

## O Futuro Está ao Virar da Esquina! – A Importância de Crescer com Saúde



“É de pequenino que se torce o pepino!”, dizemos esta frase com muita frequência e aplicamos a muitos momentos dos mais pequenos. Verdade seja dita, esta frase carrega muita verdade. Hábitos criados durante a infância tendem a manter-se na idade adulta, sejam bons ou maus.

No que diz respeito à saúde, hábitos como a alimentação saudável, quando enraizados tendem a fazer parte do dia a dia de forma natural, mantendo-se no futuro sem necessidade de imposição.

Estudos indicam que os maus hábitos alimentares e o sedentarismo estão na base de doenças como a obesidade, diabetes tipo II e doenças cardiovasculares. Os números mais recentes mostram o excesso de peso infantil a atingir números assustadores, mostrando que 3 em cada 10 crianças têm excesso de peso.

Além destas doenças, a exclusão alimentar, também é uma preocupação. As alterações emocionais, no que diz respeito à autoestima, insegurança e/ou percepção do próprio corpo da

criança ou adolescente, estão na origem destas doenças do comportamento alimentar, usando a restrição alimentar, por exemplo, como solução para o seu mal-estar.

Os pais frequentemente desvalorizam os sinais ou não sabem como intervir, por desconhecimento e/ou por medo da reação da criança ou adolescente, estando a adiar, consecutivamente, a intervenção necessária.

É importante não ignorar, procurar orientação e ajuda médica, nutricionista, psicólogo, médico de família, psiquiatra, são alguns exemplos de profissionais de saúde atentos a estas doenças, e que vão ajudar a perceber a situação e a agir perante estes desequilíbrios alimentares.

Ninguém escolhe estar doente, não culpar, nem criticar, mas perceber e ouvir, são algumas ações chave na luta contra estas doenças.

### PEQUENO-ALMOÇO

- Iogurte sólido com baixo teor de açúcar (menos de 10g por 100g)
- Fruta da época ou sazonal, mais rica em nutrientes
- Cereais sem adição de açúcar, os flocos de aveia são uma boa escolha



### LANCHE DA MANHÃ

- Queijo fresco com cajus e mel

### ALMOÇO

- Creme de cenoura
- Peito de frango grelhado
- Arroz de cenoura
- Salada de Alface, tomate e pepino
- Laranja



## A roda dos alimentos num dia!



### LANCHE DA TARDE

- Tosta de manteiga de amendoim e banana e/ou
- Parfait de iogurte e fruta com chia



### JANTAR

- Sopa de Repolho
- Lombo de pescada assado com sumo de limão, tomate fresco e salsa
- Batata assada
- Brócolos assados



### CEIA

- Chá de limão



TEXTO Serviço de Nutrição  
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM DGS, freepik, Posh jornal,  
Jennifer Maune,  
feel good foodie,  
aberdeens kitchen

## Chegou o Verão! – 3 Cuidados Alimentares nesta Época do Ano

Com o calor é importante ter alguns cuidados extra, no que diz respeito à alimentação:

**Hidratação** – beber líquidos é essencial, a água deve ser a bebida de eleição ou chás, infusões e águas aromáticas sem adição de açúcar;

**Intoxicações alimentares** – evite estas doenças com alguns cuidados, no transporte dos alimentos perecíveis (queijo, fiambre, iogurtes, marisco, ovos), acondicione-os em geleiras ou sacos térmicos com cuvetes de gelos para os manter frescos;

**Ovos** – Um alimento muito prático e nutritivo para as refeições de verão, mas, além de acondicionado em frio, devem ser bem cozinhados;

TEXTO Serviço de Nutrição  
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM freepick.com



FICHA TÉCNICA  
BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO  
PELOURO DA EDUCAÇÃO  
E SAÚDE  
VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO  
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO  
SERVIÇO DE NUTRIÇÃO  
PAGINAÇÃO  
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE  
MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME  
4580-130 PAREDES  
t. 255 788 800

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

SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação