



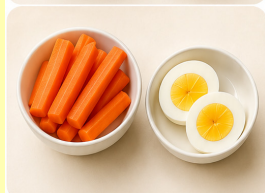
De volta à rotina” – Lanches escolares e Saúde Cardiovascular em destaque!

EMENTA

Lanches saudáveis e equilibrados.
Ideias fáceis para pequenos apetites!



Combina os teus lanches, vê como na página 4.



ARTIGOS

Um olhar mais atento sobre os alimentos – como escolher bem!

PAG. 2

Lanches Saudáveis:
Pequenos Gestos,
Grandes Aprendizagens!

PAG. 3

O sal na alimentação:
um olhar sobre a saúde cardiovascular e ambiental

PAG. 5

De volta à rotina... e com um espaço para ouvir, apoiar e cuidar no AELordelo

PAG. 6

DESAFIO DO MÊS

Preencha a checklist e verifique se os lanches que pratica diariamente cumprem os requisitos para um lanche saudável.

PAG. 8



Aceda aqui ao link!



Um olhar mais atento sobre os alimentos – como escolher bem!

O ato de comprar é um momento crucial nas escolhas alimentares que fazemos e saber o que comprar, sabendo avaliar o que é mais saudável, é muito importante e ajuda a manter uma alimentação saudável no dia-a-dia.

Vamos falar de alguns exemplos que se destacam na compra de alimentos para os lanches.

Nos **Cereais** há três pontos a ter em conta:

- 1) Idealmente não devem ter açúcar adicionado, caso este ingrediente esteja presente, deve ser um dos últimos da lista de ingredientes, assim estará em pequena quantidade.
- 2) A mesma questão se aplica à gordura, como óleo de girassol, idealmente não deve estar presente, mas se constar da lista deverá estar nos últimos

ingredientes.

3) As melhores opções devem ter cereais integrais na sua lista de ingredientes e de preferência no início da lista.

Ingredientes

Farinha de TRIGO, farinha de TRIGO tipo 150, água, fibra vegetal, flocos de aveia (3,0%), levedura, sementes de linhaça (1,2%), sementes de girassol (1,2%), óleo de girassol, trigo triturado (1,1%), farinha de centeio (1,0%), sementes de milho miúdo (0,9%), sal, TRIGO sarraceno (0,5%), sêmola de milho (0,5%), GLÚTEN de TRIGO, farinha de cevada (0,3%), farinha de arroz (0,3%), farinha de TRIGO espelta (0,3%), farinha de TRIGO Khorasan (0,3%), sementes de teff (0,3%), farinha de sorgo (0,3%), emulsionantes (mono e diglicéridos de ácidos gordos e ésteres monoacetiltartáricos e diacetiltartáricos de mono e diglicéridos de ácidos gordos), conservantes (propionato de cálcio e ácido sórbico), aroma, agente de tratamento da farinha (ácido ascórbico) (contém TRIGO).

Falando agora dos **Laticínios**, destacam-se dois ingredientes que deve ter a nossa atenção:

- 1) A gordura presente é um fator decisivo na compra, optar por laticínios magros ou com baixo teor de gordura é uma boa decisão.
- 2) A quantidade de açúcar deve receber especial atenção e os seguintes números devem ser memorizados. Por 100 gramas de produto a quantidade de açúcar deve ser inferior a 10gramas.

Por último, e resumindo, durante as compras, os alimentos processados devem ser analisados quanto à quantidade de açúcar, gordura e sal. Para isso o decodificador de rótulos dá uma grande ajuda:

Composição Nutricional

Valores médios por 100 g de produto (não preparado)

Nutriente	Quantidade
Energia (kJ)	268
Energia (kcal)	64
Lípidos (g)	1.5
Saturados (g)	0.9
Hidratos de Carbono (g)	9.0
Açúcares (g)	9.0
Fibras (g)	0
Proteínas (g)	3.5
Sal (g)	0.13

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS ALIMENTOS por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	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

Mais informações consulte www.alimentacaosaudevel.dgs.pt

Se pretender imprimir este decodificador, pode aceder à versão para impressão aqui:



Serviço de Nutrição, Pelouro da Educação, Município de Paredes

Lanches Saudáveis: Pequenos Gestos, Grandes Aprendizagens!

No início de cada ano letivo, os educadores de infância e os docentes do 1.º/2º Ciclos do Agrupamento de Cristelo renovam o compromisso com a promoção da saúde, sensibilizando as famílias para a importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida.

Neste âmbito, são disponibilizados aos encarregados de educação panfletos informativos com orientações práticas para a preparação de lanches equilibrados e adequados às necessidades das crianças. Estes folhetos são disponibilizados online, na Classroom de cada turma, permitindo uma consulta permanente pelas famílias, sendo igualmente analisados e explorados com os alunos em contexto de sala de aula. Paralelamente, são partilhadas informações sobre a importância de uma alimentação saudável no crescimento, no desenvolvimento e no bem-estar, reforçando também o seu impacto positivo na concentração, na aprendizagem e no rendimento escolar.

Ao incentivar escolhas alimentares mais conscientes, a escola e as famílias tornam-se parceiras na construção de estilos de vida saudáveis,

O pequeno-almoço e os lanches da manhã e da tarde são refeições essenciais para aumentar o rendimento escolar da criança.

PÃO
(mistura, centeio, integral)
ou
CEREAIS
(de preferência não açucarados)
ou
TOSTAS/BOLACHAS
(4 a 5 - Maria, Torrada integral)

LEITE
(meio gordo, simples, sem açúcar)
ou
IOGURTE
(sólido, líquido, sem açúcar)

FRUTA
ou
SUMO DE FRUTA
(natural)

contribuindo para que as crianças adquiram hábitos que as acompanharão ao longo da vida.

Um lanche saudável é muito mais do que uma refeição: é energia para aprender, brincar, crescer e construir um futuro mais saudável.

Raquel Fernandes, P' Equipa do Projeto de Ed. para a Saúde Escolar do AE Cristelo



Lanches Saudáveis e Equilibrados



IDEIAS FÁCEIS PARA PEQUENOS APETITES

Combina os teus lanches!



FRUTA

Uma por dia!

Maçã



Banana



Uvas



Frutos vermelhos



Laranja



CEREAIS

Um por dia!

Pão integral



Tortitas de Arroz



Pão de Beterraba



Cereais de Milho



Panquecas de aveia s/açúcar



VEGETAIS

Ao lanche da manhã e da tarde!

Palitos de Cenoura



Rodelas de Pepino



Tiras de Pimento



Milho



Tomate Cereja



LATICÍNIOS

Ao lanche da manhã e da tarde!

Queijo light



Ovo cozido



logurte sólido



Fiambre de aves



logurte líquido



EXTRA

Uma vez por semana!

Bolacha de chocolate



Fatia de bolo



Sumo de fruta 100%



Quadrado de chocolate



Pacote de Fruta



5 lanches saudáveis e equilibrados

1.



2.



3.



4.



5.



Ao lanche da manhã e da tarde! ♥



O sal na alimentação: um olhar sobre a saúde cardiovascular e ambiental

O sal é um ingrediente essencial na alimentação, mas o seu consumo excessivo constitui um importante problema de saúde pública. A evidência científica demonstra que uma ingestão elevada de sal aumenta a pressão arterial, sendo um dos principais fatores de risco para o acidente vascular cerebral (AVC), o enfarte agudo do miocárdio e outras doenças cardiovasculares.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Direção-Geral da Saúde (DGS) recomendam um consumo máximo de 5 g de sal por dia (cerca de uma colher de chá rasa). No entanto, a população portuguesa continua a consumir quantidades superiores às recomendadas, sendo que cerca de 70 a 75% do sal ingerido provém de alimentos processados e ultraprocessados, como enchidos, charcutaria, refeições pré-preparadas, sopas instantâneas, molhos e aperitivos salgados.

Reduzir o consumo de sal é uma das medidas mais eficazes para prevenir a hipertensão arterial e diminuir o risco de doenças cardiovasculares. Pequenas alterações nos hábitos alimentares podem fazer uma grande diferença, como cozinhar com menos sal, evitar colocar o saleiro na mesa, optar por alimentos frescos e utilizar ervas aromáticas, especiarias, alho ou sumo de limão para temperar os alimentos.

Outra estratégia importante é ler os rótulos nutricionais, comparando o teor de sal ou de sódio entre produtos semelhantes e privilegiando aqueles que apresentam menor quantidade. Para facilitar esta escolha, a DGS disponibiliza o Descodificador de Rótulos, uma ferramenta simples que ajuda os consumidores a interpretar a informação nutricional e a fazer escolhas alimentares mais saudáveis.

Para além dos benefícios para a saúde, uma alimentação baseada em alimentos frescos e menos processados contribui também para a sustentabilidade ambiental. Estes alimentos necessitam, geralmente, de menos processamento, embalagens e transporte, reduzindo o seu impacto no ambiente.

Promover uma alimentação com menor teor de sal é, por isso, uma estratégia que beneficia simultaneamente a saúde cardiovascular e a saúde do planeta. Pequenas escolhas diárias podem traduzir-se em grandes ganhos para a qualidade de vida das pessoas e para um futuro mais sustentável.

Ana Sofia Silva, Técnica de Saúde Ambiental,
Unidade de Saúde Pública Vale do Sousa Sul –
ULS Tâmega e Sousa

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS DA DGS

Escolhas informadas para uma alimentação mais saudável

Exemplo prático com um pacote de bolachas



1. LEIA O RÓTULO

Procure a tabela de informação nutricional e verifique a quantidade de SAL (por 100 g).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Por 100 g

Energia	1955 kJ / 466 kcal
Lípidos	17 g
dos quais saturados	2,1 g
Hidratos de carbono	70 g
dos quais açúcares	20 g
Fibra	2,3 g
Proteínas	7,1 g
Sal	0,75 g

Este pacote de bolachas contém **0,75 g** de sal por 100 g de produto.

2. USE O DESCODIFICADOR DE RÓTULOS DA DGS

Consulte o Descodificador de Rótulos (alimentos sólidos) e coloque o valor de sal encontrado.

Descodificador de Rótulos da DGS (Alimentos sólidos)

TEOR DE SAL (por 100 g)

BAIXO	≤ 0,3 g
MÉDIO	> 0,3 g e ≤ 1,5 g
ALTO	> 1,5 g

Valor do produto:

0,75 g de sal por 100 g



**Resultado: TEOR DE SAL
MÉDIO**

3. INTERPRETE E ESCOLHA MELHOR

Este produto tem um teor de sal **MÉDIO**. Compare com outros produtos semelhantes e opte pelos que têm baixo teor de sal.

DICAS PARA REDUZIR O SAL



Leia sempre os rótulos e compare produtos.



Prefira alimentos com baixo teor de sal.



Menos sal hoje, mais saúde amanhã!

QUERES CONVERSAR SOBRE



PROCURA O GIAA NA EBS

De volta à rotina... e com um espaço para ouvir, apoiar e cuidar no AELordelo

6

O início de um novo ano letivo é um momento de reencontros, novos desafios e adaptação a rotinas. É também a oportunidade para recordar aos alunos e às suas famílias que o agrupamento dispõe de um espaço pensado para os apoiar ao longo de todo o ano: o Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA).

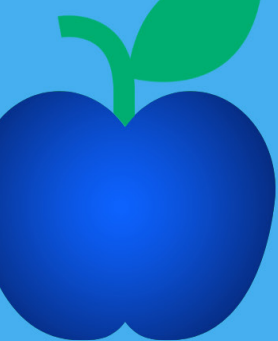
O GIAA é um espaço de atendimento presencial, confidencial e de proximidade, onde os alunos podem esclarecer dúvidas, procurar informação e receber apoio em diferentes áreas relacionadas com a sua saúde e bem-estar.

No Agrupamento de Escolas de Lordelo, a divulgação do GIAA é realizada no início de cada ano letivo através de cartazes e folhetos afixados na escola e da plataforma Classroom, garantindo que alunos e encarregados de educação conhecem este serviço e sabem como a ele podem recorrer.

Ao longo do ano, o atendimento será assegurado pelo Serviço de Psicologia e Orientação, pelos professores da equipa do Projeto de Educação para a Saúde e pelas enfermeiras da equipa de Saúde Escolar, que trabalham em articulação para promover o bem-estar físico, psicológico e social dos nossos alunos.

Mais do que um gabinete, o GIAA pretende ser um espaço de confiança, escuta e orientação, onde cada aluno encontra apoio para crescer de forma saudável e enfrentar os desafios da vida escolar. Porque ninguém precisa caminhar sozinho.

Projeto de Educação para a Saúde –
Agrupamento de Escolas de Lordelo



O que eu como na minha escola:

8



Em setembro voltamos à rotina e as refeições escolares voltam para oferecer, diariamente, refeições ricas nutricionalmente, variadas e equilibradas. O início deste ano letivo destaca-se por aumentar a presença de leguminosas nas sopas, de forma a oferecer sopas fornecedoras de proteína, com maior

frequência. Continuamos, ainda, a oferecer a sopa com pedaços, fundamental para desenvolver a mastigação e estimular os músculos da boca e da mandíbula, ajudando, também, na coordenação, nos movimentos do bolo alimentar de um lado para o outro, estímulos que vão ajudar a articular melhor a fala.

DESAFIO DO MÊS

Preencha a checklist e verifique se os lanches que praticam diariamente cumprem os requisitos para um lanche saudável.

SABIA QUE?

“A Direção-Geral da Educação e a Direção-Geral de Saúde desenvolveram, em parceria, um Guia para Lanches Escolares Saudáveis. Associaram-lhe uma infografia síntese, com o objetivo de ajudar pais, encarregados de educação e famílias a organizarem lanches e merendas saudáveis, complementares ao almoço.

Pretende-se que todas as crianças e alunos/as sejam mais saudáveis, mais felizes, e possuam um melhor desenvolvimento cognitivo e, consequentemente, melhores aprendizagens.”

Consulte aqui:

