É IMPORTANTE CONHECERES A COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS...

•o leite e o iogurte fornecem proteínas de boa qualidade, vitaminas e minerais, especialmente cálcio. Por isso, são muito importantes para cresceres, teres ossos e dentes fortes e saudáveis;

•o pão, as bolachas e os cereais são compostos principalmente por hidratos de carbono que te dão energia para brincares e te divertires com os teus amigos;

•a fruta é constituída por água, açúcar natural, minerais, vitaminas e fibras muito importantes para o funcionamento do teu corpo e que funcionam como um «escudo» protetor contra as doenças;

•os legumes são ricos em vitaminas, minerais, fibras e água. Se os comeres todos os dias ajudas o teu intestino a funcionar bem.

Contactos úteis:

- Plataforma Contra a Obesidade da Direção-Geral da Saúde
http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/homepage_infantil.aspx?menuid=165

- Folheto «Regresso à escola» http://www.ordemenfermeiros.pt/comunicacao/Documents/Noticias_apos_2011/Folheto_DMC_2011Verde_VF2.pdf

Os enfermeiros ajudam-te a cresceres saudável e feliz.

Os pais e professores são os parceiros de eleição dos enfermeiros na promoção de estilos de vida saudáveis nas crianças.

Autoras: Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica - com a colaboração da Enf.ª Emília Bártolo - junho 2013

ORDEM DOS ENFERMEIROS
Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica



Dia Mundial da Criança

Para bem crescer, brincar e aprender
É preciso **bem comer**, mexer e dormir!

«É de pequenino que se traça o destino»
Para teres saúde quando fores crescido, é preciso que a partir de agora tenhas bons hábitos de alimentação, de atividade física e de sono.



SABIAS QUE...

•As crianças que comem alimentos menos saudáveis, que se mexem pouco e que dormem pouco, crescem menos, ganham peso a mais e têm menos saúde?

•Portugal é um dos países da Europa onde há mais crianças com peso a mais?

•As crianças com peso a mais cansam-se a brincar, não conseguem fazer todos os exercícios nas aulas de educação física e ficam mais vezes doentes?

PARA TERES O PESO CERTO BASTA:

- tomares sempre um pequeno-almoço com alimentos saudáveis;
- comeres a meio da manhã e da tarde;
- comeres sopa ao almoço e jantar e juntares salada ao 2º prato;
- dedicares mais tempo ao exercício/desporto e menos tempo à TV e aos jogos;
- dormires bem.

PORQUE É IMPORTANTE TOMARES O PEQUENO-ALMOÇO?

•Durante o sono o teu corpo fica mais lento, mas quando acordas o corpo torna-se mais ativo e prepara-se para funcionar.

•**A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL começa com o pequeno-almoço**, o que permite que tenhas mais energia, mais força e concentração para te sentires melhor.

•Preparar e tomar o pequeno-almoço antes de sair para a escola é rápido (mais ou menos 15 minutos). Ajuda os teus pais ou a quem toma conta de ti na escolha e preparação desta refeição. Um pequeno-almoço saudável é composto por:

1 copo de leite ou 1 iogurte + **1 pãozinho com margarina vegetal ou queijo ou fiambre magros ou 6 bolachas Maria/Torrada ou 6 colheres de sopa de cereais para pequeno-almoço** + **1 fruta**

PORQUE É IMPORTANTE COMERES A MEIO DA MANHÃ E DA TARDE?

•Se estiveres mais de 3 horas sem comer o teu corpo fica com menos energia e tem de fazer mais esforço para ficares concentrado e aprender.

•Aproveita o intervalo a meio da manhã e da tarde, para comer algum alimento saudável, como por exemplo: pão, leite ou iogurte ou uma peça de fruta e bolachas tipo Maria ou torradas.



PORQUE É IMPORTANTE COMERES SOPA E LEGUMES / VEGETAIS?

•A sopa é feita com legumes e fornece vitaminas, minerais, fibra e água, que te ajuda manter a «barriga cheia» por mais tempo.

•Os legumes e os vegetais são os alimentos mais coloridos de todos. Existem de cor verde, vermelha, laranja, amarela – o que se equivale a teres «meio arco-íris» no teu prato!

•Se sentires fome entre as refeições podes comer uma cenoura crua bem lavada - é uma escolha muito saudável e os teus olhos ficam mais bonitos.

PORQUE É IMPORTANTE FAZERES EXERCICIO / DESPORTO?

•O exercício físico ajuda a fortalecer os músculos e ossos, gasta energia e ajuda a manter o peso certo.

•Para seres saudável é muito importante brincares com os teus amigos, correndo ou jogando à bola nos intervalos e participando ativamente nas aulas de educação física.

•Pratica regularmente um desporto que gostes e verás que facilmente arranjas novos amigos.

PORQUE É IMPORTANTE DORMIRES BEM?

•É durante o sono que o teu corpo e cérebro descansam e recuperam para o dia seguinte.

•Dormir bem significa dormires 10 horas por noite e deitares-te entre as 21 e as 22 horas. **Dormir bem ajuda-te a crescer, a teres melhor memória e a aprender** – além de impedir que ganhes peso a mais.