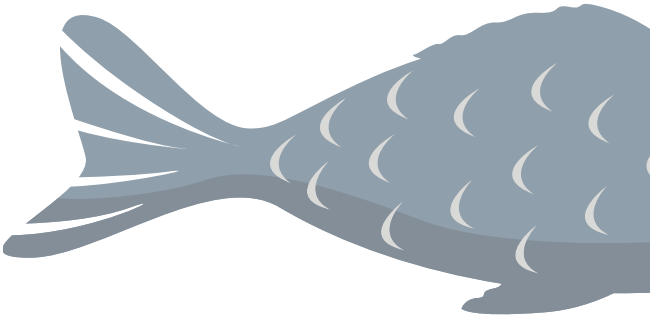
SEJA CRIATIVO NA APRESENTAÇÃO DA FRUTA

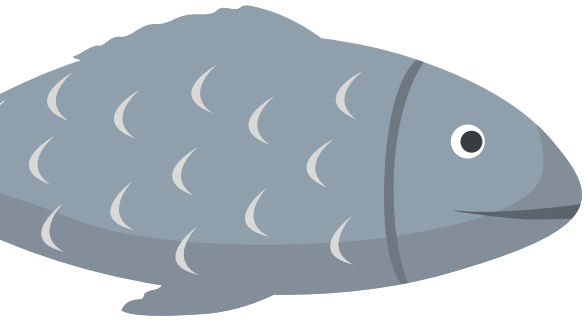
Apresente a fruta de forma criativa. Coloque a fruta em espetadas, com uma colher faça pequenas bolinhas, utilize diferentes formas, e seja criativo.

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 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)



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