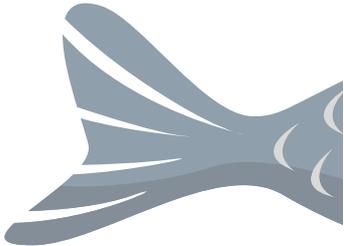


VAMOS PÔR A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL **ON** EM CASA



Cuidados alimentares
e atividades para crianças
em tempos de COVID-19



CUIDADOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS EM TEMPOS DE COVID-19

As medidas adotadas para a prevenção da propagação da COVID-19, nomeadamente a interrupção da atividade letiva e a necessidade de uma permanência prolongada em casa, alteraram a rotina de milhares de crianças. Menos atividade física e alterações no comportamento de compra de alimentos por parte dos encarregados de educação, podem colocar muitas crianças em risco. Nestas condições, o consumo de alimentos hipercalóricos e de menor densidade nutricional associados ao sedentarismo podem promover o ganho de peso e o aparecimento de doenças associadas no futuro.

Estes são os motivos pelos quais, o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde, publica este breve manual destinado a encarregados de educação, professores e a todos aqueles que por estes dias têm crianças em casa. É necessário promover o isolamento social, pois é a melhor maneira de evitar a propagação da doença, mas, ao mesmo tempo, é desejável adotar determinados comportamentos que nos permitam aproveitar este período para promover a alimentação saudável dos mais novos e garantir mais saúde e bem-estar nos próximos tempos.

Este documento descreve brevemente a importância da alimentação na saúde e desenvolvimento das crianças; apresenta algumas regras simples para uma alimentação saudável para este grupo etário e que são para qualquer altura do ano; alguns cuidados especiais a ter neste período, como por exemplo a atenção particular que deve ser dada à publicidade alimentar nos meios digitais, pois nestes dias as crianças passam muito tempo em frente ao ecrã e; por fim, a oportunidade desta ocasião para uma aprendizagem comum sobre como preparar refeições familiares de qualidade. Este documento destina-se a encarregados de educação, mas também a educadores e professores no contexto das suas atividades educativas.

1. IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE E DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS

A alimentação é um dos determinantes mais importantes da nossa saúde e, nos primeiros anos de vida, tem uma importância ainda maior. **A alimentação na infância tem um papel determinante no crescimento e desenvolvimento das crianças** e é neste período que se **moldam os nossos gostos e preferências alimentares** e que **programamos a nossa saúde futura**. Durante este período da vida, os encarregados de educação são os modelos que as crianças tendem a imitar. De um modo geral, quando os pais têm hábitos alimentares saudáveis, os filhos também.

Em Portugal, 29,6% das crianças entre os 6 e os 9 anos têm excesso de peso, incluindo a obesidade. Uma percentagem ainda muito elevada, mas ao longo dos últimos anos tem-se verificado uma tendência decrescente da prevalência de excesso de peso nas crianças portuguesas, resultado, possivelmente da implementação de um conjunto de importantes medidas de saúde pública (alteração da oferta alimentar em ambiente escolar, imposto sobre as bebidas açucaradas, restrição da publicidade alimentar dirigida a crianças, iniciativas na área da promoção da literacia alimentar e nutricional). Mas a par destas medidas, a educação alimentar em casa é fundamental. Só iremos conseguir manter esta tendência decrescente se formos todos agentes promotores da alimentação saudável, em particular, nestes momentos em que as crianças passam mais tempo em casa.

2. 6 REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS CRIANÇAS

1. Comer mais fruta e hortícolas

Comer fruta e hortícolas nas quantidades necessárias é a regra de ouro da alimentação saudável. Garantir o consumo de sopa no início das refeições principais e 2 a 3 peças de fruta por dia, pode ser o suficiente para atingir a quantidade recomendada por dia para estes alimentos. Para além da sopa, a presença de hortícolas no prato é também desejável, porém os hortícolas são, por vezes, os alimentos mais rejeitados pelas nossas crianças e por isso devemos ser imaginativos na forma como os apresentamos no prato, nas refeições ou mesmo em *snacks*.



2. Beber mais água e menos bebidas açucaradas

As bebidas açucaradas (bebidas refrigerantes, néctares e sumos de fruta) são um dos produtos alimentares que mais contribuem para a ingestão de açúcar nas crianças e adolescentes. Reduzir o seu consumo e promover em alternativa o consumo de água nas crianças é central para uma alimentação saudável. Ofereça às crianças a sua garrafa reutilizável ou institua o momento do copo de água em casa durante este período de “quarentena”. Pode também experimentar preparar algumas águas aromatizadas. Esta é a altura de experimentar e aprender a beber novas bebidas sem açúcar, mas igualmente saborosas.



3. Evitar o “lixo alimentar”, em particular os *snacks* hipercalóricos, ricos em sal, açúcar e gordura

Estar mais tempo em casa pode ser sinónimo de comer mais e, em particular, de comer com mais frequência ao longo do dia e de optar por *snacks* menos saudáveis. A estratégia mais eficaz para evitar o consumo excessivos destes produtos alimentares é seguramente não comprar e substituir estes alimentos por outros mais saudáveis, mas saborosos à mesma. Esta pode ser uma recomendação particularmente relevante para quem tem crianças e adolescentes em casa. Mais vale não os ter em casa do que instituir regras difíceis de cumprir nestes dias já difíceis.



4. Leite e derivados todos os dias mas na dose certa

O leite e derivados (iogurte e queijo) são alimentos importantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças. São fonte de nutrientes essenciais como o cálcio e outros minerais e vitaminas. Contudo, o seu consumo não deve ser exagerado. A quantidade diária não deve ser superior a 400-500 ml. É muito importante ler os rótulos e comparar e escolher lácteos com menos açúcar, preferindo iogurte sem aromas ou sem pedaços de fruta. A fruta pode ser adicionada em casa.



5. Fazer uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos

Devemos incentivar as crianças a comer alimentos de cada grupo da Roda dos Alimentos e beber água diariamente. Comer em maior quantidade alimentos dos grupos com maior dimensão e em menor quantidade alimentos dos grupos mais pequenos. Alertamos para a importância de variar dentro do grupo da “Carne, pescado e ovos”, incentivando o consumo de pescado nas refeições principais. A par do leite e iogurtes, o pescado pode ser uma das melhores fontes de iodo na nossa alimentação e a ingestão adequada de iodo é importante para assegurar um adequado desenvolvimento cognitivo.



♥ E não esquecer que os mais pequenos comem menos!

6. Ensinar os mais novos a comerem bem e a cozinhar saudável

Neste período, há oportunidades que surgem. **Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.** É uma aprendizagem para a vida. Neste documento é possível encontrar diversas sugestões para atividades a fazer com as crianças.

As recomendações que aqui se fazem são naturalmente aplicadas a qualquer altura do ano e para saber mais sugerimos a consulta do manual **“Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos”** e das recomendações da **Roda dos Alimentos**. No website do PNPAS (www.alimentacaosaudavel.dgs.pt) podem ser encontrados diversos vídeos e outras ferramentas interativas que explicam a Roda dos Alimentos.

3. PUBLICIDADE ALIMENTAR DIRIGIDA A CRIANÇAS EM MEIOS DIGITAIS - CUIDADOS A TER

O marketing e a publicidade alimentar dirigida a crianças pode influenciar os seus comportamentos e preferências. A exposição à publicidade de alimentos parece estar associada a um aumento da ingestão energética, sendo este aumento significativamente superior no grupo das crianças obesas. Sabemos também que o contacto em idades precoces com o sabor doce e salgado determina as preferências alimentares futuras por alimentos com estas características.

Os produtores de alimentos hipercalóricos e com elevadas quantidades de açúcar e gordura são aqueles que mais investem em publicidade, nomeadamente os produtores de refrigerantes e outras bebidas açucaradas, chocolates e produtos de confeitaria, refeições prontas a consumir, cereais de pequeno-almoço, bolos, produtos de pastelaria e bolachas. Nos últimos anos, tem existido um enorme investimento publicitário no contexto digital pois é aí que as

crianças passaram a estar mais tempo. Para proteger as crianças, a 23 de abril de 2019 foi publicada a Lei n.º 30/2019 que “Introduz restrições à publicidade dirigida a menores de 16 anos de géneros alimentícios e bebidas que contenham elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos trans”.

Durante estes dias é natural que as crianças e adolescentes passem mais tempo no computador, na televisão e nas suas redes sociais. Uma oportunidade para se refletir sobre este tema. Será que enquanto a sua criança navega na net encontra publicidade sobre alimentos? Que alimentos são publicitados? Quais os que estão proibidos por **Lei**?

4. VAMOS ENSINAR AS CRIANÇAS A FAZER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Este guia mais do que transmitir conhecimentos sobre alimentação saudável pretende ensinar as crianças a fazer. Este é um dos pressupostos das iniciativas na área da promoção da literacia em alimentação e nutrição. Promover a literacia alimentar e nutricional, implica ensinar a fazer e dar competências na área do planeamento, compra e confeção dos alimentos. Em particular, a evidência científica mostra-nos que **o envolvimento das crianças no processo de produção e confeção dos alimentos é um fator chave para a aquisição de conhecimentos, para a sensibilização sobre a importância de uma alimentação saudável e para a mudança de comportamentos alimentares.**

De seguida apresentamos um conjunto de atividades que demonstram como é possível envolver as crianças neste processo. As atividades propostas são genéricas devendo ser adaptadas à fase de desenvolvimento de cada criança e a cada faixa etária.

A. Atividades na área do planeamento da alimentação

Sugerem-se quatro atividades que procuram envolver as crianças nas tarefas do planeamento da alimentação familiar. Na primeira atividade, através da elaboração da ementa familiar semanal, é possível ensinar às crianças as principais mensagens da Roda dos Alimentos – uma alimentação saudável é uma alimentação completa, variada e equilibrada. Com a segunda atividade pretende-se ensinar as crianças a escolher as opções alimentares mais saudáveis, ensinando-as a ler os rótulos dos alimentos. A terceira atividade, procura transmitir às crianças algumas das regras essenciais para manter a segurança e a qualidade dos alimentos durante o seu armazenamento.

PLANEAMENTO DA EMENTA FAMILIAR SEMANAL

ATIVIDADE 1

VAMOS FAZER A EMENTA SEMANAL PARA A FAMÍLIA?

Com esta atividade pretende-se que as crianças consigam apresentar uma proposta de ementa familiar para 1 semana. Para a elaboração da ementa familiar saudável devem ser ensinadas às crianças as seguintes regras.

→ A ementa deve ser **COMPLETA**

As refeições completas começam sempre com uma sopa de legumes. Depois, o prato da refeição deve dividir-se em T ou seja, metade do prato para os hortícolas e a outra metade repartida entre a carne (ou pescado ou ovos) e os alimentos do grupo dos cereais e tubérculos (batata, arroz ou massa). A refeição deve terminar com fruta à sobremesa e a água é a bebida que nos deve acompanhar sempre. As leguminosas (feijão, ou grão ou ervilha) também podem e devem estar presentes, na sopa ou no prato.

→ A ementa deve ser **VARIADA**

Variar ao longo das diferentes refeições é muito importante. Variar entre carne, peixe e ovos e idealmente ter um número de refeições de peixe igual ou superior ao número de refeições de carne. Variar nos alimentos do grupo dos cereais (arroz, massa ou batata), variar os hortícolas e escolher fruta de diferentes cores ao longo da semana.

→ Dar preferência a **MÉTODOS DE CONFEÇÃO MAIS SAUDÁVEIS**

Deve dar-se preferência a métodos de confeção que protejam o valor nutricional dos alimentos, como por exemplo, as jardineiras, estufados, cozidos, arrozes...ou seja “pratos de panela”, cheios de cor e sabor. Em contrapartida devemos limitar aqueles que acrescentam gordura aos alimentos, como os fritos.



2ª FEIRA	
almoço	jantar
	
	
	
	



3ª FEIRA

almoço	jantar
	
	
	
	

4ª FEIRA

almoço	jantar
	
	
	
	

5ª FEIRA

almoço	jantar
	
	
	
	



6ª FEIRA

almoço	jantar
	
	
	
	

SÁBADO

almoço	jantar
	
	
	
	

DOMINGO

almoço	jantar
	
	
	
	



Checklist

Será que fiz as escolhas certas para a minha ementa?

- | |  |  |
|---|---|---|
| <input type="radio"/> A minha ementa tem feijão, grão ou ervilhas em algumas das refeições (na sopa ou no prato)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> O peixe faz parte de pelo menos metade das refeições da minha ementa? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> A fruta é a sobremesa de quase todas as refeições e tenho frutas variadas ao longo da semana? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Tenho refeições com massa, arroz ou batata e vou variando ao longo dos dias da semana? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> A sopa de legumes está presente em todas as refeições? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> A água é a bebida de todas as refeições? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Depois da ementa estar concluída, pedir às crianças para identificarem os alimentos que serão necessários comprar. Antes disso, deve verificar-se os alimentos que ainda estão disponíveis na despensa de casa e que por isso não serão necessários comprar.

 **Lista de Compras**

FRUTA	HORTÍCOLAS	MERCEARIA
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Maçãs <input type="radio"/> Pêras <input type="radio"/> Bananas <input type="radio"/> Laranjas <input type="radio"/> Tangerinas <input type="radio"/> Clementinas <input type="radio"/> Kiwi <input type="radio"/> Ameixas <input type="radio"/> Pêssegos <input type="radio"/> Manga <input type="radio"/> Ananás <input type="radio"/> Romãs 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Alface <input type="radio"/> Couve <input type="radio"/> Alho Francês <input type="radio"/> Feijão Verde <input type="radio"/> Cenouras <input type="radio"/> Tomate <input type="radio"/> Beringela <input type="radio"/> Brócolos <input type="radio"/> Couve-flor <input type="radio"/> Cogumelos 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Arroz <input type="radio"/> Massa <input type="radio"/> Açúcar <input type="radio"/> Farinha <input type="radio"/> Grão <input type="radio"/> Feijão <input type="radio"/> Azeite <input type="radio"/> Óleo <input type="radio"/> Vinagre <input type="radio"/> Sal <input type="radio"/> Tostas <input type="radio"/> Bolachas <input type="radio"/> Chá <input type="radio"/> Frutos Secos
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>DO DIA</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Carne <input type="radio"/> Peixe <input type="radio"/> Pão 	<p>LATICÍNIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Leite <input type="radio"/> Manteiga <input type="radio"/> Iogurtes <input type="radio"/> Queijo 	
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	



PLANEAMENTO DA COMPRA – ESCOLHA DE ALIMENTOS ATRAVÉS DA LEITURA DOS RÓTULOS

ATIVIDADE

2

QUE ALIMENTOS VAMOS COLOCAR NO NOSSO CARRINHO DE COMPRAS?

Nesta atividade, sugere-se que as crianças possam participar na escolha dos alimentos a incluir no carrinho de compras. A seleção dos alimentos a comprar deve ter em conta o seu valor nutricional, com ajuda do descodificador de rótulos. Neste período não é desejável que as crianças acompanhem os adultos na ida às compras, porém a análise dos rótulos dos alimentos pode ser feita através dos supermercados que têm vendas *on-line*. Por ex. peça às crianças para escolherem os seus cereais de pequeno-almoço e iogurtes *on-line* e utilizarem o descodificador. Para os cereais de pequeno-almoço, deve ensinar-se a criança a olhar essencialmente para a quantidade de açúcar, sal e gordura e para os iogurtes deve ensinar-se a criança a prestar atenção à quantidade de açúcar e gordura, optando por aqueles que têm uma menor quantidade destes nutrientes e preferindo a cor verde sempre que possível.



DESCODIFICADOR DE RÓTULOS ALIMENTOS POR 100G

	Gordura (lípidos)	Gordura Saturada	Açúcar	Sal
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos



DESCODIFICADOR DE RÓTULOS BEBIDAS POR 100ML

	Gordura (lípidos)	Gordura Saturada	Açúcar	Sal
ALTO	mais de 8,75ml	mais de 2,5ml	mais de 11,25ml	mais de 0,75ml
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75ml	entre 0,75 e 2,5ml	entre 2,5 e 11,25ml	entre 0,3 e 0,7ml
BAIXO	1,5ml ou menos	0,75ml ou menos	2,5ml ou menos	0,3ml ou menos

Escolher **cereais pequeno-almoço** que tenham uma quantidade de açúcar e de sal inferior a:



Açúcar < 15g por 100g

Sal < 1g por 100g

Escolher **iogurtes** que tenham uma quantidade de açúcar e de gordura inferior a:



Açúcar < 10g por 100g

Gordura < 2,5g por 100g

ORGANIZAÇÃO DOS ALIMENTOS NO FRIGORÍFICO

ATIVIDADE

3

VAMOS APRENDER A ARRUMAR OS ALIMENTOS NO FRIGORÍFICO?

Existe um espaço certo para cada um dos alimentos no nosso frigorífico

Depois de ir às compras é hora de arrumar adequadamente os alimentos na despensa e no frigorífico. O modo como organizamos o nosso frigorífico é muito importante para manter a frescura, durabilidade e qualidade dos alimentos. Com esta atividade, pretende-se ensinar as crianças a organizar o frigorífico.



B. Preparação e confeção de alimentos

A evidência científica tem mostrado que o envolvimento das crianças na preparação dos alimentos é um fator chave para a melhoria dos hábitos alimentares. Também é desejável que os mais jovens adquiram competências culinárias básicas. Neste aspeto, é importante que as atividades de culinária sejam utilizadas para ensinar a cozinhar os alimentos que habitualmente são rejeitados pelos mais jovens (por exemplo, hortícolas e pescado). Ensinar as crianças a fazer bolos e outras sobremesas doces poderá não ser a melhor forma de potenciar este momento de aprendizagem.