

Deve procurar obter-se sob a forma de **alimentos a energia adequada** àquela que se vai gastar

O excesso de alimentos provoca o aparecimento de obesidade dado que a energia excedente é depositada e armazenada no organismo sob a forma de gordura

Dê ao seu filho apenas a quantidade suficiente para que ele cresça e se mantenha no peso adequado para a idade e estatura



A **actividade física** é o factor que mais altera as necessidades energéticas de um indivíduo, já que o trabalho muscular é um grande consumidor de energia

Ajude o seu filho a criar o hábito de se mexer!



Evite que o seu filho passe muitas horas a ver TV ou a fazer jogos de computador ou de consolas

A alimentação saudável na infância **é essencial** para um desenvolvimento e crescimento normais



e para prevenir problemas de saúde (anemia, atraso de crescimento, malnutrição, obesidade, cárie dentária).

Evite dar ao seu filho um **excesso de doces e gorduras**

Ajude-o a apreciar e a manter na alimentação a ingestão diária de **hortaliças, legumes e frutos**



A sobremesa deve ser constituída por **fruta**.

Em dias especiais pode ser fornecida uma **sobremesa doce**.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

IDADE PRÉ-ESCOLAR (3-6 ANOS)



A Roda dos Alimentos



Cada grupo de alimentos é representado por uma “fatia” ou secção de tamanho diferente, que reflecte o “peso” (**proporção**) com que cada grupo deve contribuir para a alimentação diária.

Por exemplo o grupo das **hortaliças, legumes e frutos** deverá contribuir com cerca de **43%** (em peso) dos alimentos consumidos diariamente, enquanto o grupo do azeite, óleos e outras **gorduras** apenas deverá contribuir com **3%**.

Deve-se **comer diariamente alimentos de todos os grupos** na proporção em que se encontram representados sem falhar nem exagerar em nenhum deles;

Deve-se variar o mais possível de alimentos dentro de cada grupo.

Os alimentos devem distribuir-se ao longo do dia, por **5 a 6 refeições diárias**, a intervalos regulares.

O **pequeno-almoço** é uma refeição fundamental para a criança, nunca devendo ser omitido.

A criança não deve ficar mais do que 3 horas sem comer.

As duas principais refeições devem começar com uma sopa de legumes

A **dose diária de leite** recomendada para as idades dos 3 aos 6 anos é de aproximadamente **1/2 litro**. O leite pode ser substituído por outros alimentos deste grupo.

1/2 litro de leite = 60 g de queijo = 4 iogurtes (pequenos)

As crianças dos 3 aos 6 anos devem comer entre **50 a 60 g de carne** e **70 a 80 g de peixe** por dia.

Cerca de 100 g de carne = 120 g de peixe = 2 ovos

A criança em idade pré-escolar necessita de cerca de **25 g de gordura** por dia, indicando-se o azeite para cozinhar e temperar e a manteiga para barrar o pão.

1 pacote de manteiga “de restaurante” tem cerca de 12 a 15 g de gordura
1 colher de sopa de azeite tem cerca de 15 g de gordura

Na idade pré-escolar, aconselha-se o consumo diário de 100 a 150 g de pão escuro ou de mistura (aproximadamente três fatias).

Cerca de 100 g pão = 75 g de arroz ou massa = 300 g de batata

Produtos hortícolas, legumes e frutos

Os alimentos deste grupo devem ser consumidos **diariamente, em maior proporção que os restantes alimentos.**

Para tanto, há que ingeri-los às refeições, principais sob a forma de **sopas, saladas** ou **acompanhamentos**.

A alimentação do dia-a-dia deve ser **atractiva, saborosa e nutritiva.**



Para uma boa alimentação há que começar por escolher alimentos de **boa qualidade** e em **bom estado de conservação**.

Os tipos de cozinhados mais indicados são os **cozidos** e os **estufados**.

Os **fritos**, os **refogados** e os **assados** devem consumir-se menos vezes. Nunca se devem comer as partes carbonizadas dos grelhados ou assados, por conterem substâncias que podem provocar o cancro.

Para um **refogado mais saudável** não se deve fritar a cebola com a gordura. Deve antes ser aquecida, desde o início, com um pouco de água, gordura e calda de tomate, em fogo lento, ou juntando todos os alimentos em cru.

As **gorduras mais adequadas para a confecção** culinária, ou seja, para cozinhar ou fritar, são o **azeite** ou o **óleo de amendoim**.

Sempre que possível devem **aproveitar-se as águas de cozedura de legumes** para a confecção de sopas, molhos ou purés.

Devem **retirar-se todas as peles e gorduras visíveis** de aves e da carne

O **sal** deve ser usado com muita **moderação**.

Usar como alternativa **ervas aromáticas**.