

junho 2021



## Vamos fazer um piquenique?

Verão combina com piqueniques, ainda mais se for com crianças! Nada melhor que aproveitar o tempo e a natureza para apostar em refeições ao ar livre, que podem ser simples, saudáveis e muito saborosas!

Seja no campo, na praia, na montanha ou até para um passeio de bicicleta, levar um piquenique, além de ser prático liberta-nos da pressão de procurar um sítio para comer. Assim somos nós a definir a hora e o local e ainda o menu! É perfeito!

Dependendo da duração do passeio é importante pensar em snacks que sejam suficientes para o almoço e para o lanche.

Se o passeio for de bicicleta convém não exagerar na quantidade para que possa ser facilmente transportado.

Deixo algumas sugestões com as quais podem usar diferentes combinações e preparar um piquenique ao gosto da vossa família e adequado ao local onde este vai acontecer.

Ideias para piqueniques simples, saudáveis e saborosos:

### O que levar?

- Ovos cozidos, tomate cherry, milho, palitos de pepino, cenoura, pimento.
- Saladas frias com leguminosas, massa/quinoa/couscous, legumes salteados, cogumelos, atum/frango desfiado/ovo cozido
- Sanduíches ou Wraps com queijo, tomate, alface, carne assada (do dia anterior) / ovo mexido/cozido
- Empadas/ Quiches de legumes e cogumelos (que podem ser preparadas no dia anterior e levadas já partidas)
- Fruta fácil de comer com a mão (mirtilos, uvas, morangos, framboesas...) ou partida em cubos, que não oxide facilmente (melão, melancia, ananás...)
- Bolo caseiro de iogurte, de laranja ou de cenoura
- Pão, tostas, barrinhas de cereais, frutos secos, bolachas simples...
- Água, Sumos de fruta, sem açúcar adicionado, e iogurtes líquidos

### Como transportar?

- Se possível levar os diferentes alimentos em caixinhas e evitar usar papel de alumínio ou película aderente para embrulhar as sanduíches ou outros alimentos.
- Não esquecer de usar um saco/mala térmica adequada bem como placas de gelo suficientes, consoante o calor que estiver.
- Os snacks mais secos como bolachas, tostas, pão simples, frutos secos, barrinhas de cereais podem ser transportados fora da mala térmica, num saco ou mochila à parte.

### Que cuidados devo ter?

- Lavar muito bem as mãos antes de preparar todos os alimentos que vão fazer parte do piquenique para evitar a contaminação dos mesmos.
- Lavar/Desinfectar os alimentos que vão ser comidos em cru como vegetais e frutas.
- Transportar os alimentos sensíveis numa mala térmica, com placas de gelo (ou garrafas de água congeladas), evitar expor a mala ao sol e não a abrir mais vezes do que o necessário.
- As placas de gelo devem ser distribuídas pela mala térmica, e esta, se possível, deve ser refrigerada no dia anterior (ou no frigorífico, se couber, ou com placas de gelo que não vão ser utilizadas no dia seguinte).
- Começar por colocar na base da mala os alimentos mais sensíveis (queijos, iogurtes...) e de seguida as saladas, a fruta já partida, as sanduíches. No topo podem ir peças de fruta inteiras que são menos perecíveis.

Aproveitem o Verão para muitos piqueniques e brincadeiras ao ar livre em família!

**ATENÇÃO:** Os alimentos que levamos para o piquenique devem ser partidos e oferecidos à criança de acordo com a sua idade e as suas habilidades de mastigação, para evitar situações de engasgamento! Atenção aos alimentos mais duros como palitos de cenoura ou a maçã crua que estão na lista dos alimentos com maior risco de engasgamento para crianças até aos 5 anos de idade. Esta nota tem especial importância quando falamos em piqueniques já que são refeições feitas de forma mais livre, intercaladas com momentos de brincadeira.

# Vamos brincar ao ar livre?

Verão e piquenique parecem ser duas palavras que se juntam com frequência! Fazer um piquenique em família e aproveitar para respirar ar puro e o contacto com a natureza são umas das propostas que mais vemos com a chegada do calor! Na verdade, nos tempos que correm seria muito fácil manter as crianças entretidas com um ecrã, porém os encontros com família e amigos (agora com o devido cuidado que os tempos atuais exigem!) oferecem a oportunidade de criar laços e aproveitar o que a natureza nos pode dar!

Estudos e pesquisas mostram, e comprovam, que passar mais tempo na natureza potencia momentos de brincadeira naturalmente livre, promove o bem-estar, desenvolve um maior vínculo com a natureza em nosso redor, resgata o espírito recolector que há em nós, permite conhecer melhor a biodiversidade do sítio onde nos encontramos e permite a criação de memórias felizes em família e amigos, mas não nos detemos aqui porque os benefícios da "Vitamina Natureza" (Richard Louv) estão bem documentados e amplamente difundidos.

Para além de um cesto cheio de iguarias (saudáveis, esperamos!), não se esqueça de levar muita água, chapéus e protetor solar!

Para as crianças a parte mais divertida do piquenique não é a comida, mas a diversão; preparar algumas ideias para levar, pode ser uma forma excelente de os ocupar mental e fisicamente antes do momento à volta da toalha propriamente dito!

As melhores atividades são as mais simples e que poucos ou nenhuns recursos exigem! Aqui ficam algumas ideias testadas e aprovadas cá por casa:

- Yoga: faz de conta que és uma árvore, um sapo, uma semente, uma borboleta, uma flor... uma pesquisa rápida e encontram imagens destas posturas de yoga para que as crianças possam até fazê-lo de forma autónoma ou, porque não, com toda a família!
- Observar as nuvens e tentar adivinhar que forma têm, quem nunca jogou?
- Pedir desejos e soprar dentes de leão, lembra a infância feliz de qualquer um de nós ou não?!
- Abraçar uma árvore, agradecer à natureza.
- Apanhar lixo nas redondezas onde estão a fazer o piquenique.
- Fazer mariolas (equilibrar pedras).
- Escalar e descer árvores.
- Desenhar com paus na terra.



## Ficha Técnica Boletim Nutrição e Saúde

Coordenação  
Pelouro do Desporto,  
Educação e Saúde  
Vereador Paulo Silva

Edição  
Cristina Pereira;  
Mariana Batista

Paginação  
Departamento de  
Comunicação

- Procurar exemplos e recolher os diferentes tons de verde que encontram à sua volta.
- Fazer uns binóculos com os rolos de papel higiénico e observar a natureza.
- Fazer uma caça ao tesouro: procurar uma formiga, uma folha verde, uma joaninha, uma flor, uma pena, um pau, uma pedra, uma borboleta...
- Fazer uma mandala com elementos da natureza que possam recolher naquela zona.
- Um bocadinho de exercício que promove a auto-regulação quando os ânimos estão ao rubro: saltar como um sapo, andar como um urso, andar como um gorila, saltar como a estrela do mar, correr como uma chita, andar como o caranguejo, dar passos pesados de elefante...
- Para valorizar a sabedoria popular e proporcionar momentos divertidos em família e entre gerações: fazer de antemão cartões com perguntas da cultura popular sobre provérbios, curiosidades, geografia, adivinhas, canções populares e gastronomia regional. Aposto que os avós vão adorar ensinar estas coisas do seu tempo aos netos!
- E ainda, jogos tradicionais, como corrida de sacos, corrida em posição de carrinho de mão, saltos de pé coxinho, jogar ao elástico, corridas de colher na boca, tirar rebuçados com a boca de farinha ou água, jogos de derrubar latas, o lencinho vai na mão... certamente lembrar-se-ão de outros!
- Bolas de sabão, um clássico!
- Guerra de balões de água ou acertar no alvo com balões para que se molhem menos!
- Levar fio, tintas e papel e fazer pincéis com elementos da natureza. Amarrar, por exemplo, um punhado de folhas a um pau e já têm um pincel para explorar os dotes de pintor! As tintas até podem ser feitas com alimentos ou desperdícios deles como cascas.
- Jogo do telefone, sentados ou de pé uma criança passa a mensagem à outra e no final comparamos o que ouviu a última criança com o que disse a primeira.
- Jogar ao 1,2,3, macaquinho chinês, jogo da estátua, jogo da sardinha, jogo do galo com pedras e paus.
- Para os mais crescidos podemos trabalhar conteúdos escolares também, por exemplo, nomear 3 palavras que contêm os fonemas "F" e "L" em grupo consonântico - FL - (flores, insuflável, floco), os fonemas "G" e "R" em grupo consonântico - GR - (gruta, alegria, grande); rimas: sol rima com? Caracol; sinónimos e antónimos; plural das palavras (pão-pães, anel-anéis...); divisão silábica (pi-que-ni-que); concursos de soletrar palavras difíceis; cálculo mental...

Tantas atividades divertidas sem grandes recursos, preparação ou custos! Então, quando vão fazer o vosso piquenique?

TEXTO E IMAGEM Cristina Pereira Mãe e Educadora Social

## Como fazer uns binóculos para explorar a natureza



### MATERIAL

- ROLOS DE PAPEL HIGIÉNICO;
- FITA-COLA; - FIO;
- TESOURA OU OUTRO INSTRUMENTO PARA FAZER FUIROS;
- MATERIAL PARA DECORAR.

### PROCEDIMENTO

Colar um rolo ao outro, fazer um furo em cada rolo numa extremidade e colocar o fio dando um nó no interior. Deixar a criança dar asas à imaginação e decorar a seu gosto os binóculos.

NOTA: podem, também, decorar primeiro e depois montar os binóculos, como os da imagem.

TEXTO E IMAGEM Cristina Pereira  
Mãe e Educadora Social

Propriedade  
Município de Paredes

Parque José Guilherme  
4580-130 Paredes  
T. 255 788 800

nutrição@cm-paredes.pt  
www.cm-paredes.pt

Siga-nos:



Consulte o Portal da Educação