

# MANUAL DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM IDADE PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO:

UM GUIA DE APOIO PARA A FAMÍLIA

---



UNIVERSIDADE DO ALGARVE  
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE

# MANUAL DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM IDADE PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO:

UM GUIA DE APOIO PARA A FAMÍLIA

## Elaboração e ilustração:

**Cláudia de Almeida Coelho**, Estagiária do Curso de Dietética e Nutrição da Universidade do Algarve

## Orientadora Externa:

**Dra. Ana Patrícia Luís Filipe Castro**, Nutricionista da Câmara Municipal de Albufeira

## Orientadora Interna:

**Dra. Maria Luísa Moreira Geada**, Nutricionista e docente da Universidade do Algarve

ISBN: 978-989-9023-46-8

Albufeira

2020



# Índice:

• Porque é importante criar hábitos saudáveis desde cedo	3
• O papel dos Familiares...	4
• Mas... Que benefícios advêm da criação destes hábitos?	5
• Alimentação Saudável nas Crianças...	8
• A Roda da Alimentação Mediterrânica	8
• Que Grupos constituem a Roda	10
• Cereais e derivados, tubérculos	10
• Hortícolas	12
• Fruta	15
• Lacticínios	18
• Carne, pescado e ovos	21
• Leguminosas	24
• Gordura e óleos	26
• Água	28
• Alimentação e estilo de vida saudáveis nas crianças...	29
• Estratégias de incentivo!	33
• O que deve fazer	33
• O que não deve fazer	36
• Sugestões para incluir mais hortofrutícolas na alimentação	38
• Vamos à prática?!	40
• Plano Alimentar Semanal	42
• Receitas de Merendas	57
• Receitas para Almoços/Jantares	65
• Atividades e Jogos educativos para crianças!	70
• Referências bibliográficas	89

# “De pequenino se torce o pepino!”

## Porque é importante criar hábitos saudáveis desde cedo?

Não há dúvida que estabelecer boas práticas alimentares nas crianças pode ser um desafio! Mas a verdade é que nesta fase as preferências e hábitos alimentares estão ainda a ser desenvolvidos e isso traduz-se numa janela de oportunidade excelente para a **inclusão de alimentos saudáveis** no dia-a-dia das crianças (1).



Se, **desde cedo**, as crianças criarem hábitos alimentares saudáveis e aprenderem a escolher os seus próprios alimentos, sem se deixarem influenciar pelas pessoas e pela publicidade que as rodeia, mais facilmente estes **hábitos perdurarão para a vida!** (2-5)

# *O papel dos Familiares...*

A família desempenha um papel fulcral na criação de **hábitos alimentares** numa criança. Compete à família (em especial aos pais da criança) transmitir conhecimentos que moldem o comportamento das crianças de modo a adquirirem hábitos alimentares saudáveis. Além disso, o **ambiente familiar** e a **disponibilidade de certos alimentos** em casa exercem também grande influência nos hábitos da criança. E mais!...(6-8) Nestas idades, as crianças tendem a imitar aquilo que observam, pelo que os pais/familiares devem ser os primeiros a **dar o exemplo!**(9)



# *Mas... Que benefícios advém da criação destes hábitos?*

As crianças em idade pré-escolar e do 1º ciclo encontram-se numa fase de enorme desenvolvimento a nível cognitivo, intelectual, social e emocional!(10) Uma alimentação saudável, aliada a um estilo de vida saudável, é fundamental para que a criança:



**Cresça** e se **desenvolva** adequadamente;



Tenha **saúde** e se sinta bem;



**Não careça** de **nutrientes** importantes para o seu normal desenvolvimento;



Possa **prevenir** o aparecimento de **doenças crónicas** na vida adulta.

Além disso!... Uma **dieta desequilibrada**, principalmente quando aliada à prática inexistente de exercício físico, representa o fator mais importante para a ocorrência de **obesidade**.(11-14)

## Ora repare...

O estudo “Levantamento da Prevalência da Obesidade Infantil nas Crianças do 1ºCiclo do Ensino Básico da Rede Pública do Concelho de **Albufeira**” mostrou que, no ano 2019, **15,4%** das crianças eram **obesas**; **19,1%** tinham **excesso de peso** (pré-obesidade); **63,9%** encontravam-se dentro do peso normal e **1,6%** apresentavam baixo peso. Estes resultados, comparativamente aos obtidos no ano 2011/12, revelaram que a taxa de prevalência da obesidade e de baixo peso mantiveram-se, no entanto, a taxa de **excesso de peso** (pré-obesidade) aumentou de **14%** para **19,1%**.(15)

## Porquê?

Neste estudo foram retiradas conclusões importantes que podem exercer um peso substancial nestes valores! Constatou-se que **67,4%** dos lanches das crianças eram ricos em açúcar, sal e gordura; **61,7%** não comiam sopa ao jantar; **50,8%** não praticavam qualquer tipo de exercício físico (para além do realizado na escola) e **4,8%** não tomavam o pequeno-almoço.(15)

Que as crianças comam de forma saudável é importante **SIM**, mas não **chega!**

A prática de **exercício físico** tem também um papel crucial na promoção da saúde ao longo da vida. Em crianças, estudos mostram que maiores níveis de exercício físico contribuem para o melhoramento da **saúde cardiovascular, óssea e mental**, para um bom **desenvolvimento motor e cognitivo**, e para a **diminuição dos níveis de gordura corporal**.(16–20) Em adição!... é importante também **reduzir** o tempo gasto em **atividades sedentárias**.(21–23) Mais uma vez, estes dois comportamentos tendem a estruturar-se na infância e a permanecer ao longo da vida adulta!(24,25)



# *Alimentação Saudável nas Crianças...*

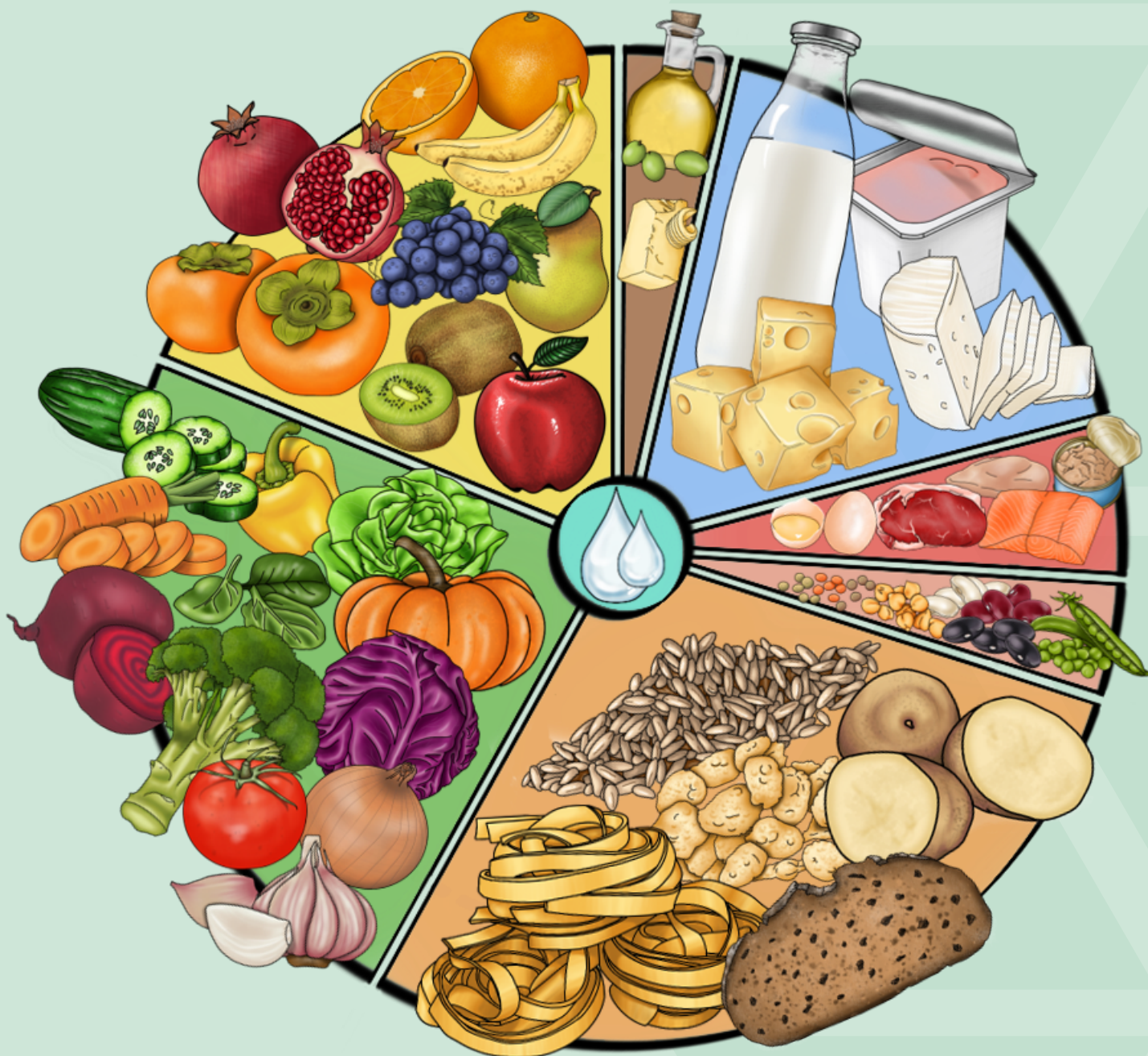
## **Como?**

A Roda da Alimentação Mediterrânica(26) promove uma alimentação completa, variada e equilibrada! É uma ótima ferramenta educacional que fornece orientações para a decisão de escolhas alimentares saudáveis, inclusive nas crianças, com a vantagem de enfatizar os alimentos mediterrânicos mais relacionados com o padrão alimentar português.

O que me diz a Roda da Alimentação Mediterrânica...

Os **7 Grupos** de alimentos apresentados na Roda estão agrupados consoante as características dos alimentos a nível de composição nutricional. Apresentam também **diferentes dimensões** consoante a quantidade que estes devem representar na nossa alimentação.(27)

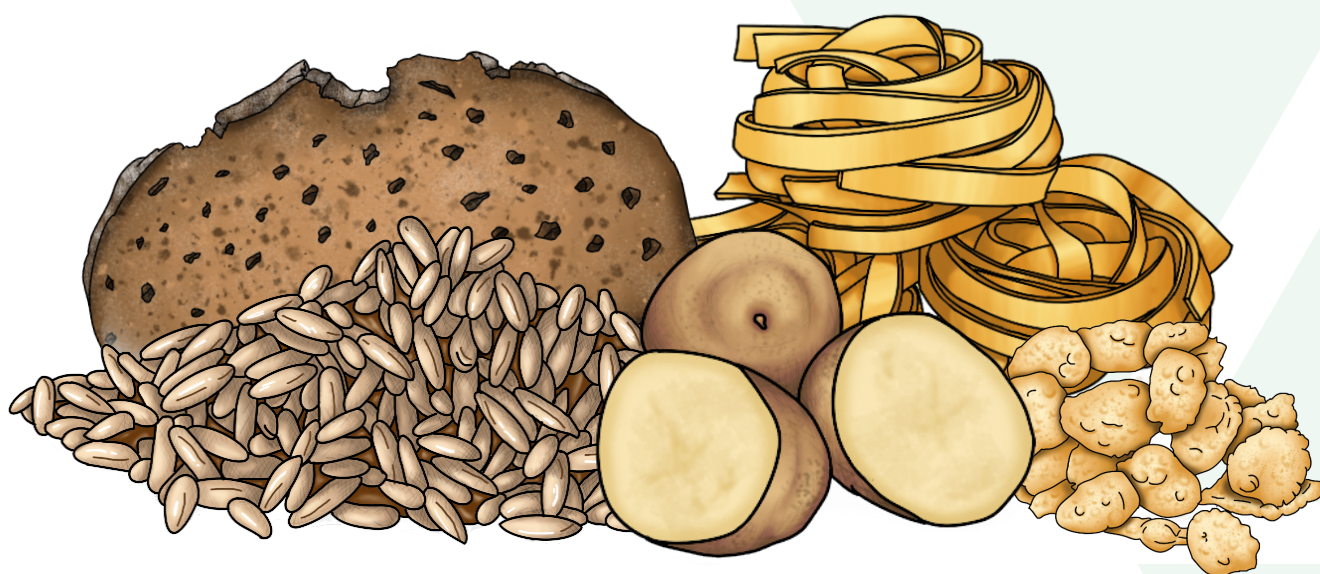
# Representação gráfica da Roda dos Alimentos (27)



# Que Grupos constituem a Roda?

**O que me interessa saber sobre eles...**

*Cereais e derivados, Tubérculos (28%)*



Dê preferência aos **cereais pouco refinados**.

Estes alimentos, constituídos por hidratos de carbono complexos, são ótimas fontes de energia, ricos em vitaminas do complexo B, minerais e fibra.(10,28-32)

Certifique-se que a base de cada uma das refeições da criança contém alimentos deste grupo.(33)

Alimentos pertencentes a este grupo: Arroz, trigo, milho, centeio, aveia, cevada, farinha, pão, massa, cereais de pequeno-almoço, batatas, castanhas.(34)

## Cereais e derivados, Tubérculos (28%)

### Quantidade de alimento por porção:\*



2 Colheres de sopa - 35g Cru

4 Colheres de sopa -  
110g cozinhado



2 Colheres de sopa - 35g Cru

4 Colheres de sopa -  
110g cozinhado

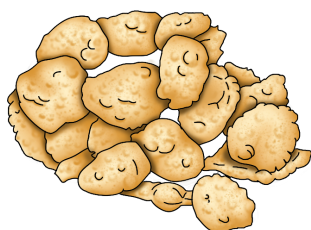


1 e 1/2 unidade  
125g



1 Fatia de pão  
70g

1 Unidade  
50g



5 Colheres de sopa  
35g

\*(O tamanho e quantidade de ilustrações não é representativo das porções)

## *Hortícolas (23%)*



Não se esqueça de incluir os hortícolas, ao **almoço** e ao **jantar**, na **sopa** e no **prato**. Pode até incorporá-los em lanches saudáveis! A sopa é uma forma simples de conseguir ingerir um vasto conjunto de hortícolas.(35)

São excelentes fornecedores de **vitaminas**, **minerais** e **fibras**! Tente variar bastante, para que a criança consiga aceder ao maior número de nutrientes possível!(34)

## Hortícolas (23%)

Se não forem servidos crus, os hortícolas devem ser cozinhados por pouco tempo e em pouca água, evitando perdas de vitaminas e minerais.(10,28-32)

Alimentos pertencentes a este grupo: hortaliças (Como nabiças, grelos, couve, brócolos, couve-flor...) e legumes (Como cenoura, rabanete, beterraba, cebolas, alhos, abóbora, feijão-verde, pepino, curgete, tomate...).(34)



## Hortícolas (23%)

**Quantidade de alimento por porção:\***



2 Chávenas almoçadeiras de hortícolas crus

180g



1 Chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados

140g

## Fruta (20%)



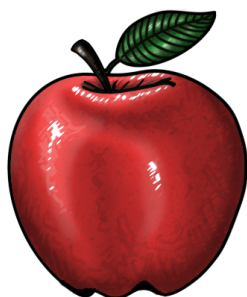
A fruta é fonte importante de **vitaminas, minerais, fibra e água**. Dê preferência a que esta seja ingerida **crua**.<sup>(35)</sup> Tente oferecer às crianças pelo menos **3 peças de fruta por dia**!<sup>(33)</sup> Pode incluí-las como sobremesa, no pequeno-almoço e/ou nos lanches.<sup>(34)</sup>

À semelhança dos hortícolas, é importante promover o consumo de **vários tipos de fruta** para que as crianças aprendam a gostar de diferentes odores, sabores e texturas. Dê preferência aos produtos da época e de produção local.<sup>(34)</sup>



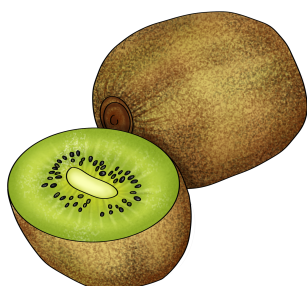
## Fruta (20%)

### Quantidade de alimento por porção:\*



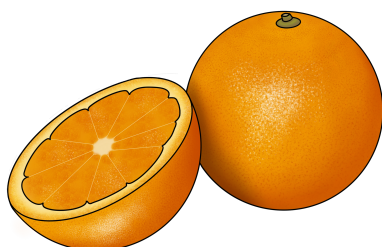
1 Unidade

160g



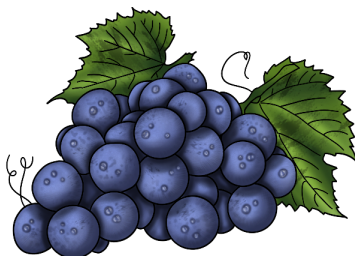
1 Unidade

160g



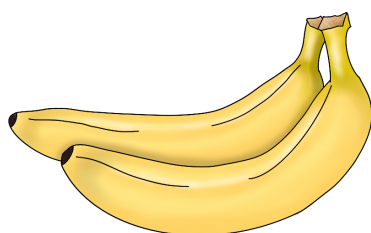
1 Unidade

160g



12 Bagos

160g



1 Unidade

160g

\*[O tamanho e quantidade de ilustrações não é representativo das porções]

## Lacteínios (18%)



Lembre-se... O leite e derivados são importantes para o **crescimento e desenvolvimento** das crianças. São fonte de proteínas de elevado valor biológico, fósforo, vitamina D, iodo e cálcio (tão importante para os ossos e os dentes na fase de crescimento das crianças!).(36) Mas **não exagere!** (até 400-500 ml/dia(37)), pois poderá exceder a ingestão recomendada de proteína.

Não confunda o leite com uma bebida, este alimento deve ser consumido apenas ao **pequeno-almoço** e lanches. (10,28-32)

## Lactícínios (18%)

É importante ler os rótulos, comparar e optar por lácteos com menor teor de gordura e de açúcar. Dê preferência aos iogurtes naturais, onde poderá adicionar fruta fresca, cereais de pequeno almoço pouco açucarados, frutos oleaginosos e/ou sementes.(36)

Em idade **pré-escolar** poderá optar por lactícínios **meio-gordo** e, a partir dos 5 anos, poderão ser utilizados os **magros**.(10,28-32) Tenha em consideração que o leite magro é desprovido de vitamina A . (38)

Alimentos pertencentes a este grupo: leite, iogurte e outros leites fermentados, queijos e requeijão.(34)



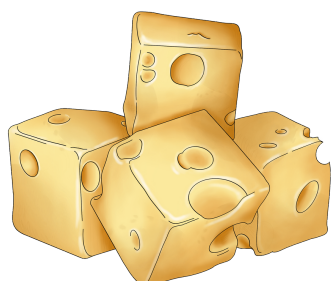
## Lacteínios (18%)

### Quantidade de alimento por porção:\*



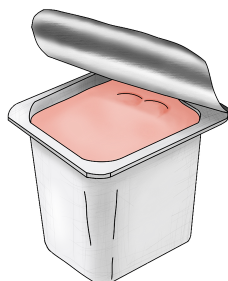
1 Caneca

250g



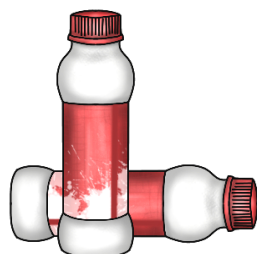
2 Fatias

40g



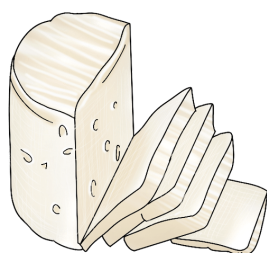
1 e 1/2 Unidade

200g



1 Unidade

200g



Queijo Fresco:

1/4 Unidade

50g

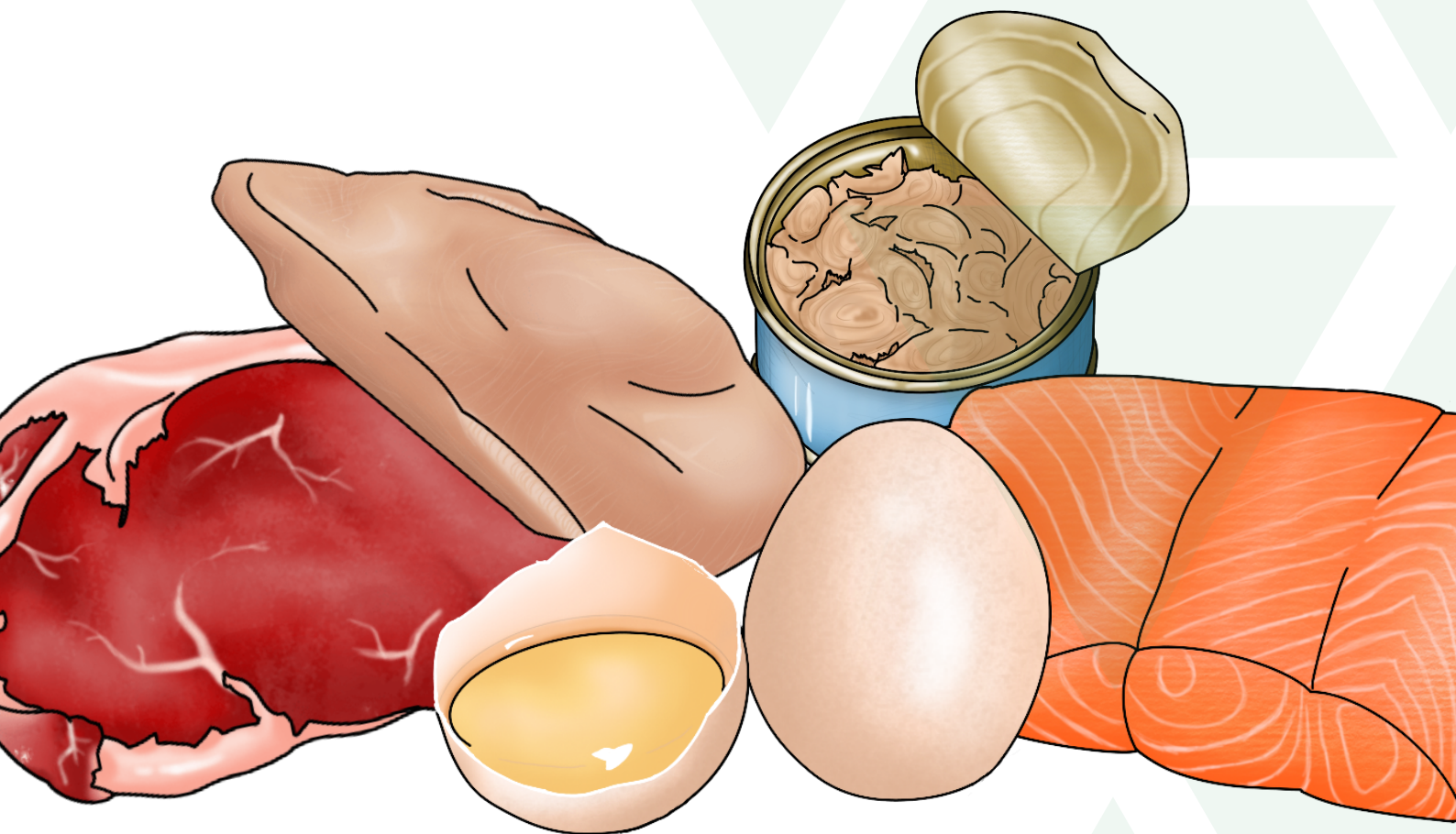
Requeijão:

1/2 Unidade

100g

\*[O tamanho e quantidade de ilustrações não é representativo das porções]

## *Carne, pescado e ovos (5%)*



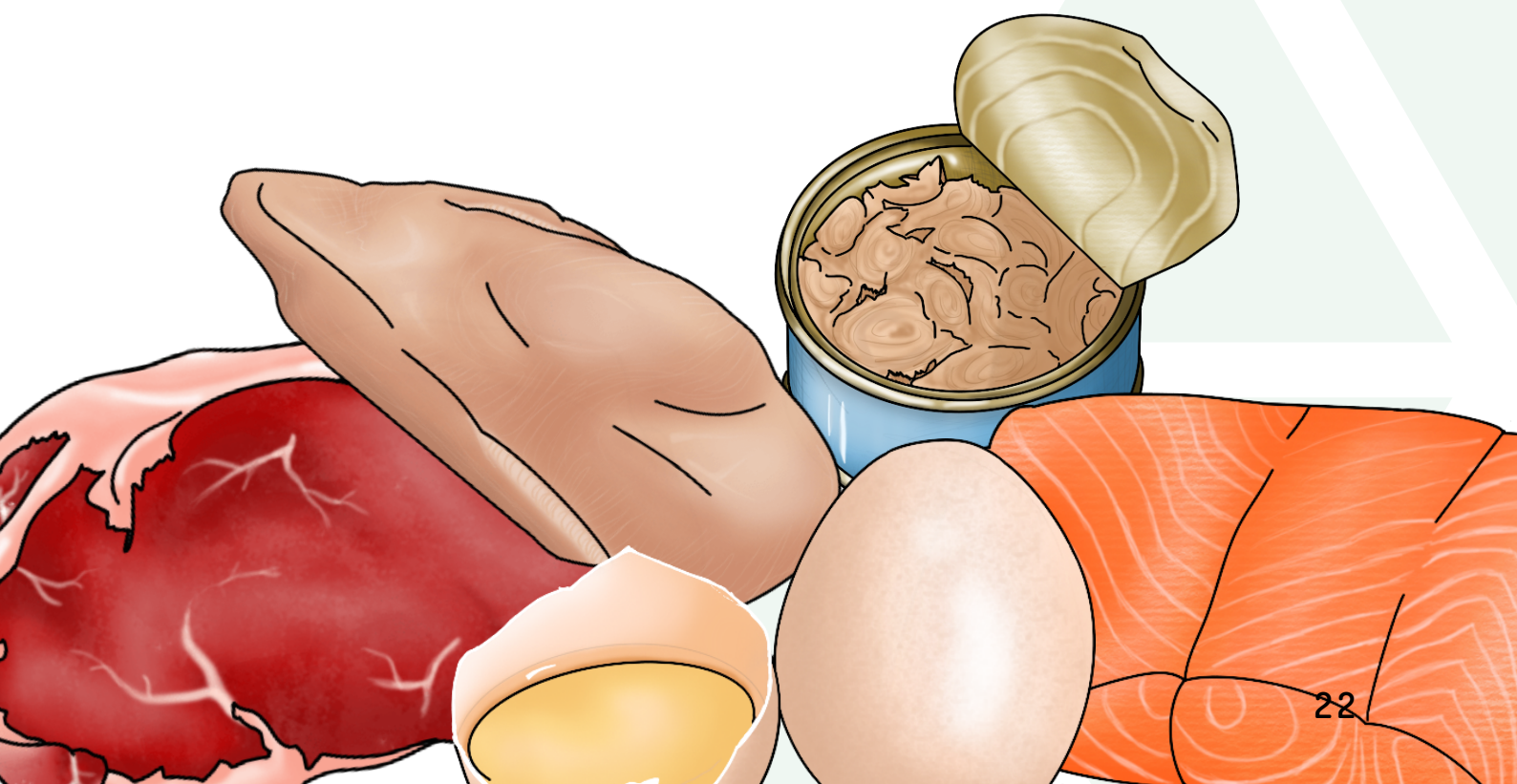
As carnes, pescado e ovos são ricos em **proteínas de alto valor biológico**, de **vitaminas do complexo B** e minerais como **ferro, fósforo e iodo**. A quantidade de gordura é variável e a qualidade da mesma também. (10,28-32,34)

As **carnes** são fontes importantes de **zinco** e de **ferro**, dois minerais particularmente importantes para o desenvolvimento das crianças!

## *Carne, pescado e ovos (5%)*

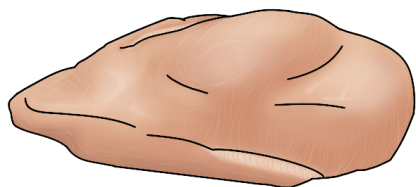
Opte preferencialmente por **carnes brancas** (aves e coelho), mas sem excluir as vermelhas (vaca, porco, caprinos e ovinos). No entanto, evite os produtos de charcutaria, os quais são ricos em sal e gordura saturada. (10,28–32)

O **peixe** constitui uma boa fonte de **iodo**, importante para assegurar um adequado **desenvolvimento cognitivo**, e de **ácidos gordos ômega 3** e **vitamina D** (especialmente em peixes gordos como o salmão, a sardinha e o atum) e deve ser consumido regularmente. O pescado pode ainda fornecer **zinco**, fundamental para que não ocorram atrasos no crescimento.(34,36)



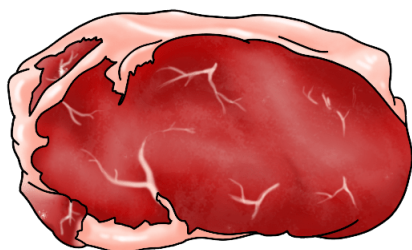
## Carne, pescado e ovos (5%)

### Quantidade de alimento por porção:\*



30g Cru

25g Cozinhado



30g Cru

25g Cozinhado



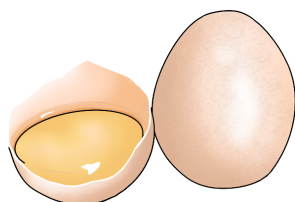
1/3 de 1 Lata

25g Cozinhado



30g Cru

25g Cozinhado



1 Unidade

55g

\*[O tamanho e quantidade de ilustrações não é representativo das porções]

## Leguminosas (4%)

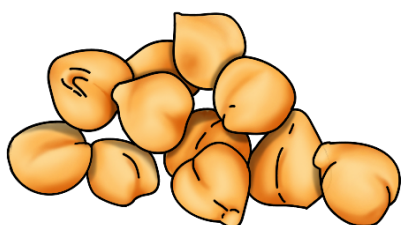


As leguminosas são muitas vezes esquecidas! São alimentos ricos em **vitaminas** e **minerais**, como o **cálcio** e o **ferro**, e **fibra**. Além disso, são **fornecedores proteicos**! Ainda que não sendo de alto valor biológico, podem complementar a carne, pescado ou ovos numa refeição. Podem até mesmo substituir esses alimentos se acompanhadas de cereais (ex. feijão com arroz ou grão com massa).(34)

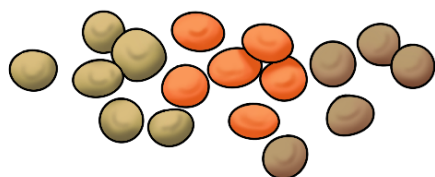
E **não se esqueça!**... as fibras apenas funcionam se bebermos água na quantidade adequada! Caso contrário podem provocar obstipação/obstrução dos intestinos.(39)  
Alimentos pertencentes a este grupo: Ervilhas, favas, grão de bico, feijão, lentilha, tremoços.(34)

## Leguminosas (4%)

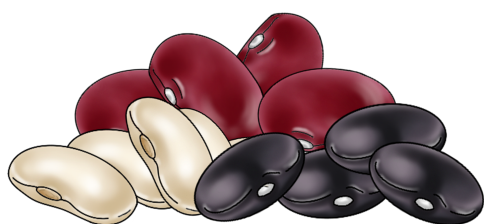
### Quantidade de alimento por porção:\*



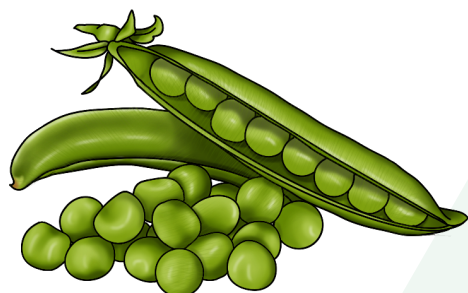
1 Colher de sopa - 25g Cru  
3 Colheres de sopa -  
80g Cozinhado



1 Colher de sopa - 25g Cru  
3 Colheres de sopa -  
80g Cozinhado

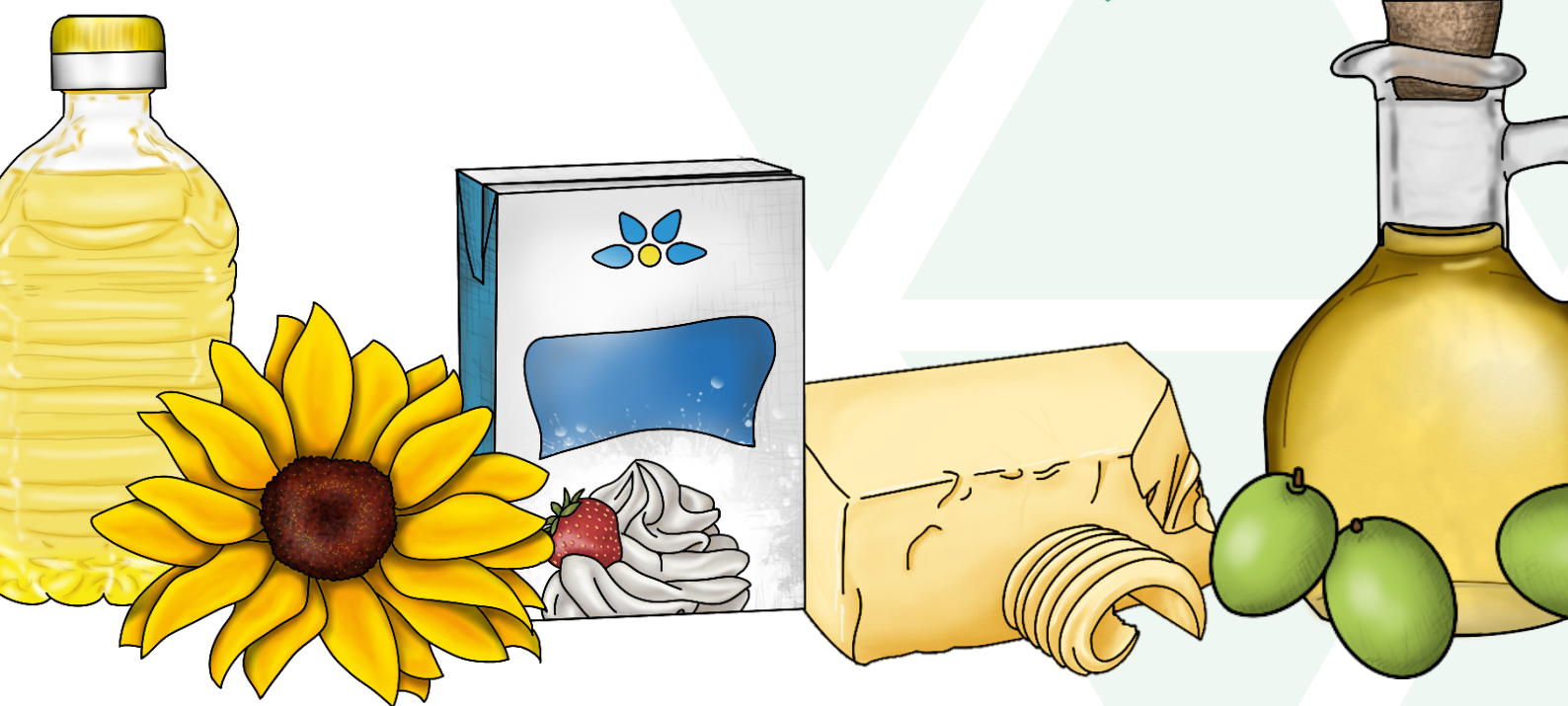


1 Colher de sopa - 25g Cru  
3 Colheres de sopa -  
80g Cozinhado



3 Colheres de sopa - 80g Cru  
3 Colheres de sopa -  
80g Cozinhado

## Gordura e óleos (2%)



A gordura também é importante para o correto **crescimento** e **desenvolvimento** das crianças, mas a quantidade total ingerida deve ser controlada! Para aumentar a qualidade da gordura consumida, deve privilegiar-se a utilização de **gorduras vegetais** (preferencialmente o **azeite**), pois o teor em ácidos gordos mono e polinsaturado é maior.(10,28-32,34,40)

São a principal fonte de vitaminas lipossolúveis (**Vitamina A, D, E, K**). (40)

Alimentos pertencentes a este grupo: Azeite, óleos alimentares, banha, nata, manteiga, margarinas e cremes vegetais para barrar.(34)

## Gordura e óleos (2%)

### Quantidade de alimento por porção:\*



1 Colher de sopa

10g



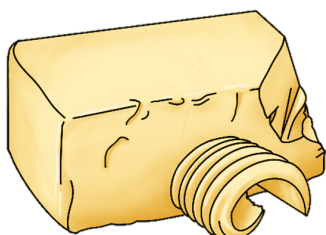
1 Colher de sopa

10g



4 Colheres de sopa

30g



1 Colher de sobremesa

15g

# ÁGUA

A **água** não possui um grupo próprio, uma vez que faz parte da composição de quase todos os alimentos e é essencial à vida!

A bebida de eleição nas crianças (e não só!) deve ser a **Água!** Incentive as crianças a beberem no mínimo entre **6 e 8 copos por dia.**<sup>[27]</sup>



# Alimentação e estilo de vida saudáveis nas crianças...

## Saiba que...



Nas crianças de 1 a 3 anos são indicados os limites inferiores das porções recomendadas. A restante população, à exceção dos homens ativos e rapazes adolescentes, deve guiar-se pelos valores intermédios.(27)



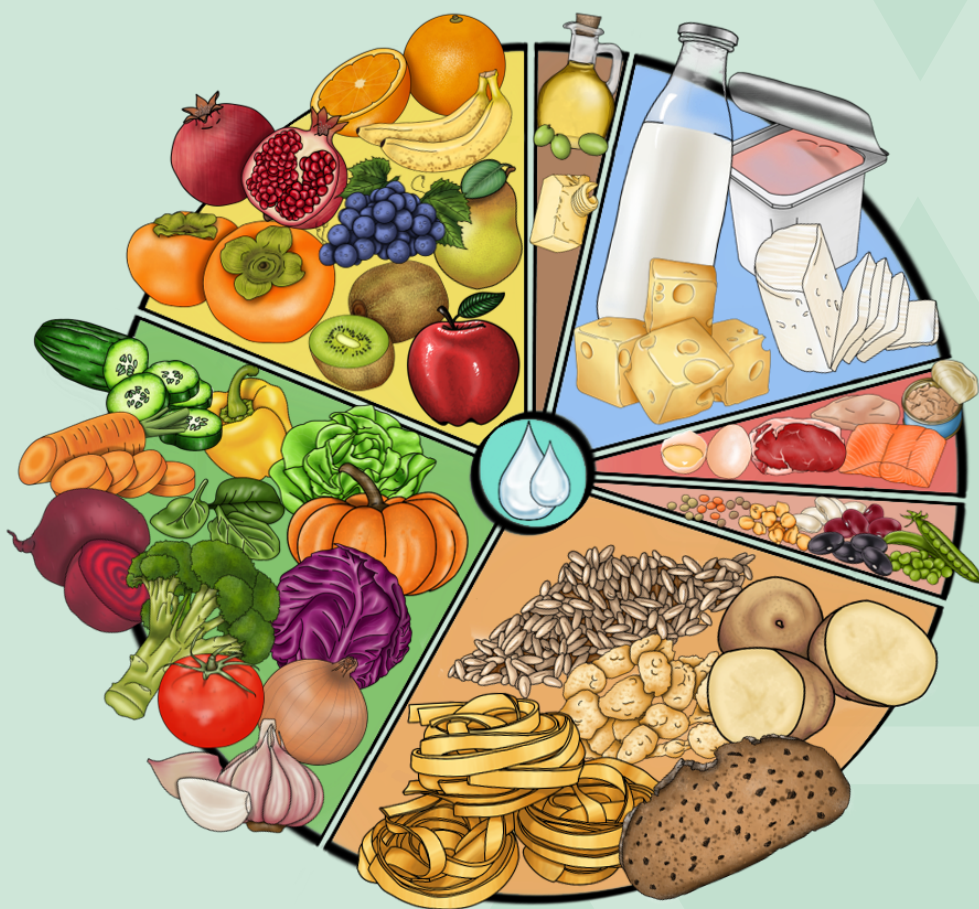
No grupo dos lacticínios, as crianças devem orientar-se pelo valor de porções superior (3 porções).(27)

Grupo da Roda	Porção diária recomendada
Cereais e derivados, tubérculos	4 - 11
Hortícolas	3 - 5
Fruta	3 - 5
Lacticínios	2 - 3
Carne, pescado e ovos	1,5 - 4,5
Leguminosas	1 - 2
Gorduras e óleos	1 - 3

## Lembre-se!...



Incentive as crianças a comer diariamente alimentos pertencentes a **todos** os grupos da Roda, **variando** os alimentos dentro de cada grupo, e a **beber água** diariamente. Comer em **maior quantidade** alimentos dos grupos com **maior dimensão** e **menor quantidade** dos grupos mais pequenos.(36)





A fruta não substitui os vegetais! Ambos são cruciais para uma alimentação saudável.(41)



Crianças pequenas têm **necessidades alimentares pequenas!** As crianças não devem comer porções de adultos.(35)



Incentive as crianças à prática do **pequeno-almoço**. É importante que esta seja uma refeição completa e equilibrada, onde estejam presentes alimentos do grupo dos **laticínios, cereais e derivados, e fruta** para fornecer às crianças a **energia** de que precisam!(33) Sem pequeno-almoço, o cérebro das crianças não funciona como deveria! A **concentração e criatividade** diminuem, assim como a capacidade de **memória** e de **compreender e assimilar** informações. Uma alimentação saudável contribui para um maior rendimento escolar!(42)



Distribua a ingestão alimentar por **5 a 6 refeições** diárias, com intervalos não superiores a **3,5 horas** entre as mesmas. É importante ensinar às crianças a necessidade de fazerem várias refeições ao longo do dia, sem saltar nenhuma.(34)



Dê preferência às **confeções culinárias simples**, como as sopas, os cozidos, os ensopados, as caldeiradas, os estufados, os salteados e os grelhados, utilizando pouca gordura.(34)



Utilize **ervas aromáticas** para temperar em detrimento do sal.(27)



Incentive a prática de **exercício físico!** As crianças devem fazer pelo menos **60 minutos** de exercício físico moderado por dia.(34)

# *Estratégias de incentivo!*

## **O que DEVE fazer:**



Monitorize, acompanhe e ofereça variedade e qualidade na alimentação da criança, relativizando a quantidade e sem pressionar.(10,30,43)



Seja **assertivo**, recorrendo a uma abordagem parental moderada. Nem muito rígido, nem demasiado permissivo.(10,30,43)



Seja carinhoso, responsivo e **respeite** a criança como ser racional independente.(10,30,43)



Seja o **exemplo!** Favoreça refeições saudáveis e agradáveis em família.(44,45)



Limite o tempo de exposição à **televisão** e evite brinquedos e equipamentos eletrônicos à mesa.(44-47)



Faça as refeições à mesa, em **família** e em ambiente calmo e tranquilo.(35)



Não desista de incentivar o consumo de alimentos saudáveis menos aceites, mas lembre-se de não pressionar a criança a comer e não apresente outra alternativa (menos saudável), para que essas alternativas não sejam vistas como uma compensação. **Seja criativo!** Prepare o mesmo alimento em ocasiões diferentes, de formas diferentes e associados a sabores que a criança goste. Por vezes são necessárias **10 a 15 tentativas** para que um novo alimento seja aceite. Utilize a sua **imaginação** e dê **nomes criativos** às preparações culinárias (ex. “sopa do Popeye”).(35,41)



Respeite os **sinais de fome e saciedade** da criança. Se a criança manifestar que já está “cheia”, retire o prato sem comentar. Insistir poderá levar a que a criança desenvolva dificuldades em distinguir a sensação de “estar cheio” com a de “ter fome”.(35,47,48)



Envolva as crianças na **preparação dos alimentos** e na **compra** dos mesmos. Pode, neste sentido, fazer listas de compras para uma receita saudável com as crianças e posteriormente prepará-la em conjunto!  
(35)



**Incentive a prática de exercício físico!** É uma excelente oportunidade para ser ativo e interagir com as crianças, promovendo um estilo de vida saudável.  
(35)

## O que NÃO DEVE fazer:



Não deve ser **demasiado restritivo**. Esse comportamento está associado a resultados indesejados, como o aumento no consumo de gordura ou diminuição do consumo de hortofrutícolas.[49]



Não deve **pressionar muito para comer**. Nestas idades é comum que as crianças se tornem demasiado seletivas e que esta pressão ocorra, mas é necessário sermos cuidadosos (ainda que atentos!) para que não se obtenha um efeito oposto ao desejado.[30,49]



Não deve ser **demasiado permissivo**. Esse comportamento está associado a um maior consumo de bebidas açucaradas, menor consumo de hortofrutícolas, assim como menor frequência do consumo do pequeno almoço.[49]





Não utilize alimentos ou brinquedos como recompensa ou punição.(35)



Não ofereça snacks densamente energéticos **antes ou depois das refeições**. Se a criança demonstrar fome, opte por um aperitivo mais saudável, como uma cenoura ou tomate cherry.(35,47,50)


## Sugestões para incluir **mais hortofrutícolas** na alimentação:

 E se a criança não gostar de sopa? Tenha atenção ao aspeto, cor, textura e variedade das sopas. Pode começar por dar sopas trituradas com poucos ingredientes (para não confundir sabores) e ir introduzindo os legumes inteiros de forma gradual e em tamanhos pequenos.(41) Aproveite também para envolver as crianças na preparação das sopas!(34)


 Inclua os hortícolas de maneira criativa! Pode confeccionar tartes, quiches, pizzas, almôndegas ou purés (os purés não têm de ser só de batata!), de forma a que a criança experiencie estes alimentos de várias formas e de modo menos monótono.(36)




Dê **cor** às saladas e **diversifique** nos hortícolas que a compõem (não existe só alface e tomate!).(36)




Brinque um pouco e dê **diferentes formas** aos hortícolas! Pode ralar, cortar de várias formas, fazer “esparguete” ...(36)



Tenha atenção à **forma como tempera** os hortícolas. A origem da recusa alimentar pode ser devida ao tempero.(36)



Convide a criança a **escolher os hortícolas e fruta** para consumir ao longo da semana, atribuindo-lhe assim poder de escolha.(51)



Apresente a fruta de forma **criativa!** Espetadas, bolinhas ou outras formas vão ajudar a cativar as crianças.(36)

# *Vamos à prática?!*

Envolva as crianças na

## preparação de merendas!

Estas não devem ser monótonas, mas sim **variadas**,  
**criativas** e **divertidas!**

## E não se esqueça!...

Uma merenda saudável deve sempre conter uma fonte de **hidratos de carbono** (cereais e derivados), **lacticínios** e derivados, e **fruta!**

# *Vamos à prática?!*

Neste manual poderá encontrar algumas sugestões de merendas para preparar com as crianças para complementar os seus pequenos-almoços e lanches. Algumas destas merendas são ótimas opções para incorporar em **festas de aniversário infantis!** Os momentos de celebração não têm de ser sinónimo de excessos alimentares nem de opções densamente calóricas, ricas em açúcares e gordura. É completamente possível optar por escolhas mais saudáveis e igualmente saborosas e apelativas a miúdos e graúdos!

Como já foi referido neste manual, as merendas podem ter um peso relevante na adequação nutricional e no valor calórico total do dia alimentar de uma criança. É, por isso, crucial reconhecer a sua importância, **sem negligenciar as restantes refeições!** Neste sentido, poderá também encontrar neste manual um exemplo de plano alimentar semanal para que possa retirar ideias e ter uma noção melhorada daquilo em que se traduz uma alimentação saudável nas crianças em termos práticos.

# *Vamos à prática?!*

## **Plano Alimentar Semanal**

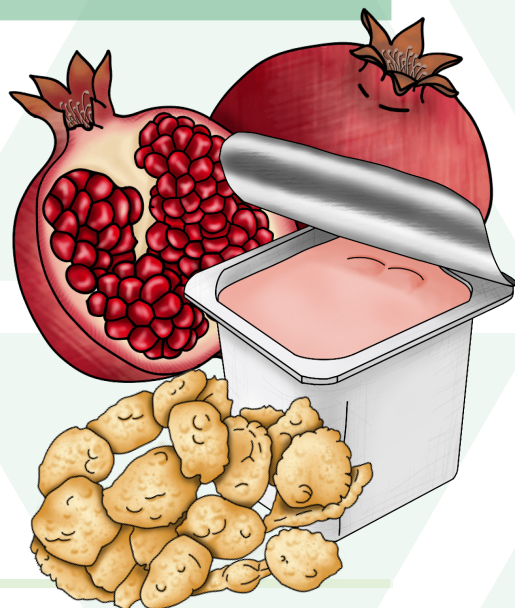
Os cálculos para a semana alimentar que se segue foram feitos com base nas necessidades nutricionais de uma criança de 6 anos, do sexo feminino, saudável e com atividade física moderada. Foram tidas em conta as orientações da EFSA/OMS/ONU. Dependendo da idade, sexo e tipo de exercício físico da criança saudável, esta poderá precisar de ajustes na quantidade de alimentos atribuídos.(52–57)

Neste plano alimentar foi utilizado leite magro. Sendo este desprovido de vitamina A, poderá optar por leite meio-gordo.(38)

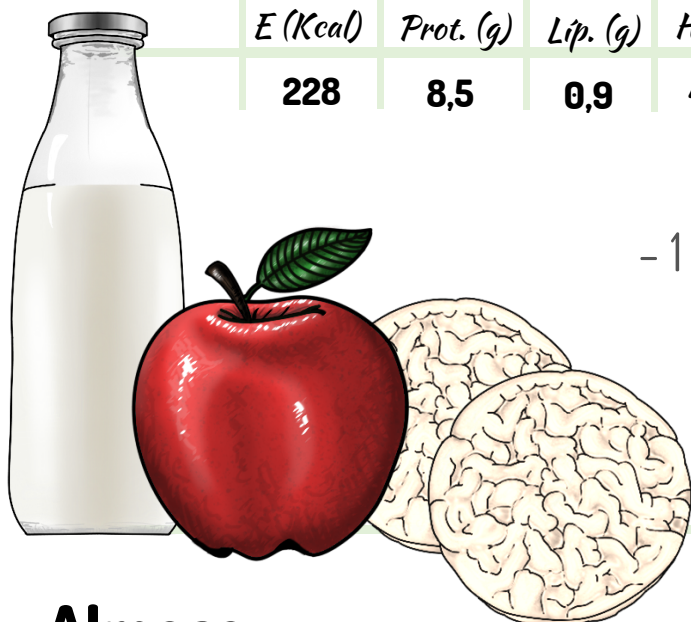
# Segunda-feira:

## Pequeno-almoço:

- Flocos de cereais s/ açúcar tipo "Cornflakes" (35g ou 9 c.s)
- 1 iogurte sólido de aroma magro (125g)
- 1 romã média (100g edível)



E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
228	8,5	0,9	46,5



## Lanche da manhã:

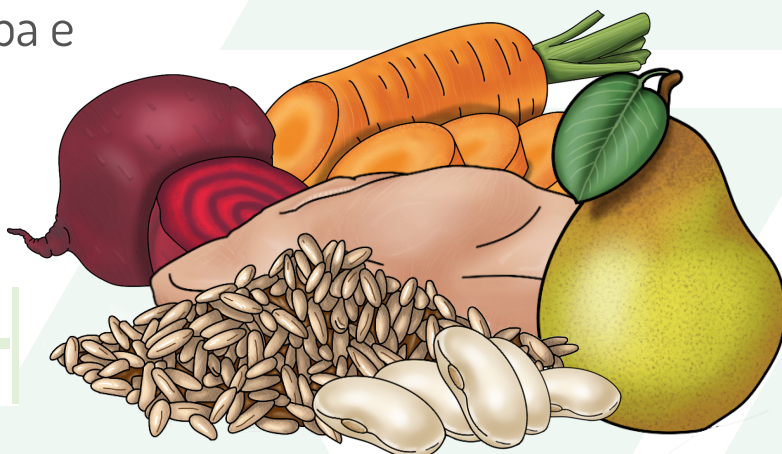
- 1 pacote de leite magro (200ml)
- 2 bolachas de arroz (12g)
- ½ maçã (60g)

E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
147	7,6	0,9	27,1

## Almoço:

- Sopa de espinafres com grão (150g)
- Peito de peru grelhado (60g cru/ 50g cozinhado) com arroz (35g cru ou 5 c.s poucos cheias cozido) de feijão manteiga (20g cozido). Salada de beterraba e cenoura ralada (100g cru)
- 1 pêra pequena (150g)

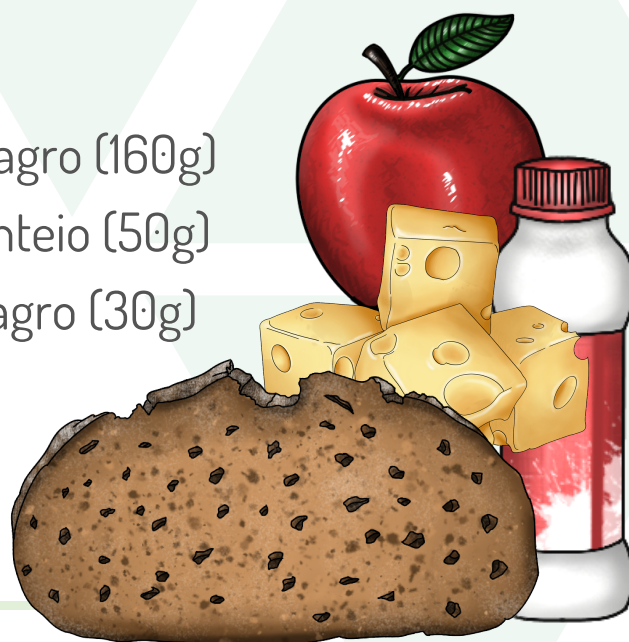
E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
454	23,2	12,4	62,2



# Segunda-feira:

## Lanche da tarde:

- 1 iogurte líquido de aroma magro (160g)
- 1 fatia pequena de pão de centeio (50g)
- 1 fatia de queijo flamengo magro (30g)
- ½ maçã (60g)



E (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
266	16,7	5,8	36,6

## Jantar:

- Sopa de beterraba (150g)
- Dourada grelhada (60g cru/ 50g cozinhado) com batata cozida (125g cru ou 1 batata e ½) e legumes salteados (100g)
- 1 kiwi (90g)

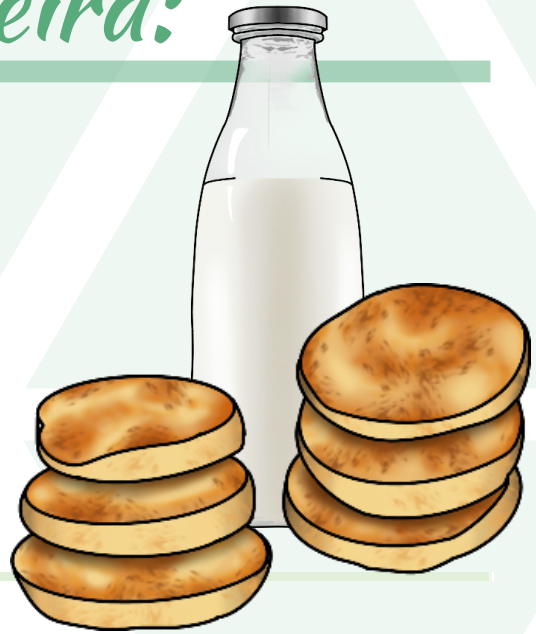
E (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
404,7	18,5	16,2	45,4



# Terça-feira:

## Pequeno-almoço:

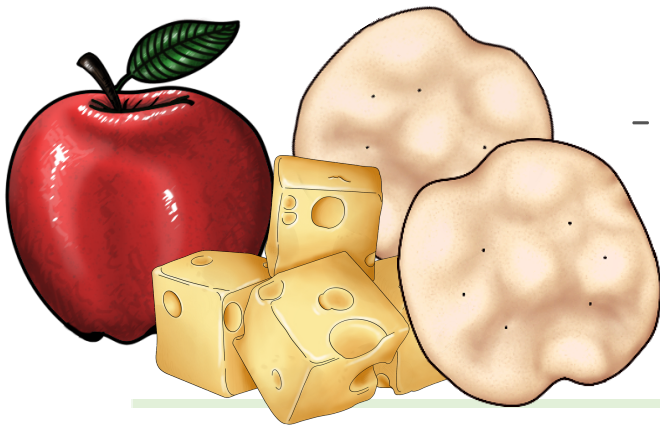
- 6 mini panquecas de aveia (~ 70g)  
[receita no manual]
- 1 pacote de leite magro (200ml)



E (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
213	13,1	4,4	30,2

## Lanche da manhã:

- 2 bolachas tipo "Marinheiras" (16g)
- 1 queijinho tipo "Babybel" (20g)
- ½ maçã (60g)

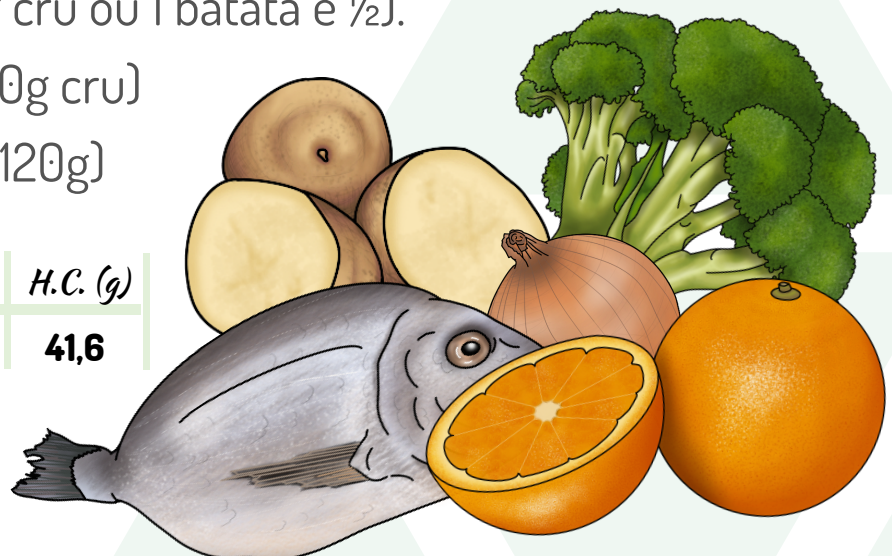


E (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
143	6,9	4,6	18,9

## Almoço:

- Sopa de beterraba (150g)
- Pescada (60g cru/ 50g cozinhado) no forno com cebolada e puré de batata (125g cru ou 1 batata e ½).
- Brócolos cozidos (100g cru)
- 1 laranja pequena (120g)

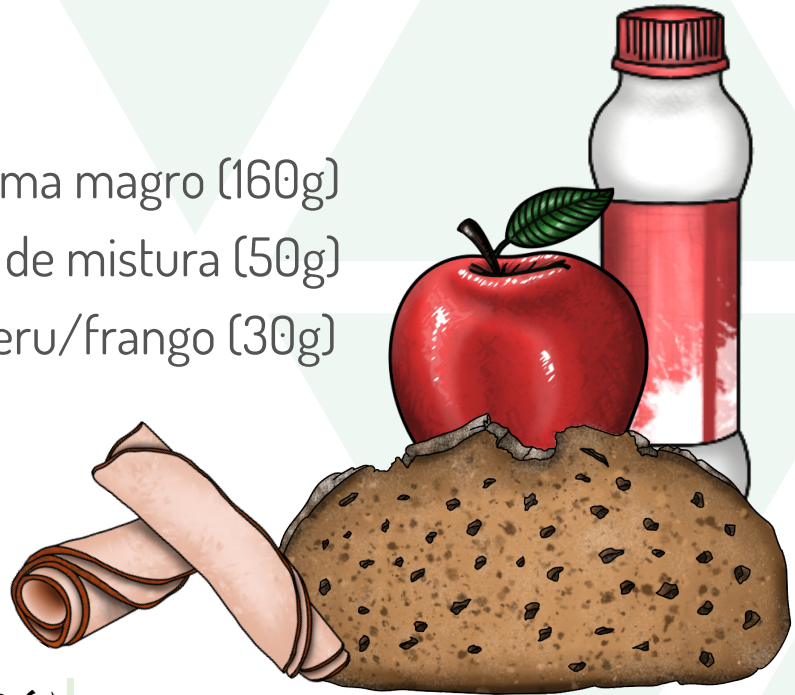
E (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
395	19,7	16,4	41,6



# Terça-feira:

## Lanche da tarde:

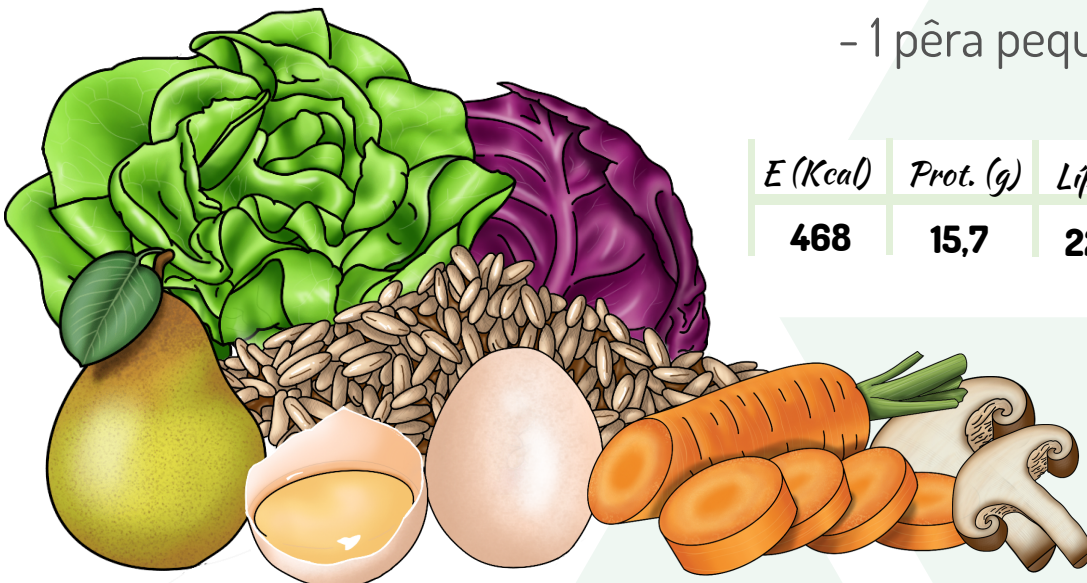
- 1 iogurte líquido de aroma magro (160g)
- 1 fatia pequena de pão de mistura (50g)
- 1 fatia de fiambre de peru/frango (30g)
- ½ maçã (60g)



E (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
308	13,7	8,9	42,9

## Jantar:

- Sopa de espinafres com grão (150g)
- Omelete (1 ovo) com cogumelos (50g cru), arroz de cenoura cozido (35g cru ou 5 c.s poucos cheias cozido). Salada de alface, couve roxa e milho (80g)
- 1 pêra pequena (150g)

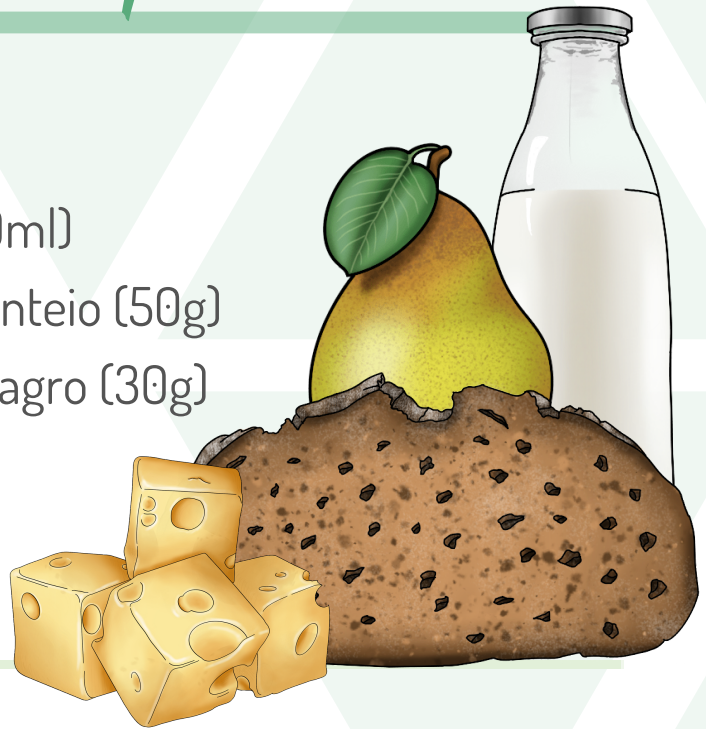


E (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
468	15,7	22,4	50,5

# Quarta-feira:

## Pequeno-almoço:

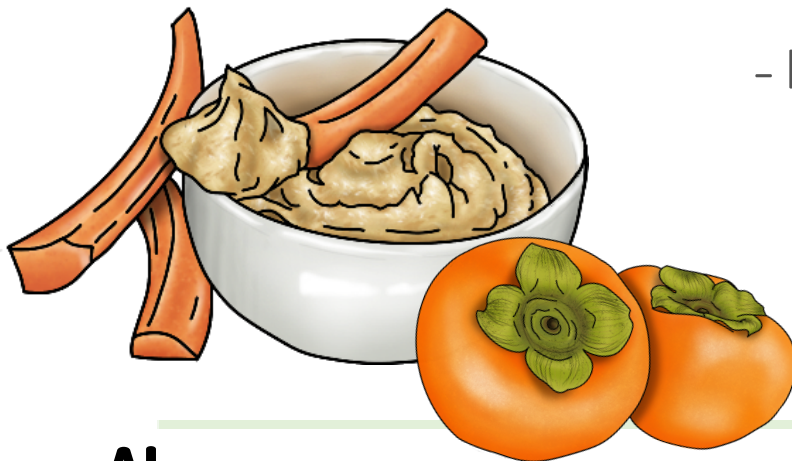
- 1 pacote de leite magro (200ml)
- 1 fatia pequena de pão de centeio (50g)
- 1 fatia de queijo flamengo magro (30g)
- ½ pêra pequena (75g)



E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
281	19,5	5,8	37,4

## Lanche da manhã:

- Húmus de grão de bico (64g)  
[Receita no manual]
- Palitos de cenoura (60g)
- ½ dióspiro (100g)

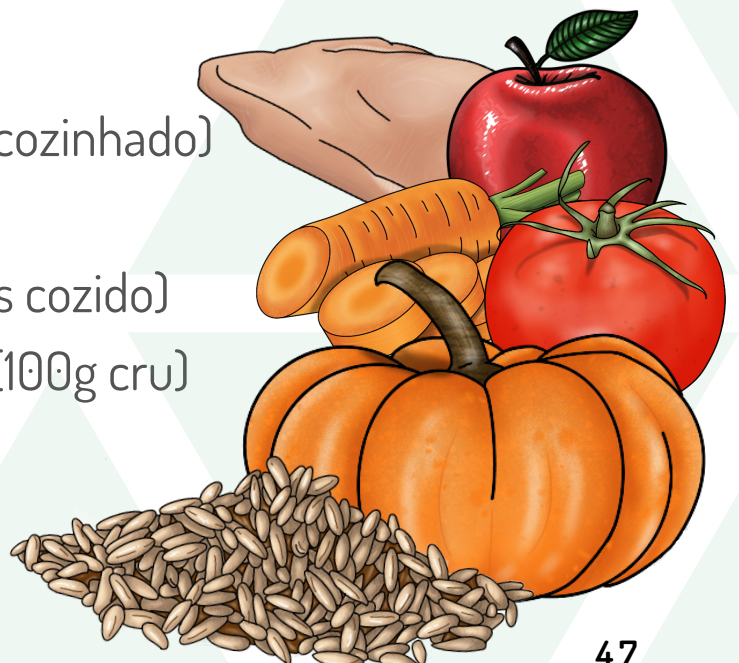


E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
219	7,7	8,9	26,9

## Almoço:

- Creme de abóbora (150g)
- Peito de peru (60g cru/ 50g cozinhado)  
no forno com arroz de tomate  
(35g cru ou 5 c.s poucos cheias cozido)  
e cenoura e abóbora no forno (100g cru)
- 1 maçã pequena (120g)

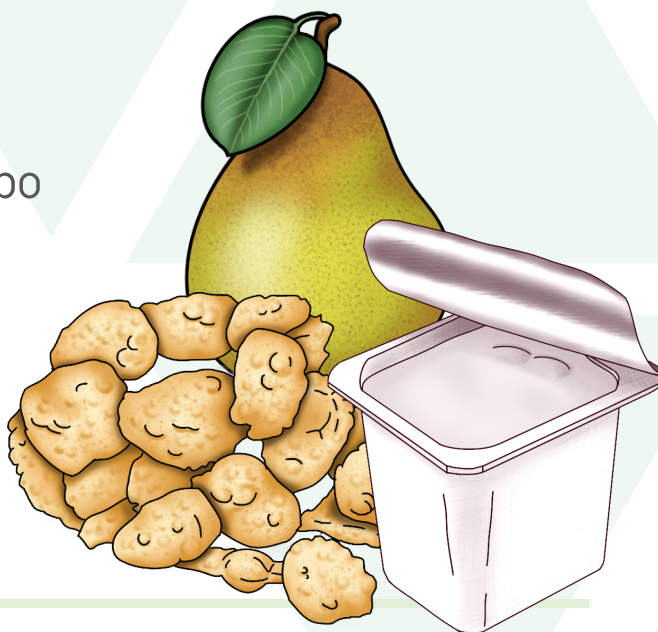
E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
397	17,8	15,7	31,4



# Quarta-feira:

## Lanche da tarde:

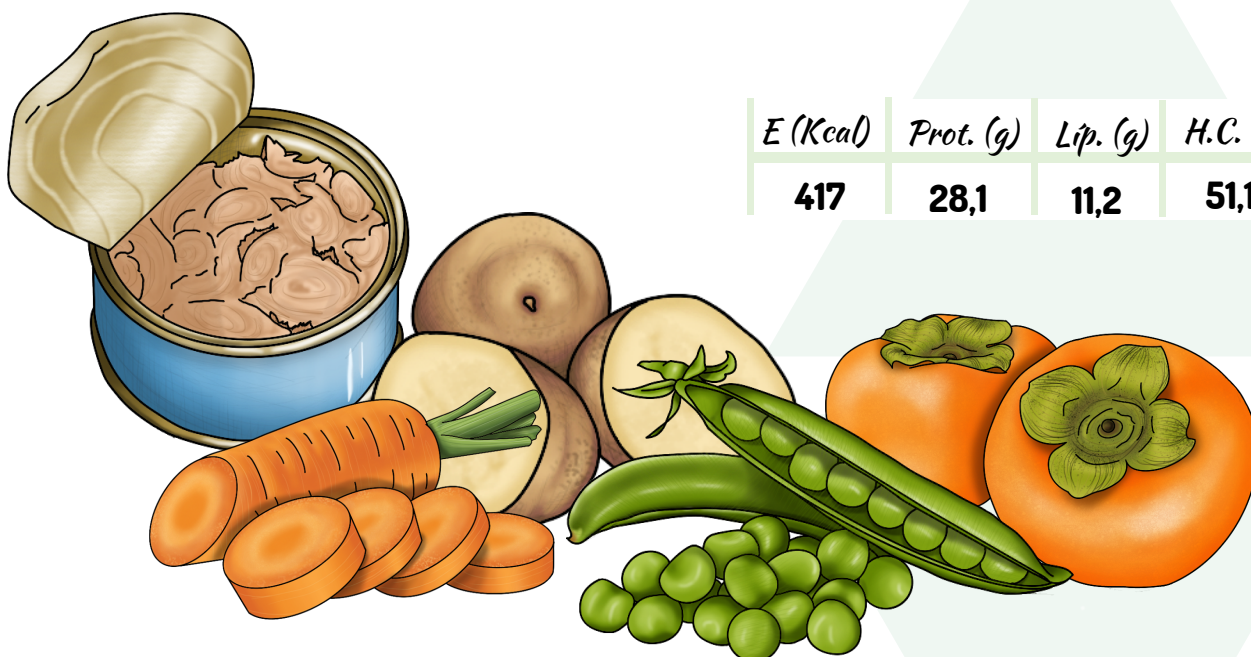
- Flocos de cereais s/ açúcar tipo "Cornflakes" (35g ou 9 c.s.)
- 1 iogurte sólido natural (125g)
- ½ pêra pequena (75g)



<i>E (Kcal)</i>	<i>Prot. (g)</i>	<i>Líp. (g)</i>	<i>H.C. (g)</i>
<b>214</b>	<b>8,7</b>	<b>0,9</b>	<b>41,9</b>

## Jantar:

- Sopa de agrião (150g)
- Salada Russa: Atum (1 lata ~ 85g), batata (125g cru ou 1 batata e ½), feijão verde (50g cru), ervilhas (20g frescas), cenoura (50g cru).
- ½ dióspiro (100g)



<i>E (Kcal)</i>	<i>Prot. (g)</i>	<i>Líp. (g)</i>	<i>H.C. (g)</i>
<b>417</b>	<b>28,1</b>	<b>11,2</b>	<b>51,1</b>

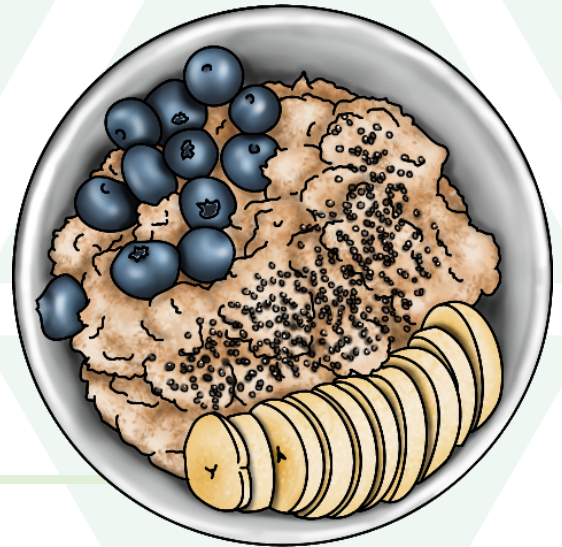
# Quinta-feira:

## Pequeno-almoço:

- Papas de aveia\* (250g)

[receita no manual]

\* Neste caso foi utilizado leite magro



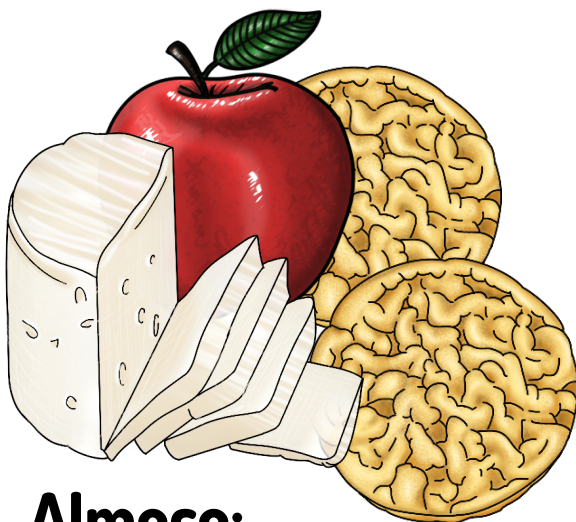
E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
278	12,6	2,6	50,8

## Lanche da manhã:

- 2 bolachas de milho (12g)

- 1 queijinho tipo "Vaca que ri" (16g)

- ½ maçã (60g)



E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
118	2,7	3,5	19

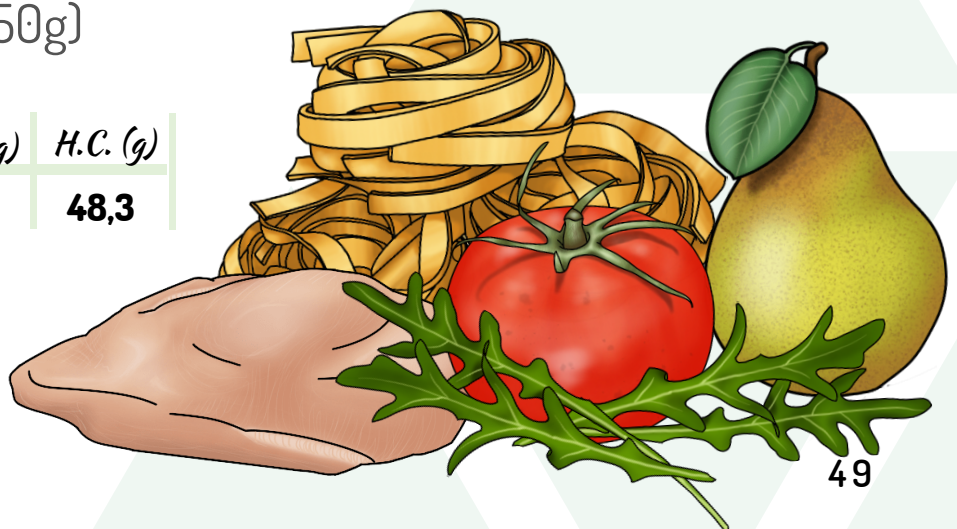
## Almoço:

- Sopa de agrião (150g)

- Frango estufado (60g cru/ 50g cozinhado) com massa (35g cru/ 110g cozinhado). Salada de tomate e rúcula (100g cru)

- 1 pêra pequena (150g)

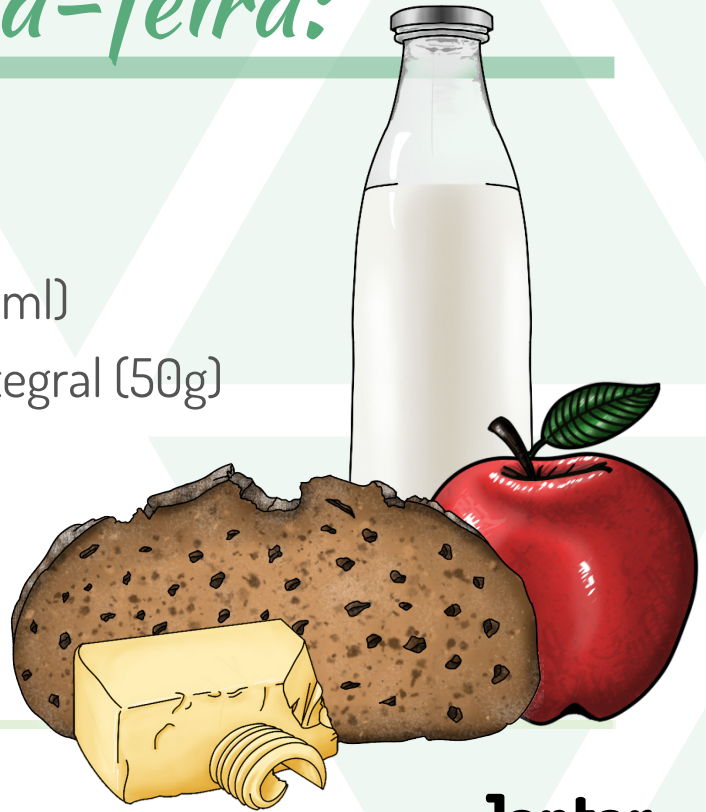
E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
390	21,7	12,2	48,3



# Quinta-feira:

## Lanche da tarde:

- 1 pacote de leite magro (200ml)
- 1 fatia pequena de pão de integral (50g)
- Manteiga (5g)
- ½ maçã (60g)

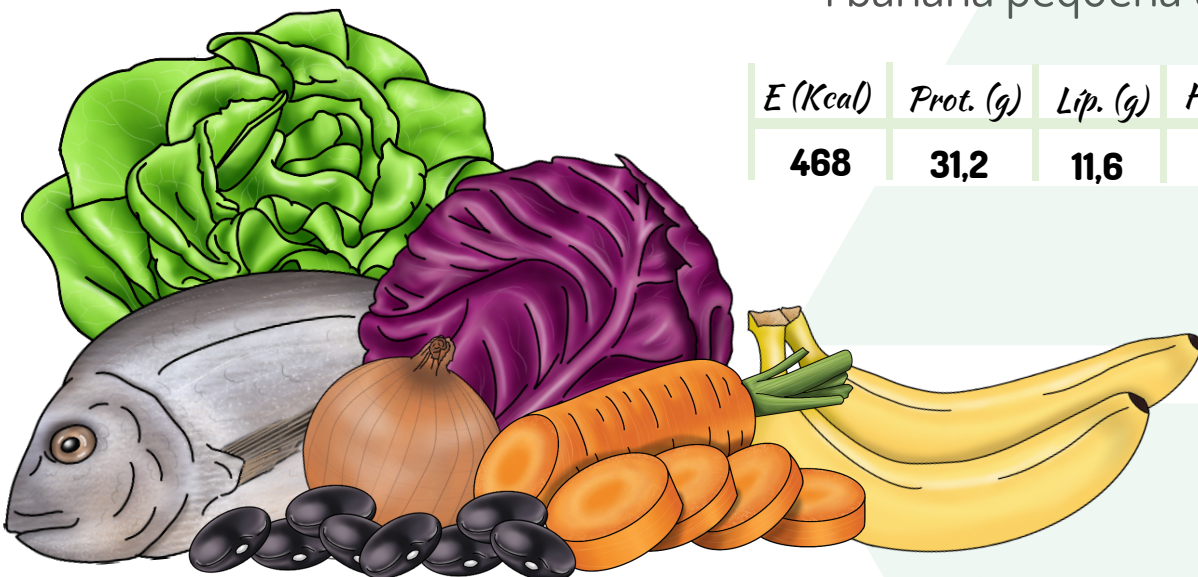


E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
248	10,3	6,2	37,6

## Jantar:

- Creme de abóbora (150g)
- Bacalhau cozido (60g cru/ 50g cozinhado) com feijão frade (160g cozido ou 6 c.s), cebola e salsa. Salada de alface, couve roxa e milho (80g).
- 1 banana pequena (90g)

E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
468	31,2	11,6	53,3

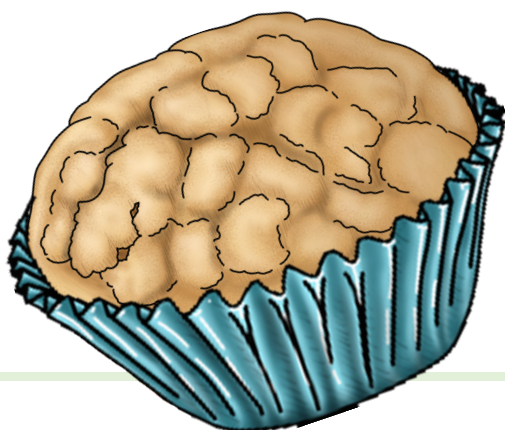


# Sexta-feira:

## Pequeno-almoço:

- Flocos de cereais s/ açúcar tipo "Cornflakes" (35g ou 9 c.s)
- 1 pacote de leite magro (200ml)
- ½ pêra pequena (75g)

E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
228	9,4	0,9	45



## Lanche da manhã:

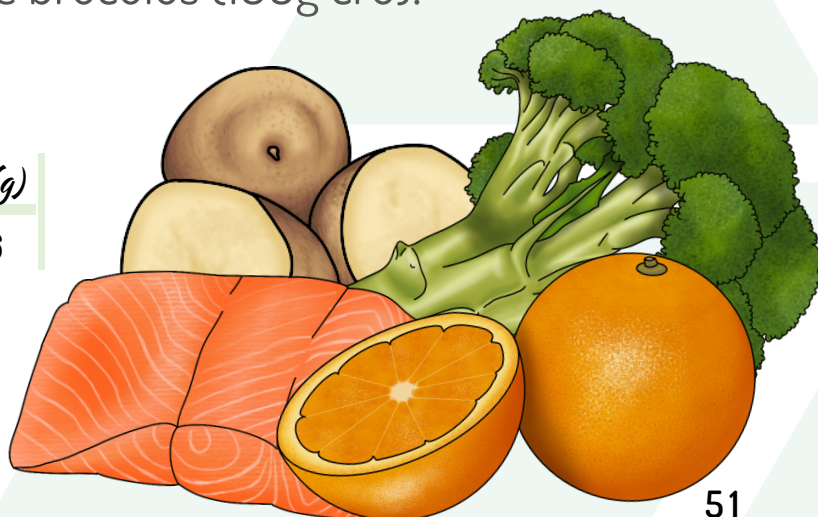
- 1 Queque de logurte (~65g)  
[receita no manual]

E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
166	8,4	6,9	17,3

## Almoço:

- Sopa juliana (150g)
- Salmão grelhado (60g cru/ 50g cozinhado) com batata cozida (125g cru ou 1 batata e ½) e brócolos (100g cru).
- 1 laranja pequena (120g)

E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
385	21,1	14,1	42,6

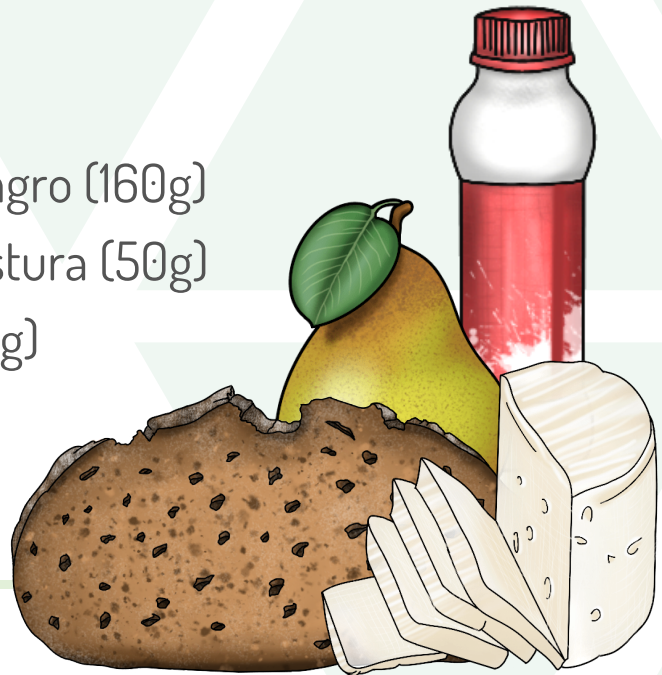


# Sexta-feira:

## Lanche da tarde:

- 1 iogurte líquido de aroma magro (160g)
- 1 fatia pequena de pão de mistura (50g)
- Queijo creme para barrar (20g)
- ½ pêra pequena (75g)

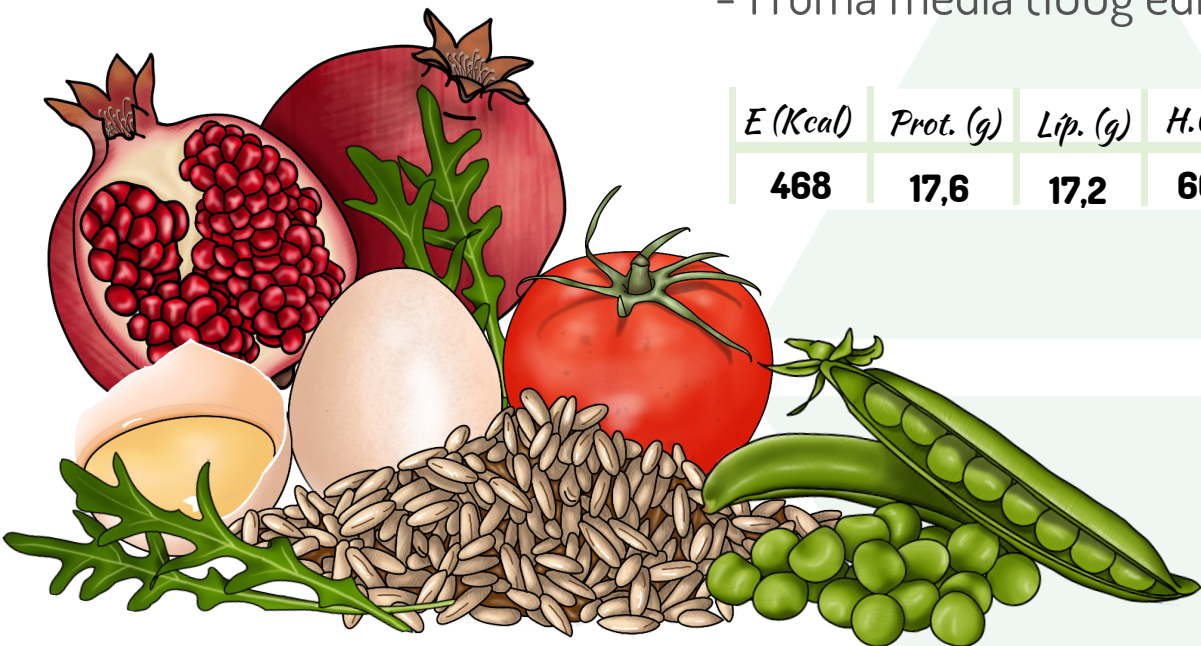
E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
266	10,3	5,6	43,1



## Jantar:

- Sopa de feijão verde (150g)
- Ervilhas (80g frescas ou 3 c.s) com ovos escalfados (1 ovo) e arroz branco (35g cru ou 5 c.s poucos cheias cozido).
- Salada de tomate e rúcula (100g cru)
- 1 romã média (100g edível)

E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
468	17,6	17,2	60,8

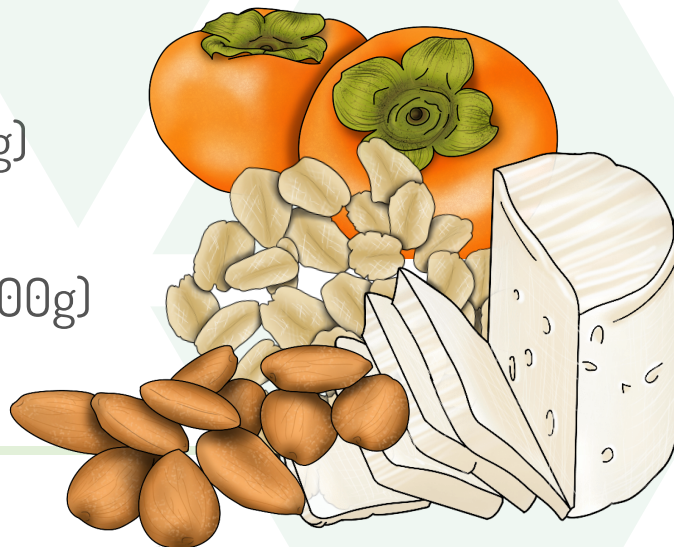


# Sábado:

## Pequeno-almoço:

- Granola Yummy caseira (35g) [receita no manual] com requeijão (50g) e ½ dióspiro (100g)

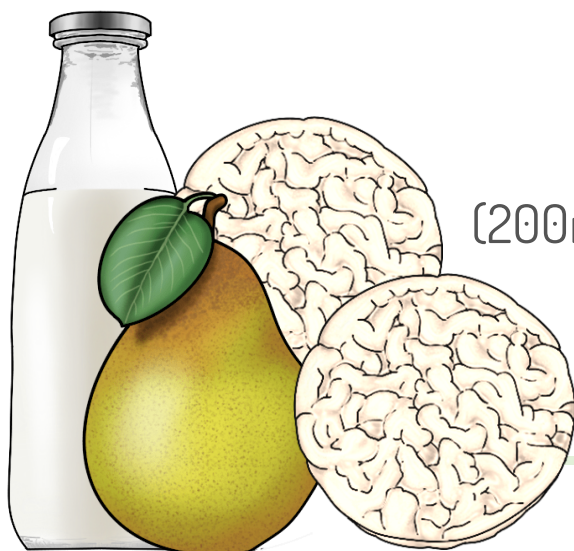
E (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
288	10,1	12	35,4



## Lanche da manhã:

- 1 batido (200ml de leite magro e ½ pêra pequena)
- 2 bolachas de arroz (12g)

E (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
154	7,8	1	28,5



## Almoço:

- Sopa de feijão verde (150g)
- Esparguete (35g cru/ 110g cozinhado) à bolonhesa (60g de carne de vaca picada crua/ 50g cozinhado) com salada de alface e pepino (100g).
- 1 romã média (100g edível)

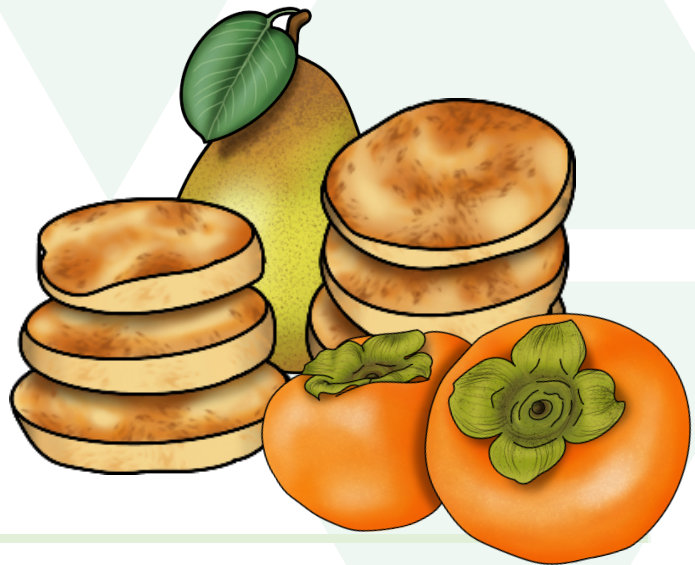
E (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
478	24,7	19,9	49,4



# Sábado:

## Lanche da tarde:

- Espetada Delícia  
(6 mini panquecas (~ 70g)  
+ ½ pêra + ½ diospiro)  
[receita no manual]



<i>E (Kcal)</i>	<i>Prot. (g)</i>	<i>Lip. (g)</i>	<i>H.C. (g)</i>
<b>235</b>	<b>7,5</b>	<b>4,5</b>	<b>42,5</b>

## Jantar:

- Sopa juliana (150g)
- Caldeirada de solha (60g cru/ 50g cozinhado) com batata (125g cru ou 1 batata e ½). Salada de beterraba e cenoura (100g cru).
- 1 kiwi (90g)

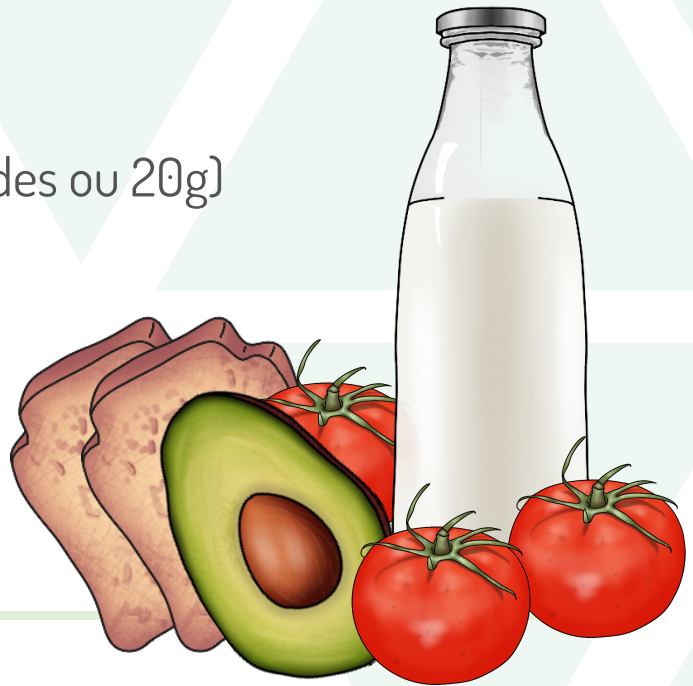


<i>E (Kcal)</i>	<i>Prot. (g)</i>	<i>Lip. (g)</i>	<i>H.C. (g)</i>
<b>366</b>	<b>18,5</b>	<b>10,6</b>	<b>47,9</b>

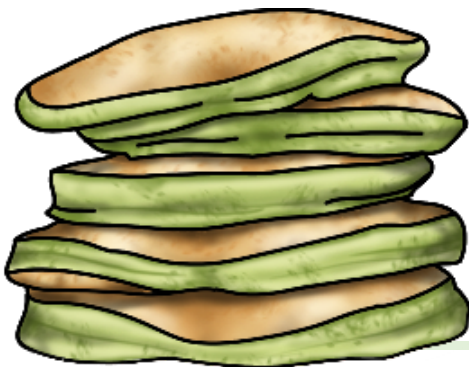
# Domingo:

## Pequeno-almoço:

- Tostinhas integrais (2 unidades ou 20g) com abacate (50g) e tomate cherry (50g)
- 1 Copo de leite magro (150ml)



E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
186	8,8	6,6	22,6



## Lanche da manhã:

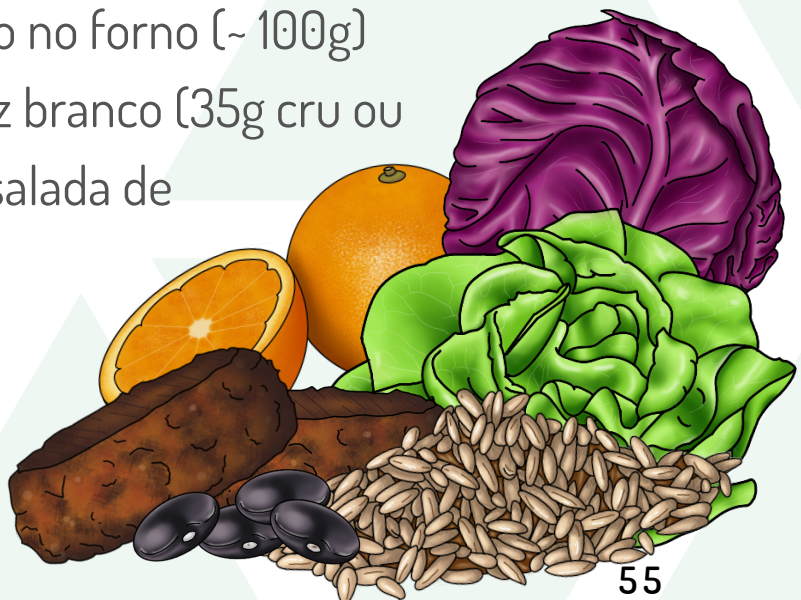
- 1 Panqueca à Popeye (~80g)  
[receita no manual]

E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
145	6,8	4,6	19,1

## Almoço:

- Sopa de beterraba (150g)
- 1 Hambúrguer de feijão preto no forno (~ 100g) [receita no manual] com arroz branco (35g cru ou 5 c.s poucos cheias cozido) e salada de alface e couve roxa (60g).
- 1 laranja pequena (120g)

E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
417	13,3	14,4	57,3



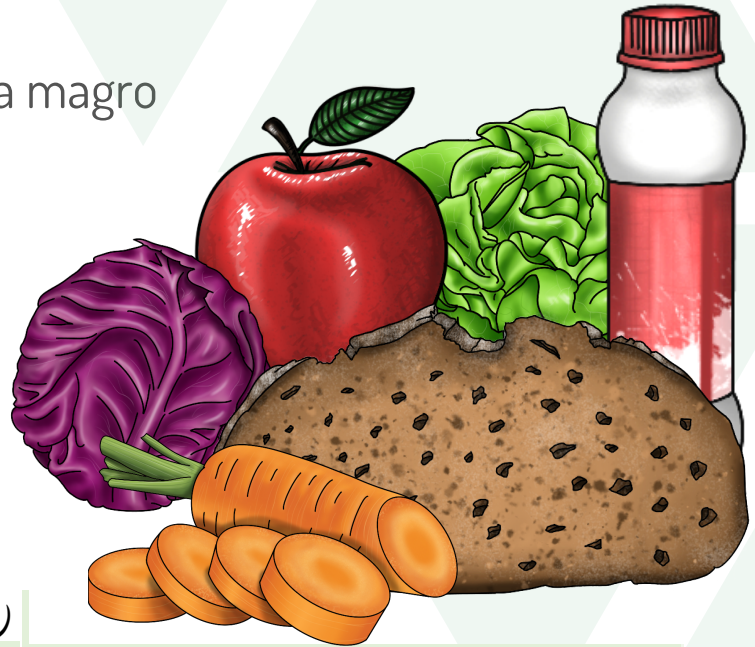
# Domingo:

## Lanche da tarde:

- 1 iogurte líquido de aroma magro
- 1 Sandes Arco-íris\*\*

[receita no manual]

\*\* Neste caso foram utilizados os ingredientes: pão de mistura (50g), 1 queijinho tipo "Vaca que ri" (16g), ½ maçã (60g), couve branca (20g), couve roxa (20g) e cenoura (20g)



E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
268	10,8	4,4	46

## Jantar:

- Sopa de espinafres com grão (150g)
- 1 Porção de Lasanha de legumes (~ 300g) [receita no manual] e salada de alface e pepino (100g)
- ½ maçã (60g)



E (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
510	25,7	24,9	45,6

*Vamos à prática?!*

**Receitas de Merendas**

# Espetada Delícia!

(Para aproximadamente 2 porções de 6 mini panquecas (~70g por porção)):

## Ingredientes:

1 Ovo  
1 Banana pequena (90g)  
Farinha de aveia (35g)  
Canela a gosto  
Fruta da época



## Modo de preparação e confeção:

- Esmague bem a banana e junte o ovo
- Adicione a aveia e a canela e mexa bem
- Faça as panquecas pequeninas numa frigideira antiaderente, sem necessidade de utilizar gordura
- Corte a fruta da época em pedaços (exemplo: ½ Dióspiro e ½ pêra)
- Prepare as espetadas: Coloque as mini panquecas alternadas com os pedaços de fruta e voilà!

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	H. Carbono (g)
382	14,1	8,6	63,1

## Dica!

Pode utilizar formas para obter diferentes formatos e tornar a confeção das panquecas e da fruta mais divertida! Como extra, pode usar um iogurte com baixo teor em açúcar e gordura e derramá-lo por cima das panquecas. Delicioso!...

# Húmus!

(Para aproximadamente 5 porções de 64g):

## Ingredientes:

1 Frasco de grão de bico (260g)

3 c. Sopa de Tahini (60g)

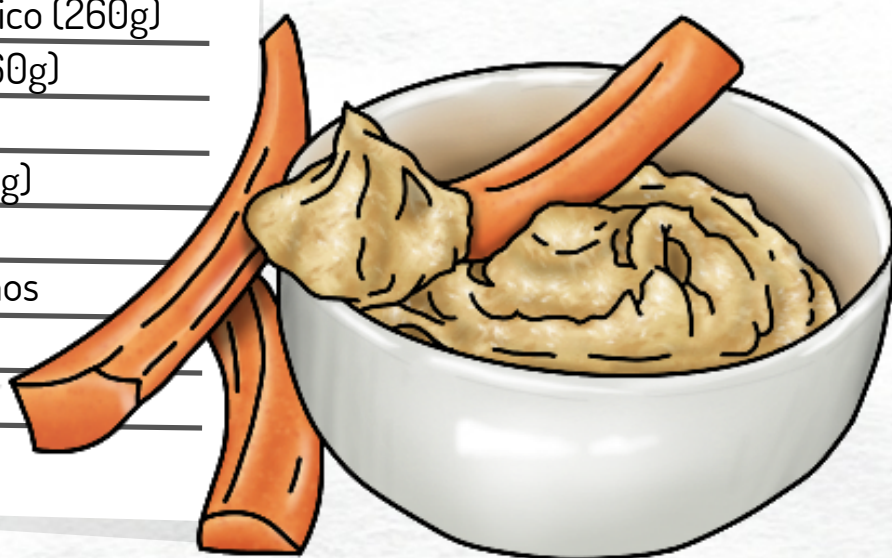
1 Dente de alho (7g)

1 c. sopa de Azeite (10g)

Sumo de 1 limão

1/2 c. chá de Cominhos

2 c. sopa de Água



## Modo de preparação e confeção:

• Triture todos os ingredientes numa picadora e fica prontinho a servir!

<i>Energia (Kcal)</i>	<i>Proteína (g)</i>	<i>Lípidos (g)</i>	<i>H. Carbono (g)</i>
<b>747</b>	<b>33,8</b>	<b>44,3</b>	<b>47,1</b>

## Dica!

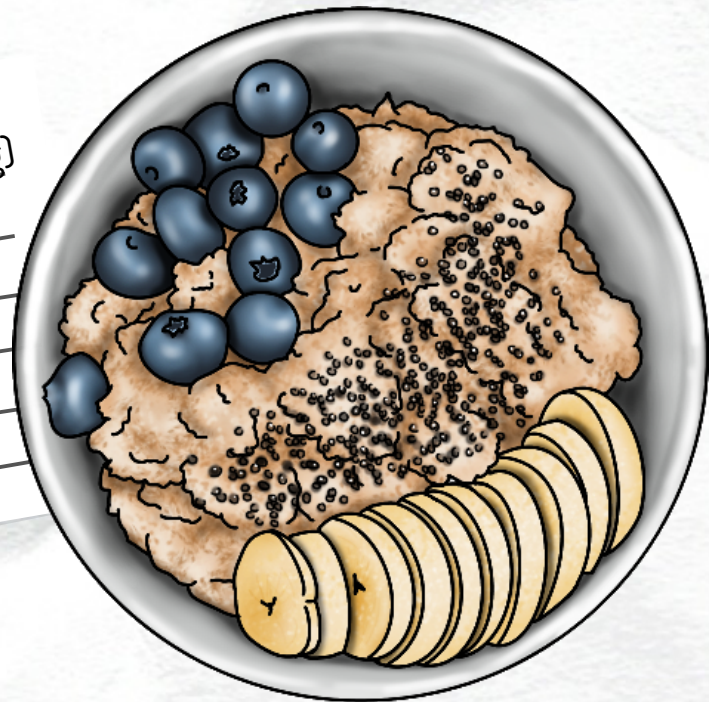
Faça vários “palitos” de vegetais (cenoura, pepino, chervia...) e mergulhe-os no seu húmus caseiro. O contraste de texturas e sabores fica delicioso!

# Papas de Aveia!

(Para 1 porção de 250g):

## Ingredientes:

- 1 Banana pequena (90g)
- Flocos de aveia (35g)
- Leite meio-gordo ou magro (200ml)
- Casca de limão
- Canela a gosto



## Modo de preparação e confeção:

- Esmague bem a banana num tacho
- Adicione a aveia, o leite e a casca de limão
- Leve a cozer em lume brando por 5 minutos
- Retire do lume e junte a canela em pó

(Para o cálculo dos valores nutricionais utilizou-se o leite magro)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	H. Carbono (g)
278	12,6	2,6	50,8

## Dica!

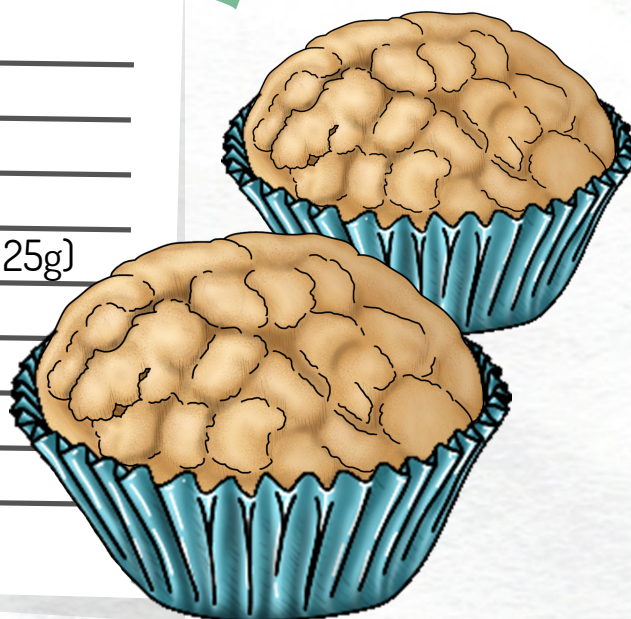
Para tornar a refeição mais atrativa, convide as crianças a decorar o prato com fruta da época fresca! Pode colocar também alguns frutos oleaginosos, como amêndoas ou nozes, para obter várias texturas e tornar o prato mais apelativo para as crianças!

# Queques de iogurte!

(Para aproximadamente 6 porções de 65g)

## Ingredientes:

4 Ovos  
½ Maçã (60g)  
Flocos de aveia (120g)  
1 Iogurte de aroma magro (125g)  
1 c. sopa de Mel (20g)  
1 c. sopa de Azeite (10g)  
1 c. chá de Fermento



## Modo de preparação e confeção:

- Pré-aqueça o forno a 180°C
- Num liquidificador coloque todos ingredientes, exceto a maçã, e triture até obter uma mistura homogénea.
- Junte a maçã e triture mais um pouco, deixando alguns pedaços inteiros
- Distribua a massa resultante por 6 forminhas
- Leve ao forno durante 25 minutos

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	H. Carbono (g)
992,8	50,4	41,1	103,8

# Granola Yummy!

(Para aproximadamente 8 porções de 35g)

## Ingredientes:

Flocos de aveia (200g)  
Amêndoas ou nozes (50g)  
1 c. sopa de Manteiga de  
amendoim (20g)  
1 c. sopa de Mel (20g)



## Modo de preparação e confeção:

- Corte as amêndoas/nozes em pedacinhos
- Adicione os flocos de aveia, a manteiga de amendoim e o mel
- Envolve todos os ingredientes num tabuleiro forrado com papel de cozinha vegetal
- Leve ao forno durante 30 minutos, a 180°C

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	H. Carbono (g)
1242	43,7	51	148,2

## Dica!

Esta receita é ótima para juntar a leite, iogurte ou requeijão!

# Panquecas à Popeye!

(Para aproximadamente 2 porções de pancakes (80g por porção))

## Ingredientes:

1 Ovo

1 Maçã (120g)

Farinha de aveia (35g)

Canela a gosto

Espinafres (60g)



## Modo de preparação e confeção:

- Coloque a maçã a cozer juntamente com a canela
- Num liquidificador coloque os restantes ingredientes e triture até obter uma mistura homogénea.
- Junte a maçã já cozida e triture mais um pouco
- Faça as pancakes numa frigideira antiaderente, sem necessidade de utilizar gordura.

*Energia (Kcal)*

**290**

*Proteína (g)*

**13,7**

*Lípidos (g)*

**9,1**

*H. Carbono (g)*

**38,2**

## Dica!

Pode utilizar outros vegetais que deem cor às pancakes (como a beterraba) e atribuir-lhe outros nomes apelativos para as crianças! Caso não tenha muito tempo disponível, pode também confeccionar as pancakes na noite anterior para enviar para os lanches!

# Sandes arco-íris e divertidas!

(Para 1 porção)

Prepare sandes que sejam uma explosão de cor e chamem a atenção das crianças!

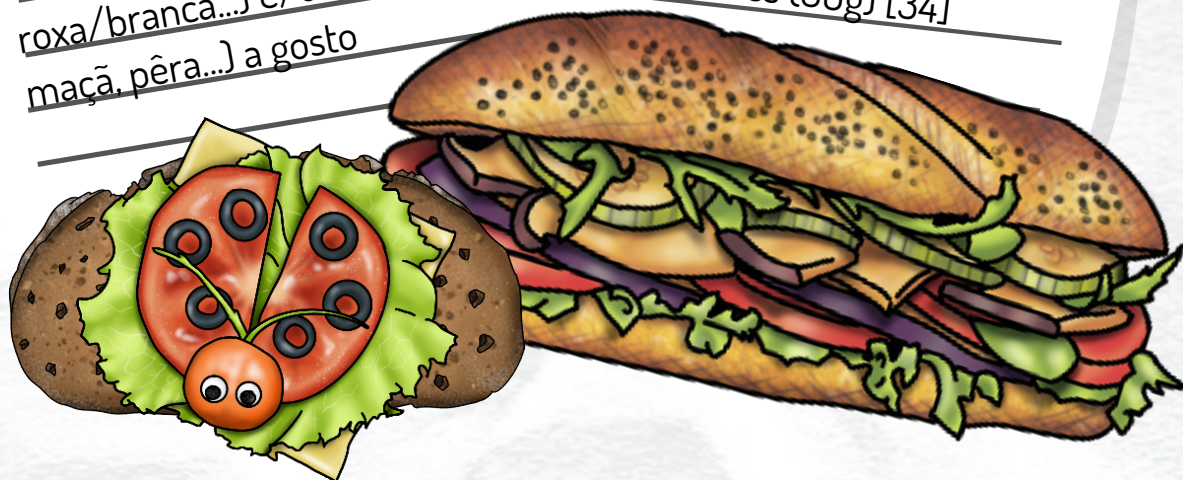
## Ingredientes:

Pão de centeio ou integral ou de mistura (50g)

Hortícolas crus ou cozinhados (Alface, cenoura, tomate, couve roxa/branca...) e/ou Fruta (banana, maçã, pêra...) a gosto

## Ingredientes:

Queijo (curado, fresco ou para barrar) com um teor de gordura não superior a 45% (30g) ou fiambre de aves (30g) [34]



(Para o cálculo dos valores nutricionais utilizou-se o exemplo que consta na ementa semanal)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	H. Carbono (g)
220	7,1	4,2	38,2

## Dica!

Seja criativo na apresentação! Dê um toque infantil, que vá ao encontro daquilo que as crianças gostam. Representar animais nas preparações culinárias é sempre divertido! Também pode utilizar a ideia das espetadas neste contexto!

*Vamos à prática?!*

**Receitas para Almoços/Jantares**

# Hambúrgueres de feijão

(Para aproximadamente 6 porções de 100g)

## Ingredientes:

Feijão preto (500g)

Cogumelos brancos frescos (240g)

Farinha de aveia (20g)

2 c. sopa de Linhaça moída (12g)

1 Cebola pequena (85g)

2 c. sopa de Azeite (20g)

Sal, pimenta preta, orégãos e

salsa fresca a gosto



## Modo de preparação e confeção:

- Pré-aqueça o forno a 180°C
- Pique a cebola e coloque-a a refogar num tacho com o azeite
- Corte os cogumelos em pedaços pequenos e junte ao refogado
- Tempere com o sal, a pimenta e os orégãos e deixe cozinhar
- À parte, triture o feijão numa picadora
- Quando prontos, junte os cogumelos ao feijão e envolva tudo numa taça grande

# Hambúrgueres de feijão

(Para aproximadamente 6 porções de 100g)

- Adicione a farinha de aveia, a linhaça e a salsa gradualmente e amasse bem
- Com o preparado, faça 6 bolinhas espalmadas e coloque-as num tabuleiro forrado com papel de cozinha vegetal
- Leve ao forno durante 15/20 minutos (até dourarem), devendo virá-los a meio do tempo

<i>Energia (Kcal)</i>	<i>Proteína (g)</i>	<i>Lípidos (g)</i>	<i>H. Carbono (g)</i>
<b>573</b>	<b>39,6</b>	<b>30</b>	<b>34,1</b>

## *Dica!*

Se preferir pode utilizar outra variedade de feijão ou mesmo outra leguminosa! Também pode adicionar vegetais e ir variando na utilização dos mesmos cada vez que prepara a receita. Não se esqueça que, se a criança não gostar, a recusa pode estar relacionada com um ingrediente específico, o qual pode ser facilmente substituído por outro do mesmo grupo da Roda dos Alimentos!

# Lasanha de legumes

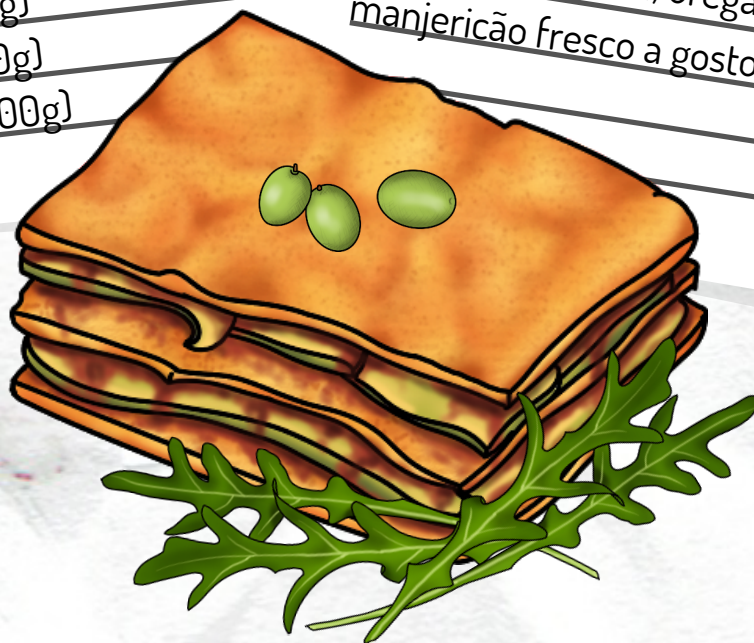
(Para aproximadamente 8 porções de 300g)

## Ingredientes:

Massa fresca para lasanha (250g)  
Cogumelos brancos frescos (320g)  
1 Cebola pequena (85g)  
2 Dentes de alho (15g)  
1 Curgete (250g)  
1 Cenoura (80g)  
1 Pimento (150g)  
7 Tomates (700g)

## Ingredientes:

1 Embalagem de queijo Ricota (250g)  
1 Copo de leite magro (150ml)  
Queijo Mozzarella magro ralado (250g)  
3 c. sopa de Azeite (30g)  
Sal, pimenta preta, orégãos e  
manjeriço fresco a gosto



## Modo de preparação e confeção:

- Pré-aqueça o forno a 200°C
- Pique a cebola e o alho e coloque-os a refogar numa frigideira com o azeite
- Corte os cogumelos, a curgete, a cenoura e o pimentos em pedaços e junte ao refogado

# Lasanha de legumes

(Para aproximadamente 8 porções de 300g)

- Quando os ingredientes estiverem quase prontos, adicione os tomates
- Tempere com o sal, a pimenta, os orégãos e o manjericão e deixe o refogado engrossar
- Prepare o “molho branco”: à parte, numa tacinha, misture o queijo Ricota com o leite e tempere com sal e pimenta
- Depois é só formar camadas: Numa assadeira (untada com pouco azeite) comece com uma camada de molho de tomate e legumes. De seguida junte um pouco do molho branco e da mozzarella. Por cima, coloque uma camada de folhas de massa fresca. Repita este processo mais 2 vezes. Por cima da terceira (e última) camada de massa coloque apenas molho branco e mozzarella por cima
- Leve ao forno durante 30/40 minutos (até o queijo gratinar) e já está!

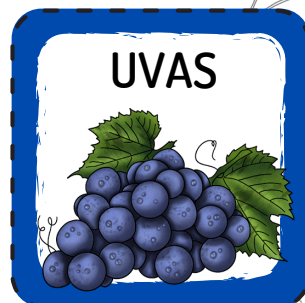
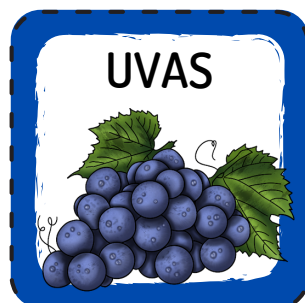
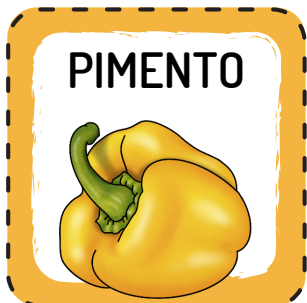
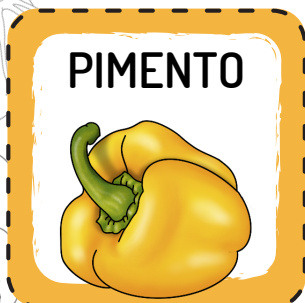
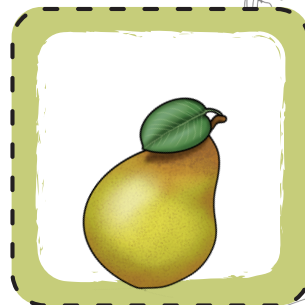
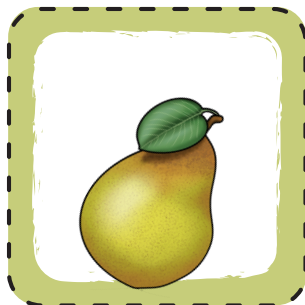
<i>Energia (Kcal)</i>	<i>Proteína (g)</i>	<i>Lípidos (g)</i>	<i>H. Carbono (g)</i>
<b>2904</b>	<b>164</b>	<b>157,5</b>	<b>204,6</b>

# *Atividades e Jogos educativos para as crianças!*

A partir dos **3 anos**, as crianças já conseguem entender conceitos básicos e começam a desenvolver a **capacidade de pensar**. É, no entanto, difícil para crianças em idade pré-escolar compreender conceitos abstratos, pelo que a educação alimentar deve basear-se em **aspectos concretos**. Assim, é particularmente adequada a utilização de **fotografias, desenhos para colorir e outros jogos e atividades** que incluam alimentos e onde a criança possa explorar os **sentidos**.(58) Aqui ficam algumas sugestões para que as crianças possam aprender enquanto se divertem!

# Jogo da memória!

[Frente]



Recorte as cartas acima e incentive as crianças a exercitar a memória enquanto se familiarizam com estes hortofrutícolas carregados de vitaminas!

# Jogo da memória!

[Verso]

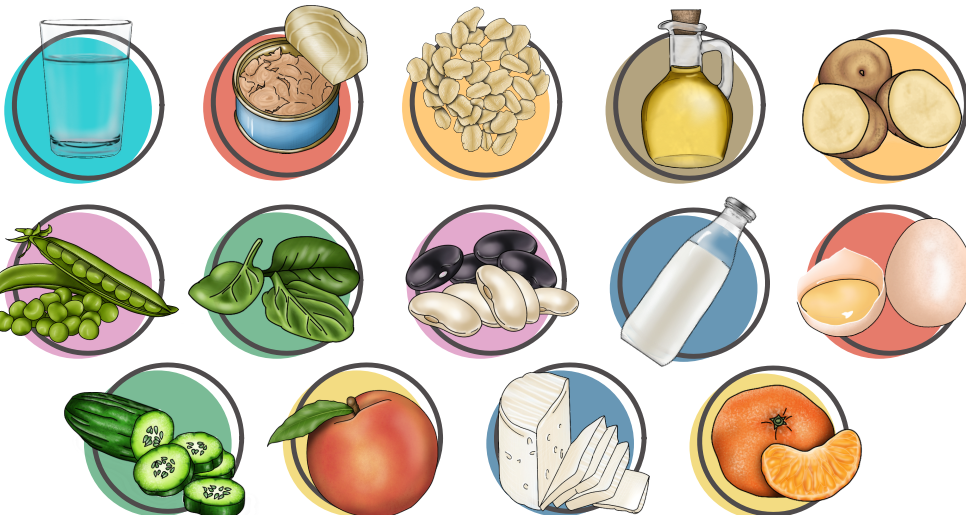


Recorte as cartas acima e incentive as crianças a exercitar a memória enquanto se familiarizam com estes hortofrutícolas carregados de vitaminas!

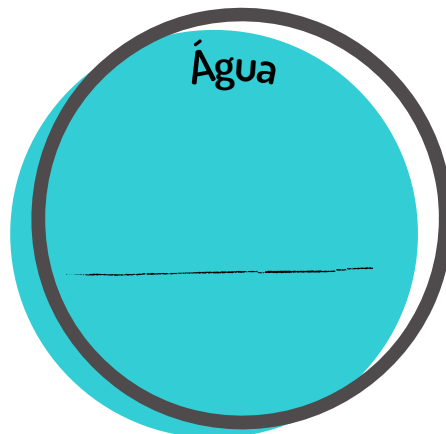
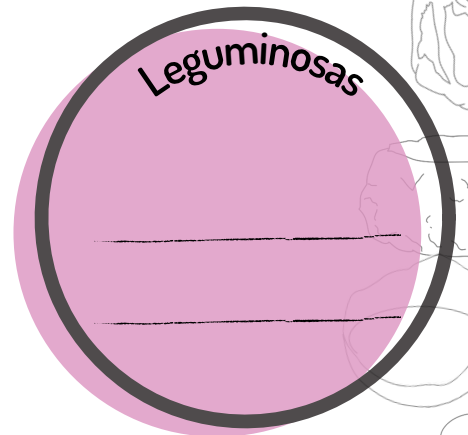
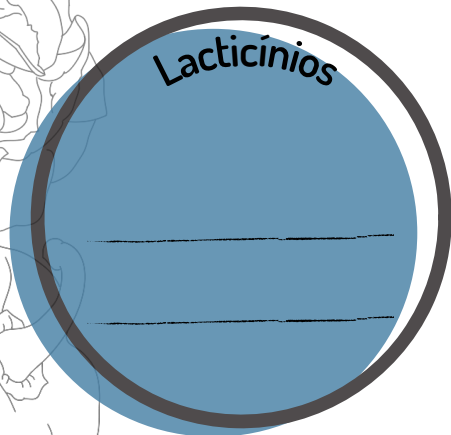
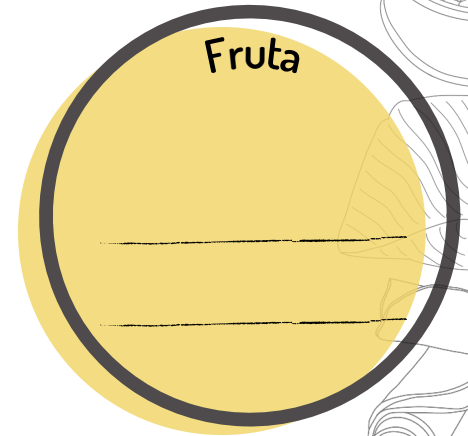
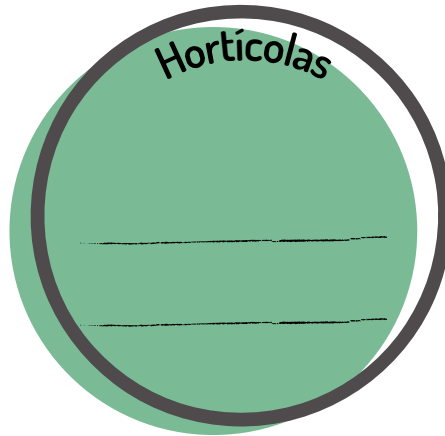
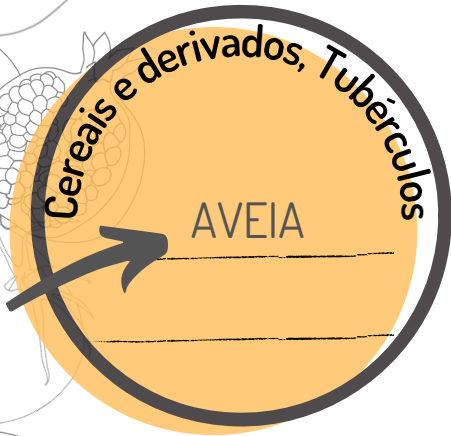
# Sopa de Letras!

Atreve-te a encontrar os alimentos da Roda, abaixo representados, nesta deliciosa sopa de letras!

W I V C Q Y I H Z C L I  
X O V O S A T U M Á E R  
R E A P V R H H E G I E  
P R O A Z E I T E U T Q  
Ê V P N O U H Y E A E U  
S I P E P I N O A L O E  
S L D T J U A V E I A I  
E H Z X F E I J ã O D J  
G A I R V K U T Q B Z ã  
O S P U B A T A T A S O  
T A N G E R I N A X F Y  
E S P I N A F R E S X X



Agora que já encontraste todos os alimentos da Roda, já os podes distribuir pelos Grupos a que pertencem, como exemplificado no primeiro Grupo!





# Palavras-Cruzadas!

Será que consegues descobrir todas as palavras?!

Tema: Alimentação e Estilo de vida Saudável

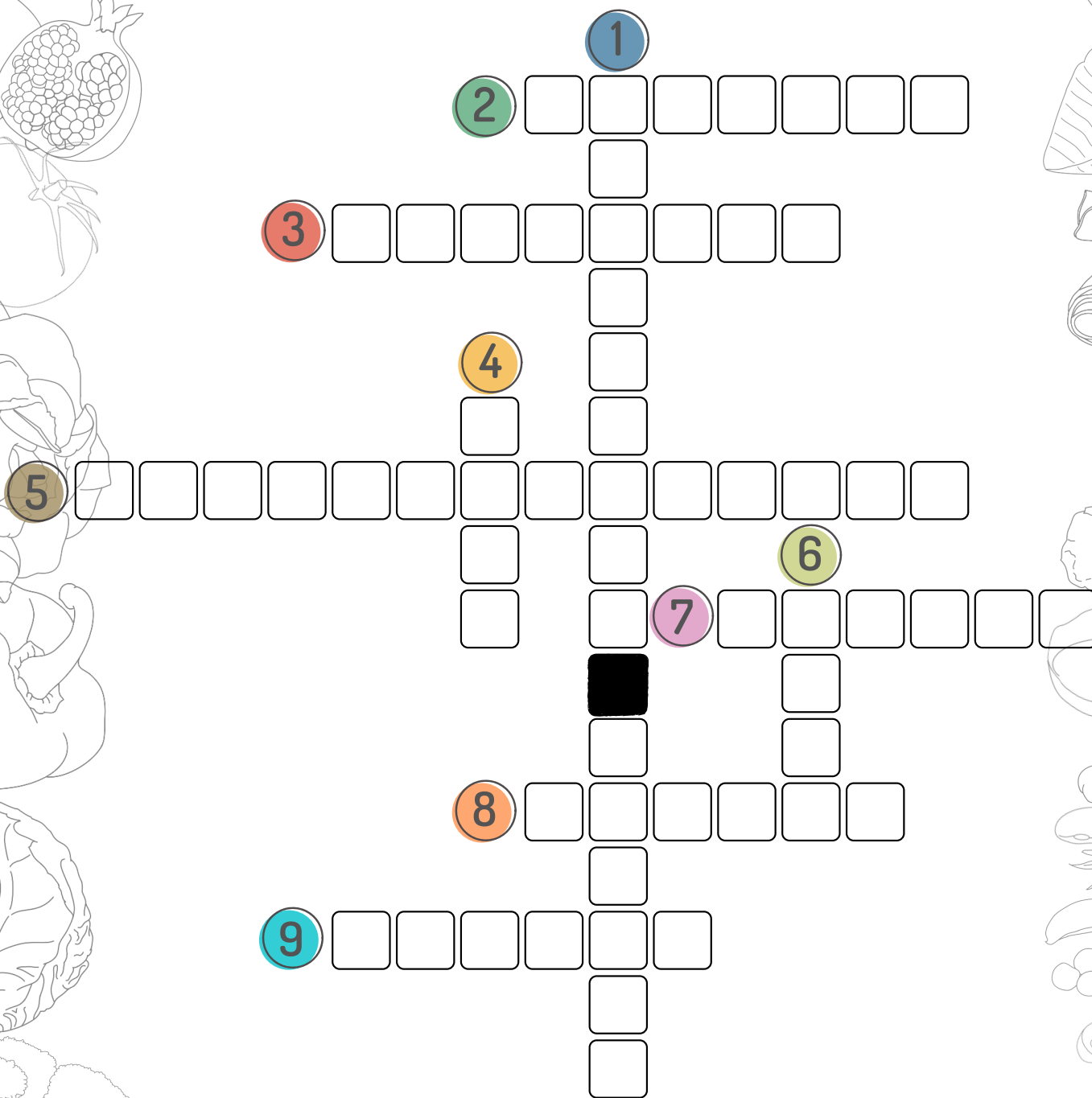
Pistas:

- 1** É o ato de nos movermos voluntariamente, gastando energia. Correr, saltar, andar de bicicleta... é sempre divertido!
- 2** É um dos 5 sentidos! Permite-me saborear os alimentos.
- 3** É o ato de triturar os alimentos com os dentes. Sempre que como devo fazê-lo sem pressas para facilitar a digestão e a absorção de nutrientes!
- 4** É um prato simples onde posso incluir uma grande variedade de hortícolas. É ótima para complementar os meus almoços e jantares!
- 5** É a primeira refeição do dia. Não me posso esquecer dela antes de ir para a escola!
- 6** Faz parte da composição de quase todos os alimentos. É a bebida de eleição e é essencial à vida!
- 7** É um mineral muito conhecido por fazer parte da composição do leite. É super importante para os meus ossos e dentes nesta fase de crescimento!
- 8** Têm um poderoso efeito de saciedade e melhoram o trânsito intestinal. Posso encontrá-las nas leguminosas, nas hortícolas, na fruta e nos cereais pouco refinados!
- 9** Aquilo que faço no final do meu dia para descansar e repor as minhas energias!

# Palavras-Cruzadas!

Será que consegues descobrir todas as palavras?!

Tema: Alimentação e Estilo de vida Saudável



# Palavras-Cruzadas!

[Soluções]

1

2 P A L A D A R

T

3 M A S T I G A R

V

4

I

S

D

5 P E Q U E N O - A L M O Ç O

P

D

6

A

E

7

C

Á

L

C

I

O

■

G

F

U

8

F

I

B

R

A

S

S

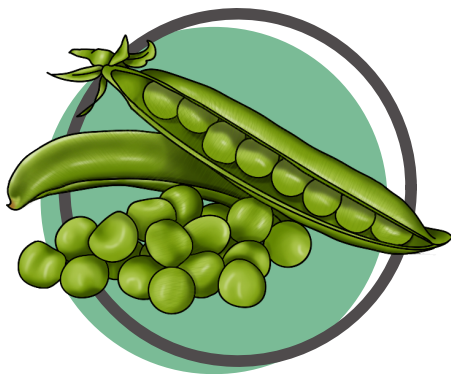
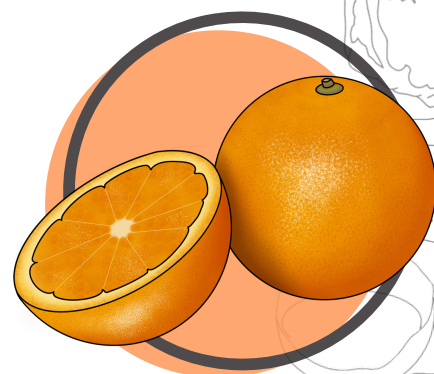
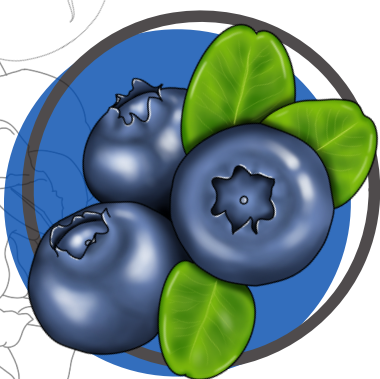
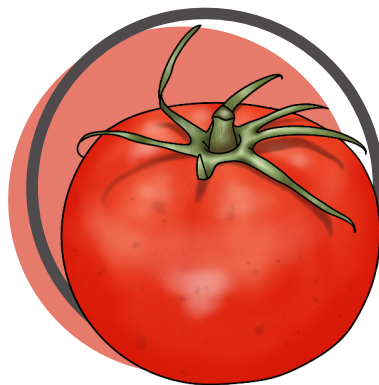
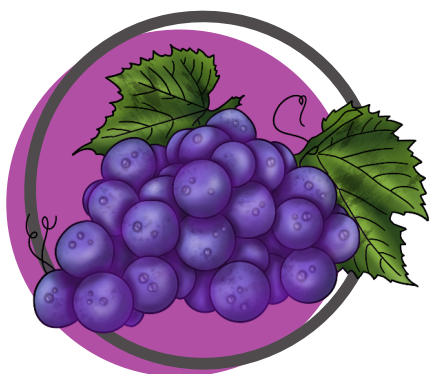
9 D O R M I R

C

A

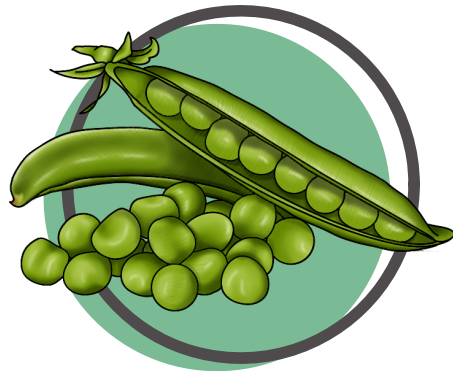
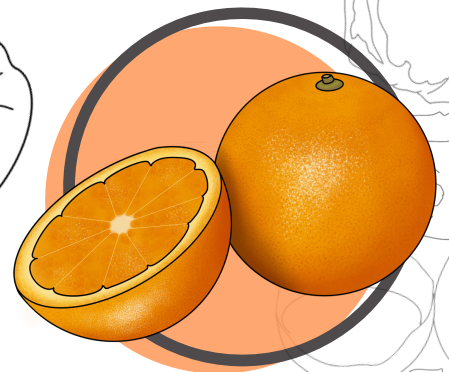
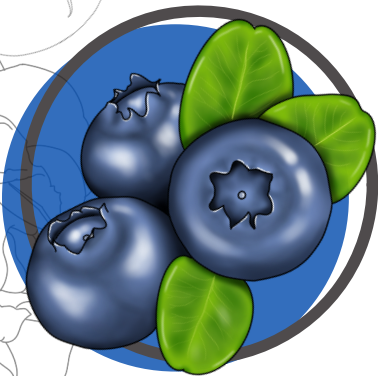
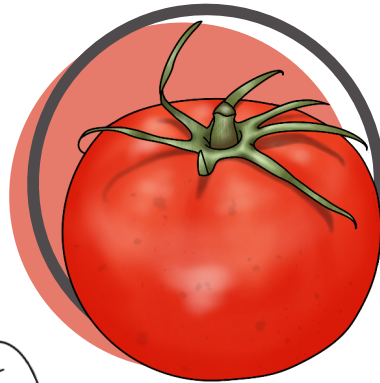
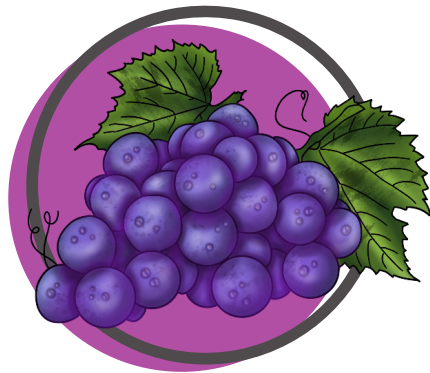
# Vamos Colorir!

Diverte-te a colorir estes alimentos nutritivos, utilizando todas as cores do arco-íris!



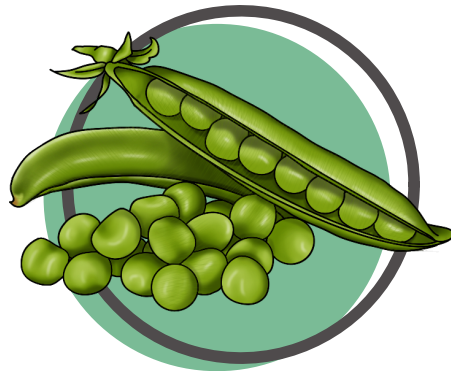
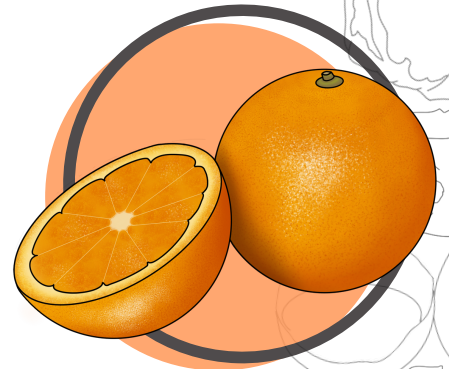
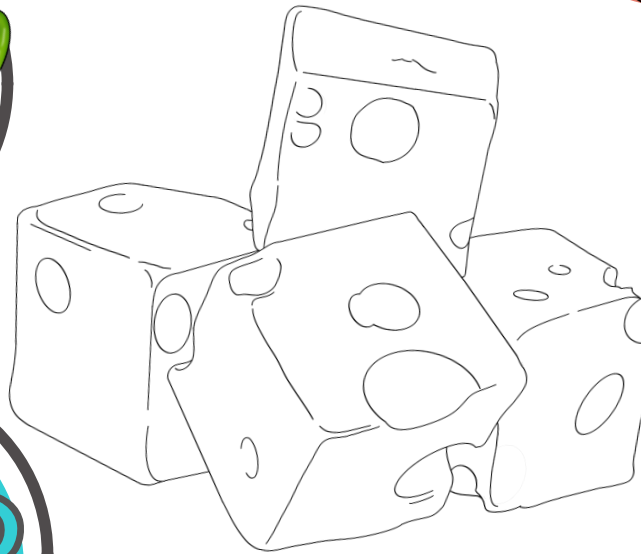
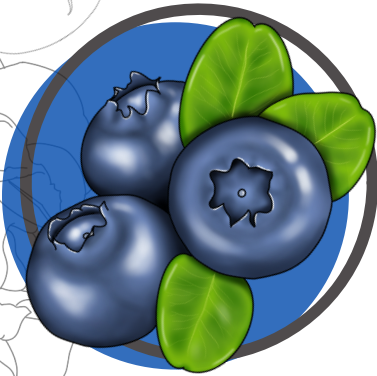
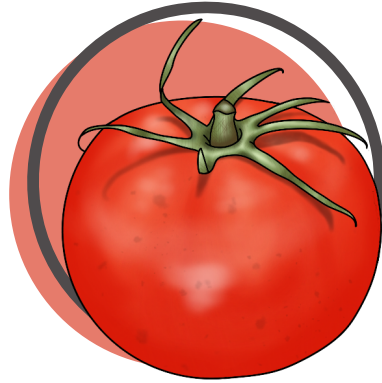
# Vamos Colorir!

Diverte-te a colorir estes alimentos nutritivos, utilizando todas as cores do arco-íris!



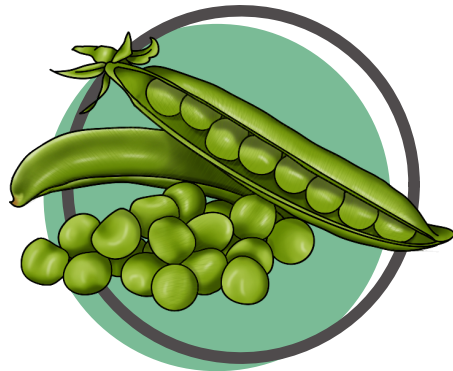
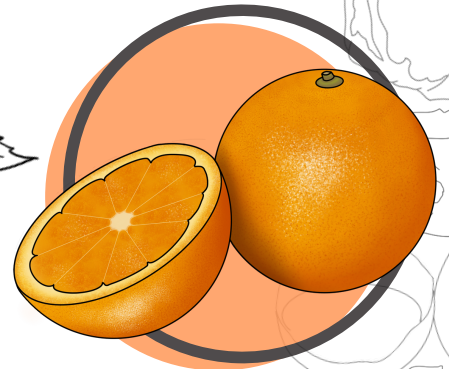
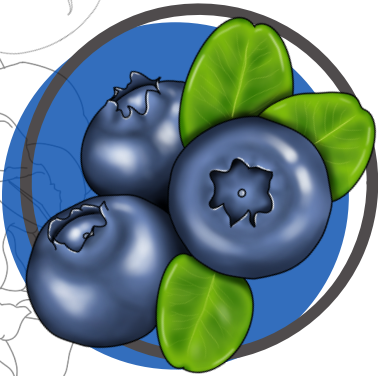
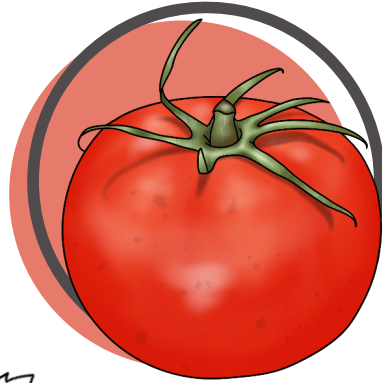
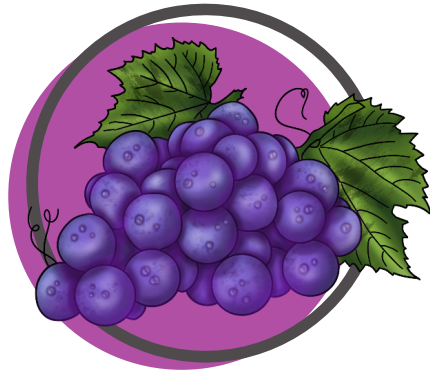
# Vamos Colorir!

Diverte-te a colorir estes alimentos nutritivos, utilizando todas as cores do arco-íris!



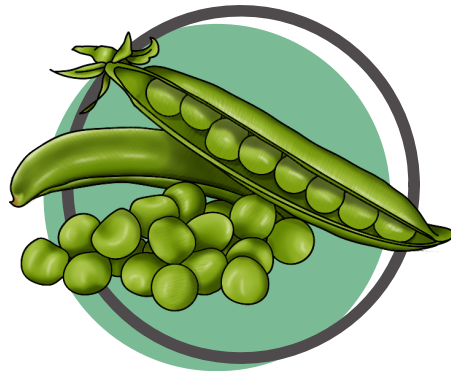
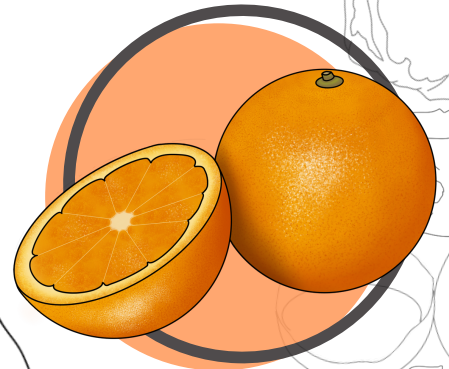
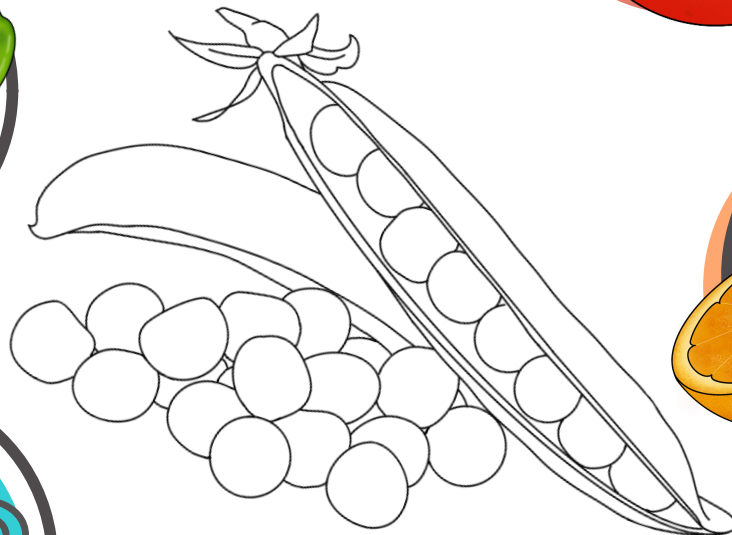
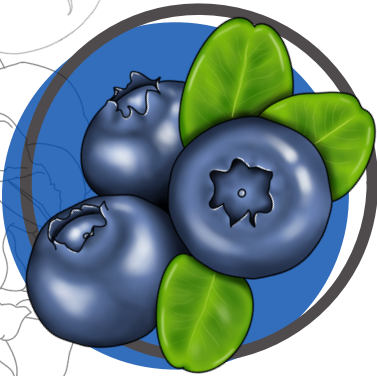
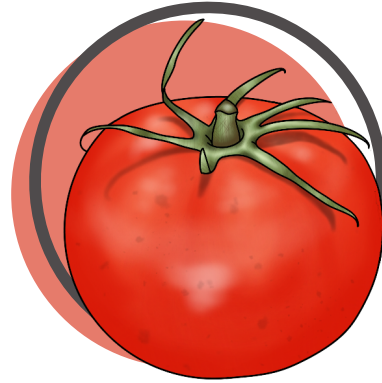
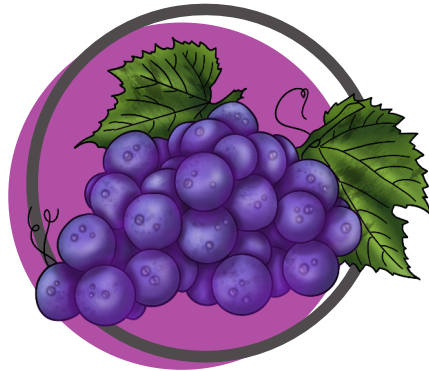
# Vamos Colorir!

Diverte-te a colorir estes alimentos nutritivos, utilizando todas as cores do arco-íris!



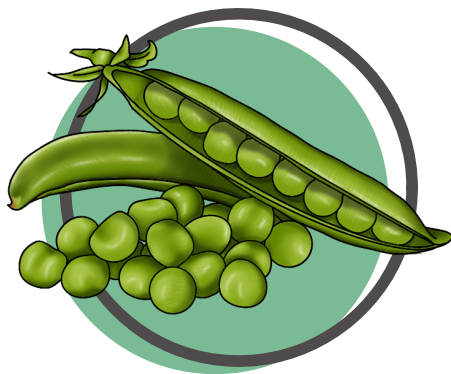
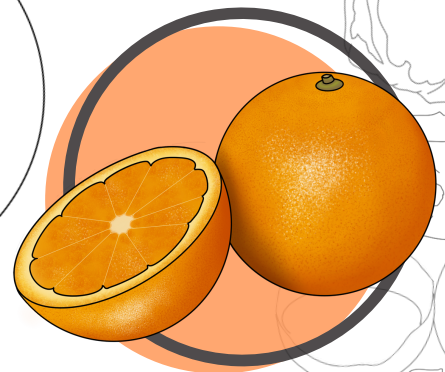
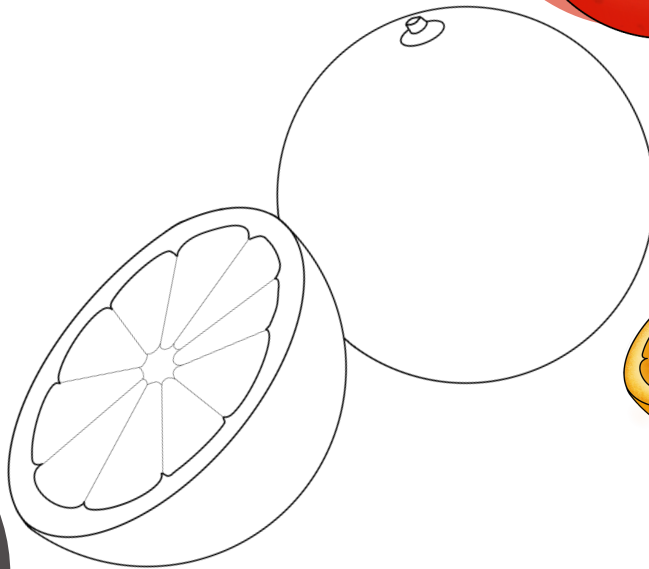
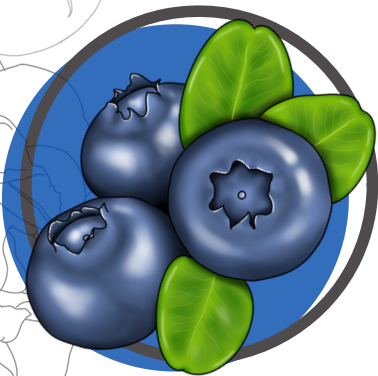
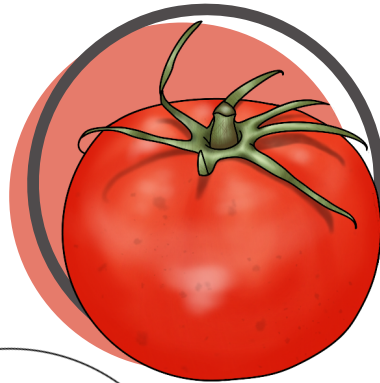
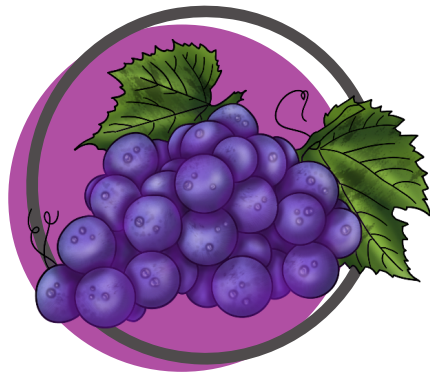
# Vamos Colorir!

Diverte-te a colorir estes alimentos nutritivos, utilizando todas as cores do arco-íris!



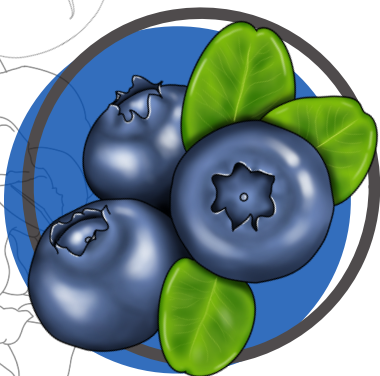
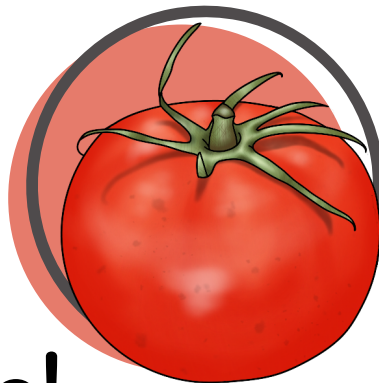
# Vamos Colorir!

Diverte-te a colorir estes alimentos nutritivos, utilizando todas as cores do arco-íris!



# Vamos Colorir?

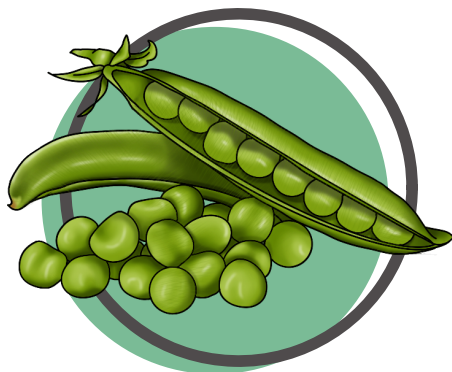
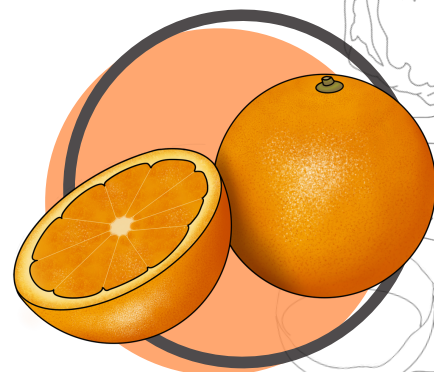
Diverte-te a colorir estes alimentos nutritivos, utilizando todas as cores do arco-íris!



## Sabias que!...

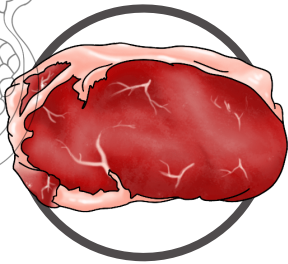
Não existem alimentos **azuis** na Natureza!

O **MIRTILO** é dos alimentos naturais que mais se aproxima desta cor, tendo, no entanto, uma cor mais escura e arroxeada.



# Diz-me que Alimento é...

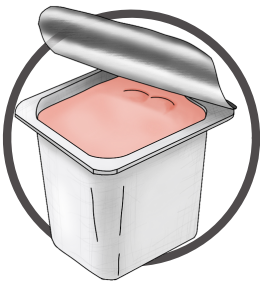
Completa os espaços em branco, como exemplificado, e revela qual o nome dos alimentos representados nas imagens!



C A R N E de V A C A



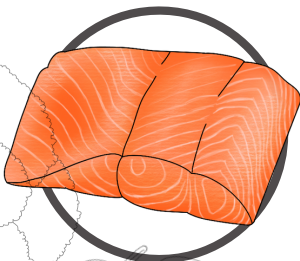
M    S    A



I       U R      



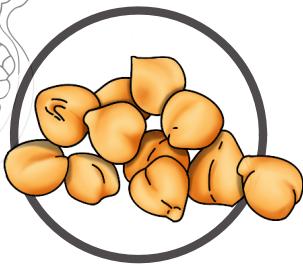
B R    C       O



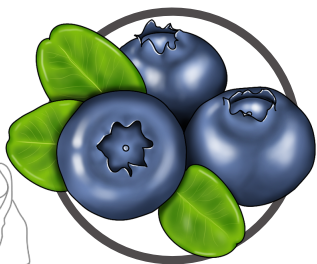
   A    M Ã

# Diz-me que Alimento é...

Completa os espaços em branco, como exemplificado, e revela qual o nome dos alimentos representados nas imagens!



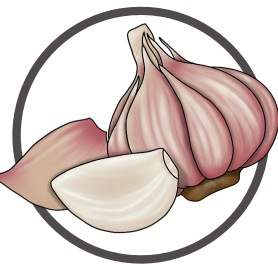
      R     Ã      



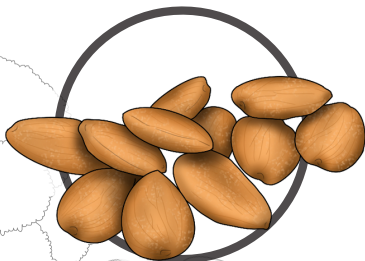
  M         R                 O      



      B         B         R      



  A         H      

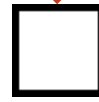
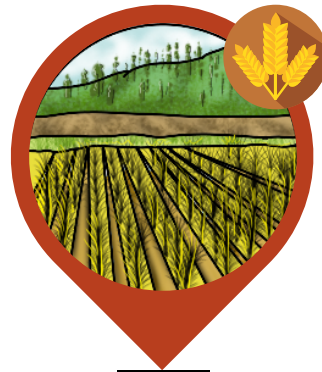
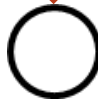


  A     M             D         S

# A Origem dos Alimentos!

Consegues dizer-me qual a origem de todos estes alimentos?

Utilizando diferentes formas geométricas, tenta associar cada palavra ao seu local de origem, como exemplificado!



A massa é um alimento produzido industrialmente a partir da farinha de cereais, como por exemplo o TRIGO!

\_\_\_\_\_ Batatas

\_\_\_\_\_ Massa

\_\_\_\_\_ Azeitonas

\_\_\_\_\_ Couves

\_\_\_\_\_ Peixes

\_\_\_\_\_ Bife de Vaca

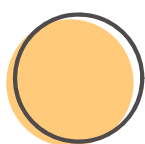
\_\_\_\_\_ Pão

\_\_\_\_\_ Pêras

# A Roda no meu Prato!

Consegues identificar que Grupos da Roda estiveram presentes em cada refeição do teu dia? E água, bebeste? Utiliza as cores de cada grupo para colorir as bolinhas de cada refeição!

Cereais e derivados,  
tubérculos



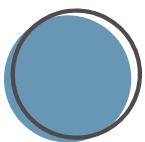
Hortícolas



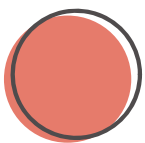
Fruta



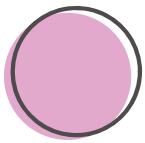
Lacticínios



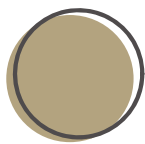
Carne, pescado e  
ovos



Leguminosas



Gordura e óleos



Água



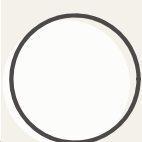
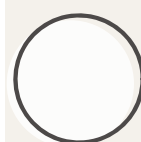
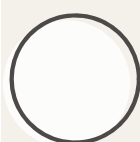
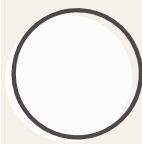
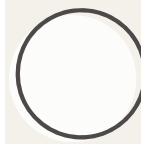
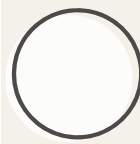
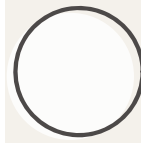
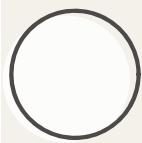
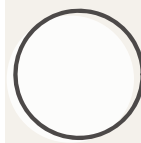
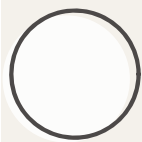
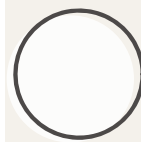
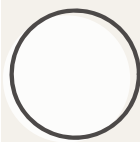
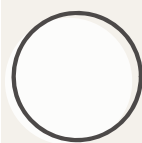
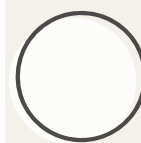
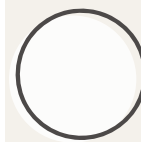
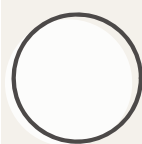
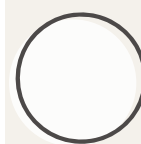
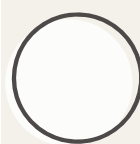
Pequeno  
Almoço

Lanche  
(manhã)

Almoço

Lanche  
(tarde)

Jantar



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Siíva CEB Da. EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA ESCOLA Metodologias de Abordagem nas Escolas do Ensino Básico [Internet]. Porto: FCNAUP; 2002. Available from: [https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54764/5/67719\\_03-08T\\_TL\\_01\\_P.pdf](https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54764/5/67719_03-08T_TL_01_P.pdf)
2. Nutrimento. Alimentação em meio escolar [Internet]. Direção Geral da Saúde: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. 2014. Available from: <https://nutrimento.pt/alimentacao-escolar/alimentacao-em-meio-escolar/>
3. Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. Nutrition education in schools: Experiences and challenges. *Eur J Clin Nutr.* 2003;57:S82–5.
4. Schultz CM, Danford CM. Children’s knowledge of eating: An integrative review of the literature. *Appetite.* 2016;107:534–48.
5. Folkvord F, Anschütz DJ, Boyland E, Kelly B, Buijzen M. Food advertising and eating behavior in children. *Curr Opin Behav Sci.* 2016;9:26–31.
6. DeCosta P, Møller P, Frøst MB, Olsen A. Changing children’s eating behaviour - A review of experimental research. *Appetite.* 2017;113:327–57.
7. Guerra PH, Da Silveira JAC, Salvador EP. Physical activity and nutrition education at the school environment aimed at preventing childhood obesity: Evidence from systematic reviews. *J Pediatr (Rio J).* 2016;92(1):15–23.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

8. Diallo F, Potvin L, Bédard J, Larose F. Participation des parents à un programme d'éducation nutritionnel implanté en milieu scolaire et développement de comportements alimentaires des enfants. *Can J Public Heal.* 2014;105(6):6.
9. Dovey TM, Staples PA, Gibson EL, Halford JCG. Food neophobia and “picky/fussy” eating in children: A review. *Appetite.* 2008;50(2-3):181-93.
10. Ogata B, Feucht S, Lucas B. Nutrition in childhood. In: Mahan K, Raymond J, editors. *Krause's Food & The Nutrition Care Proces.* 14th ed. St.Louis, Missouri: Elsevier; 2017. p. 314-30.
11. Briggs M, Safaii S, Beall D. Position of the American Dietetic Association, Society for Nutrition Education, and American School Food Service Association-Nutrition services: An essential component of comprehensive school health programs. *J Am Diet Assoc.* 2003;103(4):505-14.
12. Ontario Society of Nutrition Professionals in Public Health School Workgroup. *Call to Action: Creating a Healthy School Nutrition Environment.* Ontario Dietitians in Public Health. 2004.
13. Dixey R, Heindl I, Loureiro I, Pérez-rodrigo C, Snel J, Warnking P. Healthy eating for young people in Europe: A school-based nutrition education guide. *Int Plan Commitee.* 1999;90.
14. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *MMWR. Recommendations and reports: Morbidity and mortality weekly report. Recommendations and reports.* 2011.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

15. Castro AP, Bernardo D. Levantamento da Prevalência da Obesidade Infantil no Concelho de Albufeira: Projeto Nutrimexe. Albufeira; 2019.
16. Guinhouya BC, Samouda H, Zitouni D, Vilhelm C. Evidence of the influence of physical activity on the metabolic syndrome and/or on insulin resistance in pediatric populations: A systematic review. *Int J Pediatr Obes.* 2011;6(5-6):361-88.
17. Jones RA, Riethmuller A, Hesketh K, Trezise J, Batterham M, Okely AD. Promoting fundamental movement skill development and physical activity in early childhood settings: A cluster randomized controlled trial. *Pediatr Exerc Sci.* 2011;23(4):600-15.
18. Vale S, Trost S, Ruiz JJ, Rêgo C, Moreira P, Mota J. Physical activity guidelines and preschooler's obesity status. *Int J Obes.* 2013;37(10):1352-5.
19. Timmons BW, Leblanc AG, Carson V, Gorber SC, Dillman C, Janssen I, et al. Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0-4 years). *Appl Physiol Nutr Metab.* 2012;37(4):773-92.
20. Diamond AB. The Cognitive Benefits of Exercise in Youth. *Curr Sports Med Rep.* 2015;14(4):320-6.
21. Cliff DP, Jones RA, Burrows TL, Morgan PJ, Collins CE, Baur LA, et al. Volumes and bouts of sedentary behavior and physical activity: Associations with cardiometabolic health in obese children. *Obesity.* 2014;22(5):112-8.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

22. Saunders TJ, Tremblay MS, Mathieu MÈ, Henderson M, O'Loughlin J, Tremblay A, et al. Associations of Sedentary Behavior, Sedentary Bouts and Breaks in Sedentary Time with Cardiometabolic Risk in Children with a Family History of Obesity. *PLoS One*. 2013;8(11).
23. LeBlanc AG, Spence JC, Carson V, Gorber SC, Dillman C, Janssen I, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in the early years (aged 0–4 years). *Appl Physiol Nutr Metab*. 2012;37(4):753–72.
24. Craigie AM, Lake AA, Kelly SA, Adamson AJ, Mathers JC. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas*. 2011;70(3):266–84.
25. Jones RA, Okely AD. Tracking physical activity and sedentary behaviour in childhood: a systematic review. *Am J Prev Med*. 2013;44(6):651–8.
26. Pinho I, Franchini B, Rodrigues S. Guia Alimentar Mediterrânico: Relatório justificativo do seu desenvolvimento [Internet]. 2016. Available from: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/>
27. FCNAUP, Instituto do consumidor, Programa Operacional Saúde. A nova Roda dos Alimentos... um guia para a escolha alimentar diária! [Internet]. FAO. 2003. p. 5. Available from: <http://www.fao.org/3/a-ax433o.pdf>
28. Koletzko B. *Pediatric Nutrition in Practice*. 2nd, revis ed. Koletzo B, Bhatia J, Bhutta ZA, Cooper P, Makrides M, Uauy R, et al., editors. Basel: Karger; 2015.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

29. Children's Food Trust. Voluntary Food and Drink Guidelines for Early Years Settings in England – A Practical Guide. 2012.
30. Lopes C, Oliveira A, Afonso L, Durão C, Moreira P, Pinto E, et al. Da Mesa a Horta: Aprendendo a gostar de fruta e vegetais: Um Guia Prático para pais e cuidadores de crianças em idade pré-escolar. ISPUP, editor. Porto; 2014.
31. HabEat Project. VEGETABLES AND FRUIT Help your child to like them: A guide for parents of young children [Internet]. 2014. Available from: <http://asset.youoncdn.com/ab296ab30c207ac641882479782c6c34/978bc575d34ff54a30bfec0fbb446685.pdf>
32. Issanchou S. Determining Factors and Critical Periods in the Formation of Eating Habits: Results from the Habeat Project. *Ann Nutr Metab.* 2017;70(3):251–6.
33. CLáudio D. Clube dos Sabichões: Alimentação saudável, o que é? [Internet]. p. 1–3. Available from: [https://passe.com.pt/public/uploads/Crianças/Clube dos sabichões/alimentacao\\_saudavel.pdf](https://passe.com.pt/public/uploads/Crianças/Clube%20dos%20sabichões/alimentacao_saudavel.pdf)
34. Direção-Geral do Consumidor, Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Guia para educadores - Alimentação em idade escolar. 2013.
35. PNPAS, Rêgo C, Lopes C, Durão C, Pinto E, Mansilha H, et al. Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores. Direção-Geral da Saúde, editor. Lisboa; 2019.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

36. Direção-Geral da Saúde. Vamos pôr a alimentação saudável On em casa: Cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de COVID-19. 2020.
37. WHO. Food and nutrition policy for schools: A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. Programme for Nutrition and Food Security WHO Regional Office for Europe. Copenhagen; 2006.
38. Barbosa M, Carvalho T, Rodrigues T. Conhecer o Leite, Coleção E-books APN: N.º 41. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Porto; 2016.
39. Nestlé. Hidratos de carbono: Um prato cheio de energia e não só... [Internet]. Nestlé por crianças mais saudáveis. Available from: <https://www.nestlecriancassaudaveis.pt/multimedia/file/1367cb21-65de-11e4-b7b1-d4ae52be23e7/>
40. Candeias V, Nunes E, Morais C, Cabral M, Ribeiro da Silva P. Princípios para uma Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde, editor. Lisboa; 2005.
41. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Dúvidas, Problemas e Dificuldades na alimentação do seu filho [Internet]. Ávila H, editor. 2013. Available from: [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt)
42. Nestlé. Pequeno-almoço? Sempre! [Internet]. Nestlé por crianças mais saudáveis. Available from: <https://www.nestlecriancassaudaveis.pt/multimedia/file/97f842a8-65de-11e4-b7b1-d4ae52be23e7/>

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

43. Baumrind D. Current patterns of parental authority. *Dev Psychol.* 1971;4(Parte 2):1-103.
44. Campbell MK. Biological, environmental, and social influences on childhood obesity. *Pediatr Res.* 2016;79(1-2):205-11.
45. Durão C, Severo M, Oliveira A, Moreira P, Guerra A, Barros H, et al. Association of maternal characteristics and behaviours with 4-year-old children's dietary patterns. *Matern Child Nutr.* 2017;13(2):1-16.
46. Accioly, Saunders, Lacerda. *Nutrição em Obstetrícia e Pediatria.* 2a. Guanabara Koogan, editor. Rio de Janeiro; 2009.
47. Mahan LK, Escott-Stump S. Krause: *Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.* 12a edição. Elsevier, editor. 2008.
48. Ramos M, Stein LM. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *J Pediatr (Rio J).* 2000;76(3):229-36.
49. Gerards SMPL, Kremers SPJ. The Role of Food Parenting Skills and the Home Food Environment in Children's Weight Gain and Obesity. *Curr Obes Rep.* 2015;4(1):30-6.
50. Ministry of Health. *Food and Nutrition Guidelines for Healthy Children and Young People (Aged 2-18 years): A background paper. Partial revision February 2015.* Ministry of Health, editor. Wellington; 2012.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

51. Câmara Municipal de Santo Tirso, Graça P, Gregório MJ, Sousa SM. Mais Fruta e Hortícolas c/ dicas para encarregados de educação. 2019.
52. FAO, WHO, UNU. Human energy requirements: report of a joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Food and nutrition technical report series. Rome; 2001.
53. EFSA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre. EFSA J. 2010;8(3):1462.
54. World Health Organization. Information note about intake of sugars recommended in the WHO guideline for adults and children. 2015.
55. EFSA. Protocol for the scientific opinion on the Tolerable Upper Intake Level of dietary sugars. EFSA J. 2018;16(8):5393.
56. EFSA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. EFSA J. 2010;8(3):1461.
57. EFSA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein. EFSA J. 2012;10(2):2557.
58. Başkale H, Bahar Z, Başer G, Ari M. Use of Piaget's theory in preschool nutrition education. Rev Nutr. 2009;22(6):905-17.