



alimentação saudável 6-10 anos

- Fazer refeições regulares ao longo do dia (5 a 7).
- Tomar sempre o pequeno-almoço antes de sair de casa.
- Beber água ao longo do dia (1 a 2 L).
- Optar por pão de fabrico tradicional e com pouco sal.
- Preferir “cereais de pequeno-almoço” pouco açucarados e sem chocolate ou mel.
- Comer sempre sopa no início do almoço e jantar.
- Consumir sempre legumes e/ ou hortaliças no 2º prato do almoço e jantar.
- Comer 2 a 3 peças de fruta por dia.
- Preferir leite, iogurte, queijo ou requeijão com menos gordura (meio-gordo).
- Alternar os pratos de carne com os de peixe.
- Consumir diariamente leguminosas na sopa ou no 2º prato.
- Compor o pequeno-almoço, as merendas ou a ceia com fruta, pão/ cereais e/ ou leite/ iogurte/ queijo/ requeijão.

TODOS OS DIAS

- Evitar adicionar açúcar, mel, chocolate ou farinha láctea no leite.
- Consumir pouca gordura, preferindo o azeite.
- Usar pouco sal e evitar alimentos salgados.
- Limitar bolachas, bolos, gelados, chocolates e *snacks* até uma por semana.
- Limitar as bebidas açucaradas até 1 vez semana, preferindo água.
- Evitar comer fritos, salsichas, aperitivos, *fast-food*, etc.
- Evitar o mais possível caramelos, chupa-chupas, gomas, rebuçados ou outras guloseimas.

COM CONTA
PESO E MEDIDA

- Dar exemplo parental como modelo de alimentação saudável.
- Oferecer alimentos de diferentes texturas, paladares e cores.
- Evitar comer/ petiscar enquanto se usa computador, televisão ou consolas.
- Comer devagar, à mesa, em família e sem televisão.
- Respeitar a saciedade (nem forçar a comer, nem promover a repetição).
- Evitar dar alternativas em caso de recusa de algum alimento, e insistir mais tarde de forma apelativa.
- Evitar usar os alimentos como objectos de afecto, recompensa ou castigo.
- Limitar os alimentos ricos em gordura e/ ou açúcar a dias especiais ou de festa.
- Limitar a exposição à publicidade e promover atitude crítica.
- Elaborar lista de compras preferindo alimentos saudáveis.
- Ler o rótulo das embalagens e prestar atenção aos valores de açúcar, gordura, sal e calorías.
- Conhecer e complementar a alimentação da Escola.

SUGESTÕES PARA A FAMÍLIA