



**ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL**

no

REGRESSO às

AULAS



A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



no

REGRESSO às

AULAS

A ALIMENTAÇÃO DESEMPENHA UM PAPEL CRUCIAL NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E RENDIMENTO ESCOLAR.

SABE-SE QUE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, VARIADA E EQUILIBRADA TEM BENEFÍCIOS NA FUNÇÃO COGNITIVA, POTENCIANDO A ATENÇÃO E A CAPACIDADE DE RACIOCÍNIO, MELHORANDO ASSIM O DESEMPENHO ACADÉMICO.

POR OUTRO LADO, HÁBITOS ALIMENTARES INADEQUADOS, CARACTERIZADOS PELO ELEVADO CONSUMO DE PRODUTOS COM ELEVADOS TEORES DE AÇÚCARES, GORDURAS SATURADAS E SAL, ALÉM DE AUMENTAREM O RISCO DE DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CRÓNICAS, TAMBÉM AFETAM NEGATIVAMENTE O DESEMPENHO ESCOLAR.





DICAS

para uma
alimentação mais
saudável
neste

REGRESSO às

AULAS

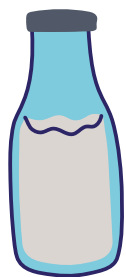


COMEÇAR O DIA COM UM PEQUENO-ALMOÇO EQUILIBRADO E COMPLETO



O PEQUENO-ALMOÇO AJUDA-NOS A REPOR OS NÍVEIS DE AÇÚCAR, ÁGUA E NUTRIENTES, FORNECENDO AO ORGANISMO O QUE PRECISA PARA **começar bem o dia e aprender!**

QUE ALIMENTOS DEVE INCLUIR O PEQUENO-ALMOÇO?



LATICÍNIOS

opções

Leite
ou
Iogurte
ou
Queijo



CEREAIS E DERIVADOS

opções

Pão escuro ou
de mistura
ou
Cereais pouco
açucarados



FRUTA

opções

Fruta Fresca
ou
Sumo de fruta
natural

LIMITAR A OFERTA DE BEBIDAS AÇÚCARADAS



22%

DAS CRIANÇAS PORTUGUESAS CONSOMEM REFRIGERANTES E OUTRAS BEBIDAS AÇUCARADAS DIARIAMENTE

EFEITO DO CONSUMO EXCESSIVO DE BEBIDAS AÇUCARADAS NA SAÚDE

O CONSUMO DE BEBIDAS AÇUCARADAS (SUMOS, REFRIGERANTES E NÉCTARES) ESTÁ FORTEMENTE ASSOCIADO AO GANHO DE PESO CORPORAL E AO AUMENTO DA RESISTÊNCIA À INSULINA, O QUE PODERÁ LEVAR AO DESENVOLVIMENTO DE DETERMINADAS DOENÇAS CRÓNICAS COMO A **DIABETES MELLITUS TIPO 2, OBESIDADE E DOENÇAS CARDIOVASCULARES.**

AÇÚCAR NOS REFRIGERANTES



LIMITAR A OFERTA DE SNACKS COM ELEVADO TEOR DE AÇÚCARES, GORDURAS E SAL



É FREQUENTE QUE OS LANCHES INCLUAM PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS COM ELEVADOS TEORES DE AÇÚCAR, GORDURAS SATURADAS E SAL. CONTUDO, ESTES PRODUTOS TÊM POUCO INTERESSE NUTRICIONAL E NÃO DEVEM FAZER PARTE DA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA DAS CRIANÇAS POIS O SEU CONSUMO EXCESSIVO ESTÁ ASSOCIADO AO AUMENTO DO PESO CORPORAL E AO DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CRÓNICAS (DOENÇAS CARDIOVASCULARES, DIABETES MELLITUS TIPO 2, ETC).

PRODUTOS COM ELEVADOS TEORES DE AÇÚCAR, GORDURAS E SAL



**BATATAS
FRITAS**



BOLOS



BOLACHAS



SUMOS

LIMITAR A OFERTA DE SNACKS COM ELEVADO TEOR DE AÇÚCARES, GORDURAS E SAL



OS SNACKS ENTRE REFEIÇÕES PODEM SER UMA PRÁTICA INTERESSANTE PARA SUPRIMIR O APETITE E FAZER COM QUE A REFEIÇÃO SEGUINTE O APORTE ALIMENTAR SEJA MAIS REDUZIDO.

OS SNACKS COM MAIORES TEORES DE PROTEÍNA E FIBRA SÃO OS MAIS EFICAZES NA PROMOÇÃO DA SACIEDADE. SÃO EXEMPLOS DESTA TIPO DE SNACKS:



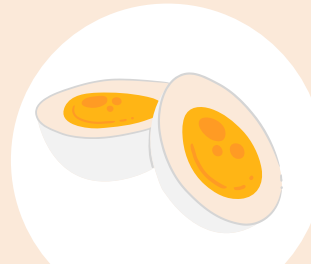
HORTÍCOLAS



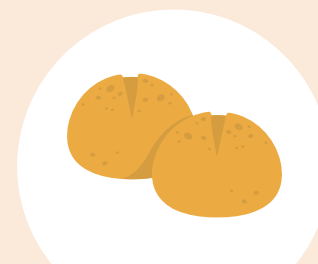
FRUTOS GORDOS



FRUTA



OVO



PÃO DE MISTURA

ASSIM, É FUNDAMENTAL MELHORAR A QUALIDADE DOS SNACKS, TROCANDO OS QUE SÃO GERALMENTE CONSUMIDOS (BATATAS FRITAS, BOLOS E OUTRAS GULOSEIMAS) PELAS ALTERNATIVAS AQUI APRESENTADAS, CONSIDERANDO QUE SÃO MAIS ADEQUADOS DO PONTO DE VISTA NUTRICIONAL E COM MAIS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE.

AUMENTAR A OFERTA DE FRUTAS E HORTÍCOLAS



69%

DAS CRIANÇAS PORTUGUESAS NÃO ATINGE A RECOMENDAÇÃO DA OMS RELATIVAMENTE AO CONSUMO DE FRUTAS E HORTÍCOLAS

A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) RECOMENDA A INGESTÃO DE, PELO MENOS, 400G DE FRUTAS E HORTÍCOLAS POR DIA, O QUE EQUIVALE A:



3 A 5 PORÇÕES DE HORTOFRUTÍCOLAS

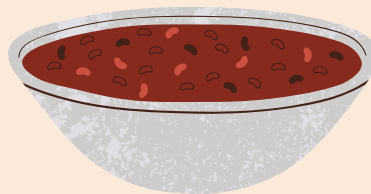


COMO ATINGIR A RECOMENDAÇÃO?

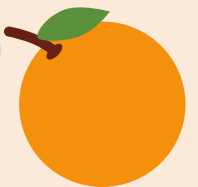
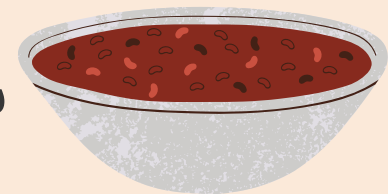
Basta consumir 3 porções de fruta e 2 sopas de hortícolas:



+



+



PEQUENO-ALMOÇO

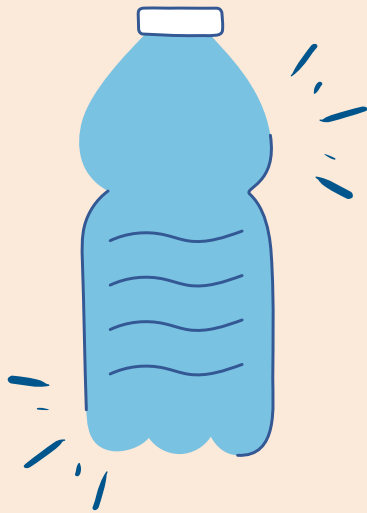
ALMOÇO

JANTAR

AUMENTAR A OFERTA DE ÁGUA



A DESIDRATAÇÃO PODE AFETAR NEGATIVAMENTE A FUNÇÃO COGNITIVA PODENDO DIFICULTAR A MEMÓRIA A CURTO-PRAZO, A ATENÇÃO E A CAPACIDADE DE REALIZAR OPERAÇÕES ARITMÉTICAS.



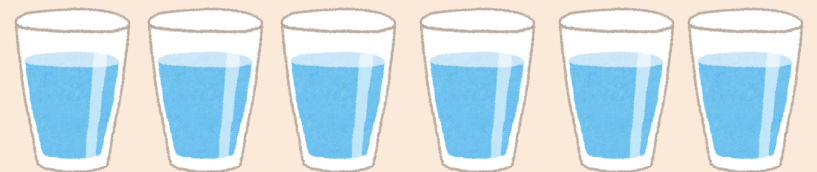
ASSIM, OFERECER ÁGUA EM QUANTIDADES QUE CONTRIBUAM PARA UMA **hidratação adequada** É IMPORTANTE PARA UM BOM **DESEMPENHO COGNITIVO**.

CRIANÇAS ENTRE OS 2 E OS
8 ANOS DEVEM BEBER,
ENTRE 1L A 1,2L DE ÁGUA
POR DIA!!



o que equivale a...

(APROXIMADAMENTE)



5 A 6 COPOS DE ÁGUA POR DIA

PRATICAR UMA ALIMENTAÇÃO DE ACORDO COM A RODA DOS ALIMENTOS



OS ALIMENTOS PRESENTES NA RODA DOS ALIMENTOS DEVEM SER OS ALIMENTOS QUE DEVEM INTEGRAR A NOSSA ALIMENTAÇÃO DIARIAMENTE.

ÓLEOS E GORDURAS

1 a 2 porções/dia

LATICÍNIOS

2 a 3 porções/dia

CARNE, PESCADO E OVOS

1,5 a 4,5 porções/dia

LEGUMINOSAS

1 a 2 porções/dia

CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS

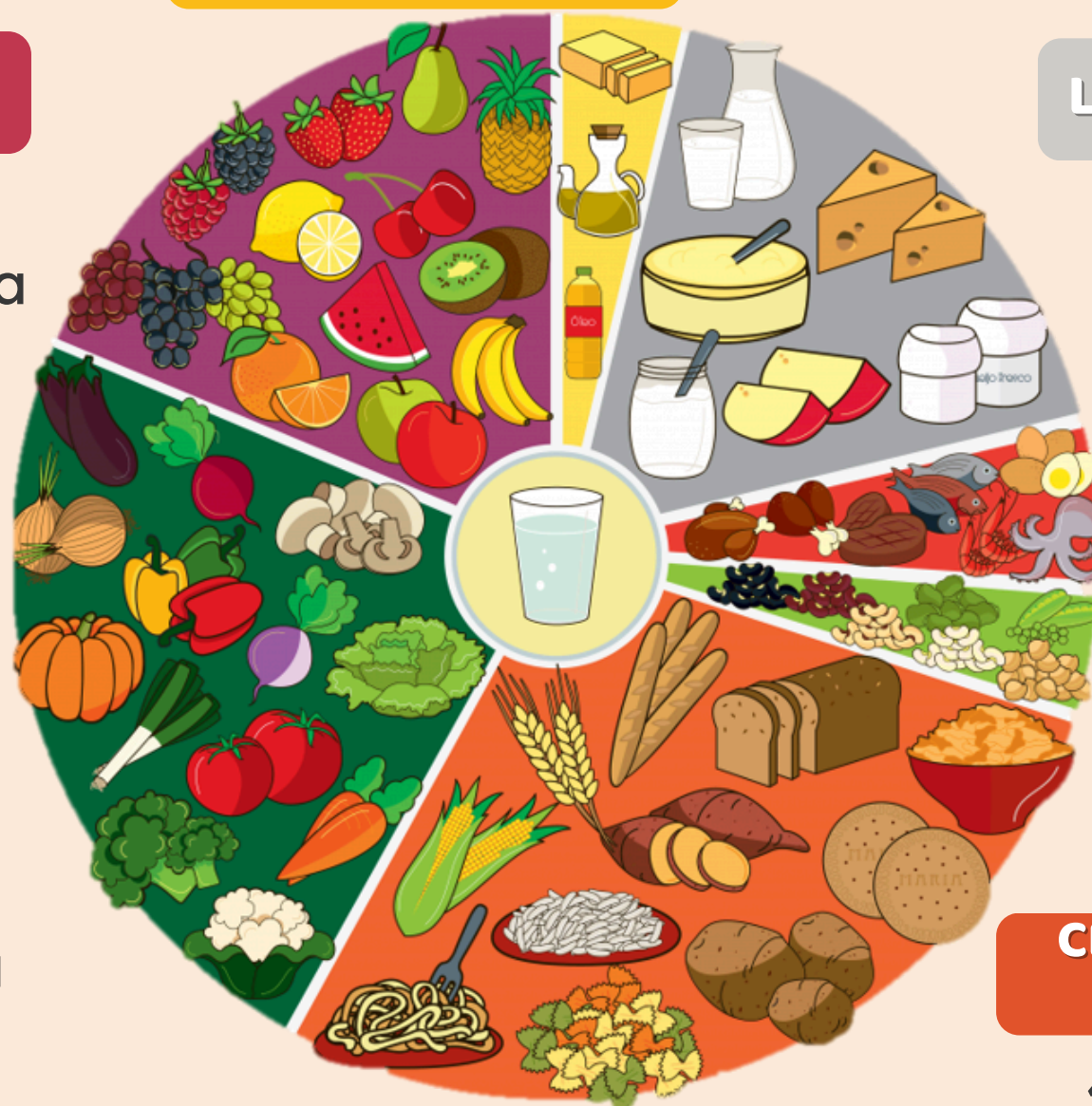
4 a 11 porções/dia

FRUTA

3 a 5 porções/dia

HORTÍCOLAS

3 a 5 porções/dia



Saiba mais aqui: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>

