

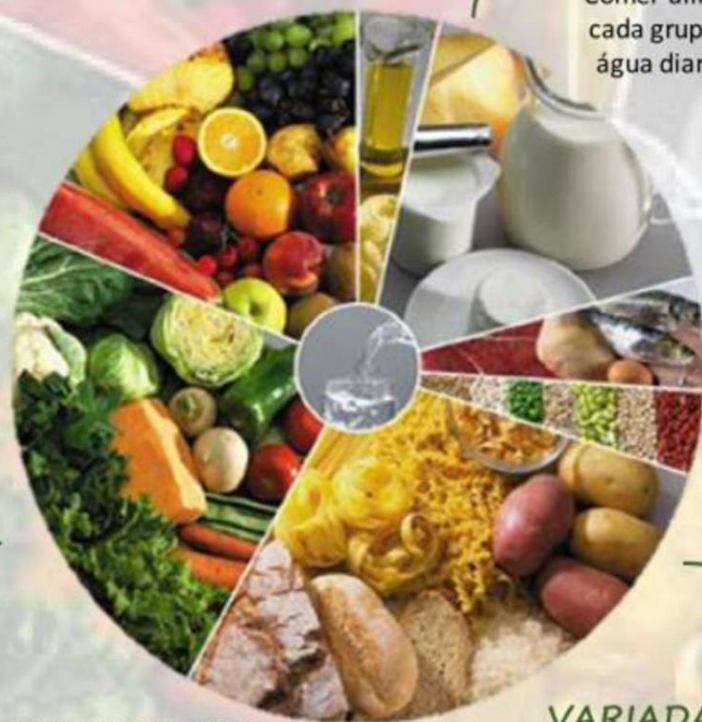
## DICAS PRÁTICAS para aumentar o consumo de hortícolas dos seus filhos:

- Envolve o seu filho na **compra e preparo** dos hortícolas;
- **Dê o exemplo!** As crianças tendem a imitar os comportamentos dos pais;
- **Varie o método de confeção** dos hortícolas menos aceites. O seu filho pode não comer brócolos cozidos, mas aceitar muito bem os brócolos salteados;
- **Nunca castigue** o seu filho por rejeitar determinado hortícolas, isso fará com que ele passe a associar o alimento a algo mau;
- Ofereça **primeiro** os hortícolas que o seu filho gosta menos;
- Incentive o seu filho a experimentar cada hortícola no **mínimo 5 vezes**, em dias diferentes, antes que este decida se gosta ou não dele;
- Apresente os hortícolas menos aceites de **forma divertida** no prato.



## Comer bem, para bem crescer e aprender!

O que nos ensina a roda dos alimentos?  
A ter uma ALIMENTAÇÃO...



COMPLETA

Comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente.

EQUILIBRADA

Comer mais dos grupos maiores e menos dos grupos menores.

VARIADA

Comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e conforme a época do ano.



# Hortícolas

## Qual o consumo recomendado de hortícolas?

O consumo recomendado é de **3 a 5 porções** diárias, uma vez que são o **2º maior grupo** da roda dos alimentos.

## O que é uma porção?

**2 chávenas** almoçadeiras de hortícolas **crus (180g)** ou **1 chávena** almoçadeira de hortícolas **cozinhados (140g)**.

### Exemplos de uma porção de legumes:

- 3 colheres de sopa cheias de cenoura ou couve cozinhadas
- 8 couves-de-bruxelas
- 1 tomate médio ou 7 tomates-cereja
- 1 pedaço de 5cm de pepino

## Reter os nutrientes nos legumes:

Ao cozinhar os legumes deve fazê-lo no **mínimo** tempo possível e com a **menor quantidade** de líquido possível, de forma a reterem os seus nutrientes.

Os **métodos de confeção** mais recomendados são a cozedura a vapor, o refogado, o salteado, a confeção no micro-ondas e o escalfado.

Evite adicionar gordura saturada sob a forma de manteiga ou molhos à base de natas, se os legumes precisam de mais sabor, adicione ervas aromáticas, pimenta-preta moída ou sumo de limão.

## Explique ao seu filho que os hortícolas, lhe dão vitaminas, minerais, água e fibras!

Ajudam-no a **crescer**, a ser **saudável**, a **aprender** melhor e a ter mais **força** para brincar!

## O prato do seu filho é colorido?



### Branco

Fontes de vitaminas do complexo B, potássio e flavonóides. Protegem as células, auxiliam na produção de energia, no funcionamento do sistema nervoso, na redução dos níveis de colesterol LDL (devido à alicina presente, por exemplo, no alho e cebola) e da pressão arterial, preservam a memória e inibem o aparecimento de coágulos na circulação.



### Verde

Contém vitamina C e K, ácido fólico, cálcio, fósforo e ferro. Auxiliam no funcionamento do intestino, na cicatrização, na produção de glóbulos vermelhos e na coagulação do sangue, promovem o crescimento, evitam a fadiga mental, melhoram a visão (devido à luteína presente, por exemplo, na couve e nos espinafres) e fortalecem ossos e dentes.



### Laranja

Contém vitamina C, niacina (vitamina B<sub>3</sub>) e betacaroteno. Protege as células (devido ao poder antioxidante da vitamina C), ajudam a conservar uma boa visão, a manter a pele saudável, preservar a saúde do coração e a reforçar o sistema imunológico.



### Vermelho

Fontes de carotenóides e ricos em licopeno e antocianinas. Melhoram a saúde do coração, bons para a memória, previnem o cancro e fortalecem olhos e pele. Alguns alimentos deste grupo, como o tomate, são ricos em licopeno, ajudando na prevenção do cancro da próstata.



### Roxo

Contem niacina (vitamina B<sub>3</sub>), vitamina C, minerais e potássio. Diminuem o risco de cancro, preservam a memória, a saúde da pele, nervos, rins e aparelho digestivo e, retardam o envelhecimento precoce (devido à antocianina presente, por exemplo, na couve-roxa, beringela e beterraba). Grande parte dos alimentos deste grupo contém ácido elágico e quercitina que diminuem o risco de ataques cardíacos.



## DICAS PRÁTICAS para aumentar o consumo de peixes dos seus filhos:

- Ofereça o peixe de **diversas formas**. O seu filho pode não comer pescada em posta, mas aceitar muito bem os filetes de pescada;
- **Varie o peixe** oferecido. Assim, as crianças conseguem identificar novos sabores e passam a experimentar uma maior variedade de alimentos;
- **Varie o método de confeção**. O seu filho pode não gostar de salmão grelhado, mas gostar dele cozido;
- **Prepare massadas de peixe**. As crianças tendem a preferir o peixe fracionado e a aderirem facilmente às massadas de peixe, como a massa com atum;
- **Não prepare outro tipo de comida**, quando o seu filho rejeitar o peixe.

## Relembrando algumas dicas importantes:

- Envolve o seu filho na compra e preparo dos alimentos;
- **Seja um bom modelo!** Deve ser um bom modelo no que toca aos hábitos alimentares: consuma peixe com frequência;
- **Nunca castigue** o seu filho por rejeitar determinado alimento, isso fará com que ele passe a associar o alimento a algo mau;
- Incentive o seu filho a experimentar cada alimento no **mínimo 5 vezes**, em dias diferentes, antes que este decida se gosta ou não dele.



Vila Verde  
Município

# Comer bem, para bem crescer e aprender!

Os **PEIXES** são ricos em **proteínas, folatos, vitaminas A, D, E** e do **complexo B** e, alguns deles são ricos em **ômega-3 e vitamina B12**.



Bons para o sistema neurológico



Previnem a anemia



Bons para a pele, cabelo e unhas



Protegem os ossos e dentes e ajudam a crescer



Ajudam o sistema imunológico



Bons para o sangue e coração



# Peixes

## Qual o consumo recomendado de peixes?

São recomendadas **1,5 a 4,5** doses diárias de carne, **peixe** ou ovos.

## O que é uma dose?

Uma dose corresponde a 30g de pescado ou carne crua, 25g se pesado depois de cozinhado ou 1 ovo de tamanho médio (55g).

## Numa semana deve dar ao seu filho:

- refeições de peixe em quantidade **igual ou superior** às refeições de carne;
- uma refeição de **peixe gordo** fornecedor de **ácidos gordos ómega-3** (Sardinha, cavala, salmão, atum, arenque, etc.)

## Reter os nutrientes no peixe:

A forma de cozinhar o peixe também é importante para que se retenha a maior quantidade possível de ómega-3, bem como, de outros nutrientes:

- **Evite cozinhar a altas temperaturas**, dê preferência a: cozer a vapor, escalfar, utilizar folha de alumínio, banho-maria e marinadas;
- **Cozinhe o peixe sem adição de gordura**. Quando se adiciona óleos, manteiga ou margarinas, os nutrientes lipossolúveis como os ómega-3 migram para a gordura adicionada, perdendo-se estes nutrientes tão importantes.

## Explique ao seu filho que os peixes, lhe dão proteínas, vitaminas e minerais!

Ajudam-no a **crescer**, a ser **saudável**, a **aprender** melhor e a ter mais **força** para brincar!

# Benefícios

## Sardinha

- Fornece **ómega-3**, cálcio, ferro, fósforo, potássio, selénio, niacina e vitamina **B<sub>12</sub>**;
- Beneficia a saúde cardiovascular e dos ossos, contribui para o bom funcionamento do sistema neurológico e previne a anemia.



## Cavala

- Fornece **ómega-3**, selénio e vitamina **D**;
- Favorece o sistema imunológico e pode aliviar alguns sintomas da psoríase;
- A **vitamina D** presente permite a fixação do cálcio nos ossos, sendo por isso muito importante para as crianças.

## Salmão

- Fornece **ómega-3**, ferro, fósforo, magnésio, potássio, selénio, zinco e vitamina **A, B<sub>1</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>** e niacina;
- Beneficia a saúde do coração, ossos e dentes, contribui para a regeneração dos tecidos, ajuda a melhorar a disposição e a reduzir inflamações nas articulações e nas artérias.



## Arenque

- Fornece **ómega-3** e vitamina **D**;
- Bom para o sistema imunológico e permite aliviar os sintomas da psoríase.

## Atum

- Fornece ferro, fósforo, magnésio, niacina, **ómega-3**, selénio, sódio, vitamina **B<sub>6</sub>** e **B<sub>12</sub>**;
- Contribui para o bom funcionamento do coração e do sistema imunológico, ajuda a reduzir os níveis de colesterol e de triglicéridos no sangue, tem efeito anti-inflamatório e previne a anemia.

