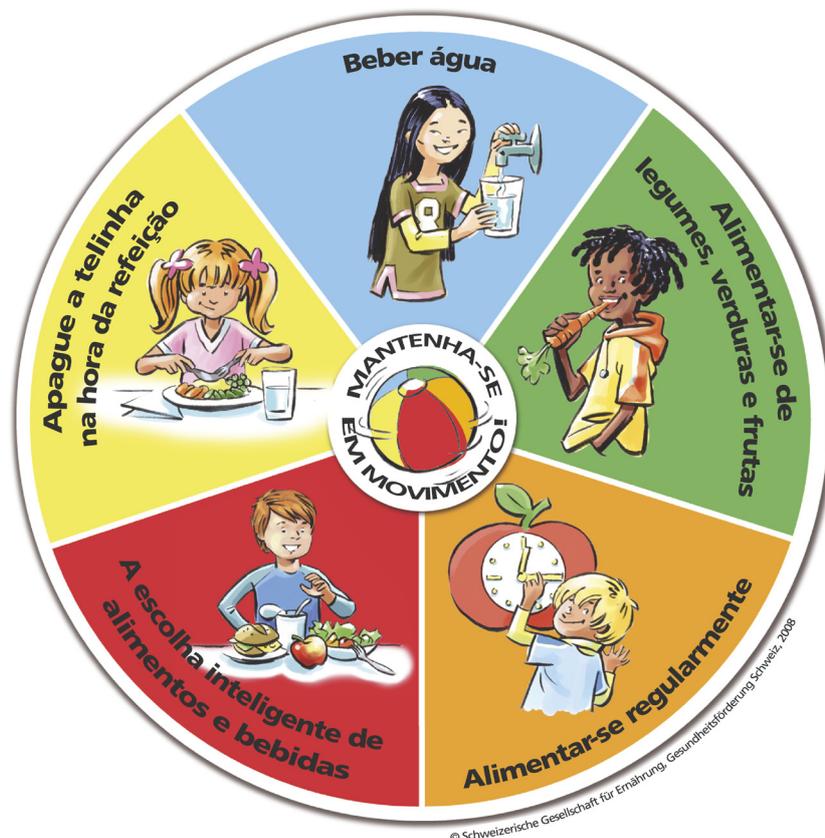


# Disco de orientação alimentar

Recomendações para uma alimentação saudável e saborosa para as crianças inclusive quanto à ingestão de líquidos



## Beber água

Você pode beber tanta água quanto quiser, nunca vai ser demais: permita que a água acompanhe você durante todas as refeições... e no intervalo entre elas também! Transforme a água na sua bebida predileta: ela é bem mais gostosa, saudável e refrescante do que qualquer outro refrigerante ou bebida doce.



## Alimentar-se de legumes, verduras e frutas

A escolha é sua: Descubra a colorida variedade de legumes, verduras e frutas. Sempre uma delícia: Legumes e frutas são um ótimo acompanhamento às refeições e nos intervalos entre elas.



## Alimentar-se regularmente

Comece bem o dia: Um café-da-manhã (pequeno almoço) bem saudável traz a energia necessária para um bom dia!  
O dia inteiro em forma: Alimente-se adequadamente nas refeições principais e não «belisque» o dia todo.



## A escolha inteligente de alimentos e bebidas

Aproveite a variedade: Alimente-se com variação para manter a forma. Defenda a vida «light»: Procure consumir em pouca quantidade e moderadamente os alimentos gordurosos ou ricos em calorias.



## Apague a telinha na hora da refeição

Pratique atividades: jogos, trabalhos manuais, leituras, esportes – procure dar as costas à telinha do computador e da TV com a maior frequência possível, informe-se sobre atividades divertidas e diferentes de lazer!  
Defina seu horário de refeição: Não faça nada mais durante as refeições, relaxe e concentre-se na comida, delicie-se, aproveite a pausa e esqueça-se do resto.



## Informações e dicas para os pais

Uma alimentação saudável e a atividade física regular são sempre divertidas e ainda ajudam no bom desenvolvimento tanto mental quanto físico das suas crianças. Existem algumas dicas que vão ajudar você, pai ou mãe, a definir o que é uma alimentação saudável. O melhor é que você mesmo já dê o bom exemplo. O retorno será de bom proveito tanto para as crianças quanto para os próprios pais.



### Beber água

Já se sabe que é muito saudável a ingestão suficiente de líquidos. Dê preferência à água, evite refrigerantes e bebidas adoçadas (mesmo as bebidas «diet» ou «light»). As bebidas adoçadas são inadequadas para matar a sede pois contêm grande quantidade de açúcar, condicionando as crianças ao paladar doce. Como opção, sugerimos o chá de frutas ou ervas, sempre sem adição de açúcar, ou mesmo os sucos naturais diluídos em água.



### Alimentar-se de legumes, verduras e frutas

Descubra você também a enorme variedade de legumes, verduras e frutas. As diversas estações do ano contribuem para isto, tornando a mesa de alimentos atraente e sempre diferente. As crianças vão poder experimentar os diferentes sabores nutritivos dos legumes, das verduras e das frutas. As refeições ficam mais coloridas, incentivando cada vez mais o seu consumo no lanche e no café-da-tarde.



### Alimentar-se regularmente

Um café-da-manhã balanceado é sempre um bom começo para um dia agradável. Ofereça cereais, pães integrais, frutas, legumes (p.ex., cenoura ou pepino) e produtos laticínios, tais como queijos, iogurtes e leite. A boa alimentação matinal vai sustentar as crianças durante todo o período matutino. As refeições posteriores devem ser bem divididas e igualmente balanceadas durante o decorrer do dia. Defina as refeições principais, reserve o horário do lanche e do café-da-tarde para uma fruta ou para um bom copo de suco de legumes. Estas pequenas refeições intermediárias e saudáveis tiram a fome sem atrapalhar a saúde, aumentando a disposição. Evite se alimentar de doces e alimentos gordurosos.



### A escolha inteligente dos alimentos e das bebidas

Há muitos alimentos e muitas bebidas que conquistam as crianças, quer seja pela divulgação quer seja pelo seu sabor, por vezes, simples e tentador. Procure oferecer às suas crianças uma variedade inteligente de alimentos: diariamente legumes, verduras, frutas frescas, produtos de centeio, leite e derivados, e regularmente, peixes, ovos e carne. Nosso organismo necessita da variação alimentar para obter todos os nutrientes necessários para uma vida saudável. Os alimentos ricos em calorias e em gorduras, se consumidos com moderação e em pouca quantidade, podem integrar a lista dos alimentos.



### Apagar a telinha na hora da refeição

Quem fica grudado à telinha da TV ou do computador tende a não se exercitar fisicamente. Quem fizer as refeições sentado à frente da TV, comete dois erros ao mesmo tempo; o problema é que, assistindo TV, não se percebe o quanto se come nem quando se fica satisfeito. As pessoas comem a mais do que precisam. Não permita que seus filhos comam à frente da TV nem do computador e cuide para que os horários das refeições sejam tranquilos, não exerça nenhuma outra atividade durante as refeições. Aproveite para degustar os alimentos e fazer das refeições um horário de encontro da família, onde todos possam aproveitar para conversar.

A tradução deste folheto foi elaborada com o gentil apoio do Programa de Ação para o Peso Saudável do Cantão Basileia-Campo (Aktionsprogramm Gesundes Körpergewicht des Kantons Basel-Landschaft)