

A Saúde não tira férias: importância das rotinas

Férias significam interrupção dos deveres para descanso, mas também, quebra nas rotinas e alguns excessos. As iguarias e tradições da época festiva são mesmo um desafio aos bons hábitos alimentares e de estilo de vida que procuramos estabelecer ao longo do ano. E se uma quebra na rotina pode parecer inofensiva e até mesmo necessária à nossa felicidade, a verdade é que para todos e em particular para as crianças, pode ser um desafio dosear as transgressões e voltar aos bons hábitos. Durante as férias muita coisa pode acontecer: alterações de horários, excessos alimentares, infração às regras dos ecrãs, sedentarismo e muita, muita excitação. Transgressões que se traduzem em manifestações ocultas como alterações no perfil tensional, lipídico, glicémico e imunidade do indivíduo ou outras mais evidentes como uns quilinhos ganhos, birras desmedidas, alterações do trânsito intestinal, ansiedade, dificuldade de ajuste às exigências, declínio do desempenho escolar, conflitos familiares e outras

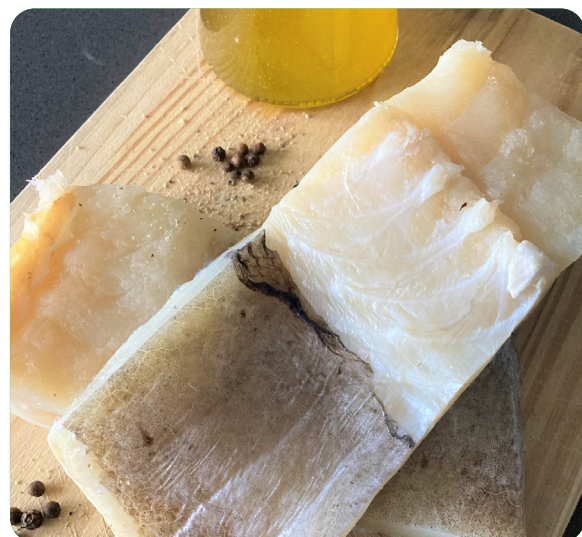
A verdade é que o ser humano é um animal de hábitos, e se uma quebra na rotina pode ajudar a recarregar baterias, quando se tem uma família essa quebra deve ser dimensionada às necessidades de cada um. As expectativas, o conhecimento das regras e exceções, o respeito pelas necessidades individuais e pelo equilíbrio do organismo são alguns fatores a ter em conta. Não nos podemos esquecer que as rotinas ajudam a criança a sentir-se segura, compreendida e regulada construindo a base onde assentam as novas aprendizagens e a consolidação dos bons hábitos. De facto, podemos dar descanso a quase tudo menos à nossa saúde. Por isso, durante as férias mantenham ou mesmo reforcem as escolhas alimentares saudáveis, mantenham os horários de sono e alimentação ajustados, façam exercício físico e passem bons momentos juntos exercitando o cérebro e o coração.

Em vez de transgredir reforcem as boas escolhas e dêem espaço às exceções com a dimensão excecional que elas merecem. A vossa saúde agradece.



Texto
Clara Alves Pereira
Diretora Clínica da
Clínica Projetos de Gente

Imagem
freepick.com



O "nosso" Bacalhau

Não é nosso, mas é amado como se fosse! A imaginação fértil dos portugueses ajudou a criar as mil e uma maneiras de cozinhar o bacalhau. Este peixe é uma excelente fonte de selénio, vitamina B12 e proteínas de elevada qualidade, no entanto, devido ao seu processo de conservação possui uma quantidade muito elevada de sal que pode ser contornada por uma demolha eficaz e o uso reduzido ou nulo de sal na sua confeção.

No Natal, o Bacalhau é consumido em toda a sua excelência, cozido e acompanhado pelo azeite dourado e hortaliça verdejante! Um prato saudável e nutricionalmente rico.

Texto e Imagem
Cláudia Ferreira

Um Natal Feliz e algum equilíbrio na alimentação

A época que muitos anseiam está a chegar! Num ano cheio de incertezas, angústias e medos, ainda é incerto como iremos viver o Natal este ano. Sabemos que será um Natal diferente, mas há que arregaçar as mangas e não desanimar. Há tradições por cumprir e novas para criar, mantendo sempre o espírito natalício e a nossa segurança.

Por ser um Natal diferente não significa "matar as saudades" a comer! Devemos comer com consciência, comendo de tudo em quantidades pequenas. Saboreando todos os nossos sabores pecaminosos sem prejudicar a nossa saúde.

Aqui ficam três dicas para um Natal mais equilibrado:

- Fazer uma alimentação equilibrada ao longo do dia e beber bastante água;
- Encher o prato com equilíbrio, comer mais proteína e hortícolas e não exagerar nos doces;
- Manter a rotina na medida do possível, fazendo uma alimentação saudável e exercício físico regularmente.

Neste Natal a consciência será a palavra chave para a nossa saúde. Mantendo o equilíbrio e sem cometer demasiados excessos. Agradecendo a possibilidade de viver este dia com a família mesmo não sendo na mesma casa.

Feliz Natal!

Texto e Imagem
Cláudia Ferreira



BOLACHAS PARA O PAI NATAL

A nutricionista Mariana da página @Chico-Papão juntamente com os seus filhos Francisco e Guilherme folhearam o livro de receitas da avó e com algumas alterações criaram esta receita de bolachas que o Pai Natal vai adorar!

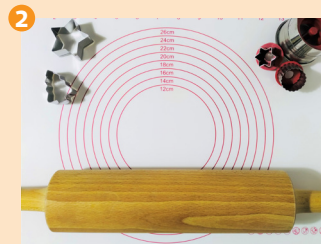
Ingredientes necessários

- 250g de farinha;
- 200g de farinha Maizena (amido de milho);
- 80 g de açúcar amarelo;
- 80ml de azeite;
- 150ml de leite;
- 1 colher de chá de fermento;
- Um pouco de açúcar, sal e canela para polvilhar;

1 Numa taça ou num robot de cozinha mistura-se tudo e amassa-se muito bem até obter uma bola de massa homogénea e macia que não pega aos dedos. Estende-se a massa com um rolo e cortam-se as bolachinhas com forminhas a gosto.



Colocam-se as bolachinhas num tabuleiro ou grelha de ir ao forno forrado com papel vegetal e polvilham-se com a mistura de açúcar, sal e canela.



Vão ao forno pré-aquecido a 180° C durante 15 a 20 minutos.



Estas bolachas também podem ser recheadas com doce ou mel ficando ainda mais deliciosas.



FELIZ NATAL cheio de bolachinhas!

Texto e Imagem **Mariana Batista**

Ficha Técnica

Boletim Nutrição e Saúde

Coordenação

**Pelouro do Desporto,
Educação e Saúde**

Vereador Paulo Silva

Edição

**Clara Alves Pereira, Cláudia
Ferreira, Mariana Batista**

Paginação

Tiago Gaspar

Propriedade

Município de Paredes

Parque José Guilherme

4580-130 Paredes

T. 255 788 800

nutrição@cm-paredes.pt

www.cm-paredes.pt

Siga-nos:



YouTube

Consulte o Portal da Educação