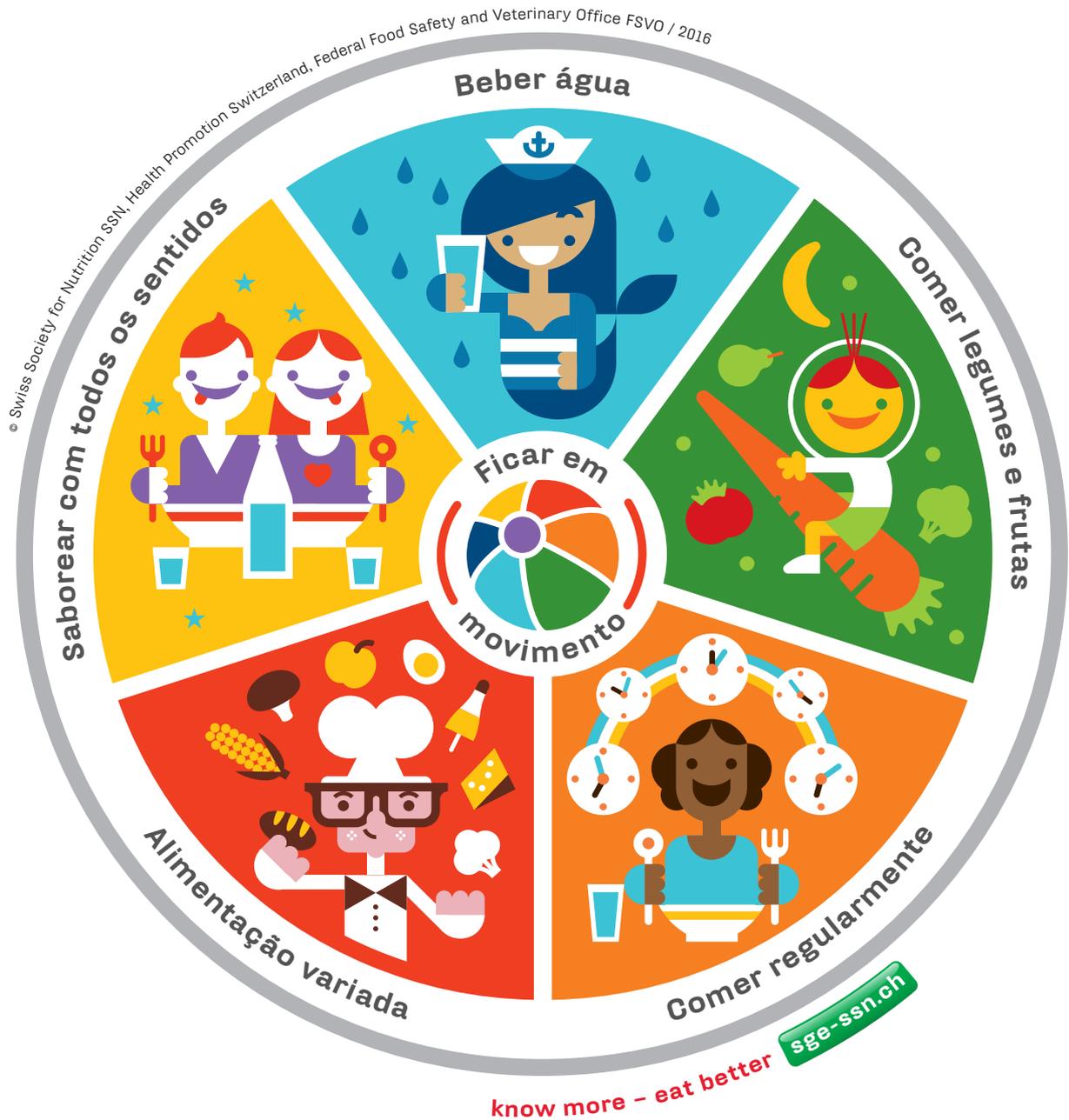




# Disco de Alimentação Suíço



## **Com equilíbrio e movimento**

O Disco de Alimentação Suíço resume as mensagens mais importantes para um comportamento saudável de alimentação e movimento de crianças entre os 4 e os 12 anos de idade.

Ele contém recomendações para uma ingestão equilibrada de alimentos e bebidas. Além disso, o comportamento dos pais e de outras pessoas relacionadas, assim como a cultura de mesa são muito importantes: um ambiente descontraído à mesa favorece o bem-estar e o prazer na refeição. Serenidade, humor e paciência ajudam a uma boa disposição durante a refeição, enquanto crítica ou pressão estraga o apetite. Incentivar as crianças a provar e dar um bom exemplo abre as portas a uma diversidade de experiências de sabor e favorece uma escolha variada de alimentos.

As crianças são ativas por natureza e gostam de se mexer. Para isso são importantes atividades no cotidiano e deporto, ambas se possível ao ar livre. Tempos de pausa suficientes ajudam a que as crianças possam reabastecer nova energia.



## Beber água

- A água é a melhor bebida para eliminar a sede. Por dia são recomendados quatro a cinco copos.
- A água não tem calorias nem açúcar e não tem ácidos prejudiciais aos dentes.
- A água da torneira na Suíça é potável, barata e está disponível em qualquer lugar.



## Comer legumes e frutas

- Saborear legumes e frutas em cores variadas, porque cada legume e cada fruta contém valiosos ingredientes próprios.
- Legumes e frutas enriquecem cada refeição e sabem bem com todas as refeições principais e entre as refeições.
- Dê preferência a legumes e frutas regionais e sazonais.



## Comer regularmente

- Refeições distribuídas regularmente pelo dia favorecem o desempenho e a concentração.
- Um pequeno-almoço equilibrado e/ou uma merenda da manhã equilibrada garantem um início ideal do dia.
- A merenda da manhã e o lanche completam as refeições principais e podem evitar o petiscar permanente.



## Alimentação variada

- Variedade e diversidade na escolha dos alimentos e na preparação contribuem para um bom fornecimento de nutrientes.
- Os adultos são responsáveis pela escolha e pela preparação dos alimentos. As crianças decidem a quantidade que comem. As crianças têm um forte sentido de fome e saciedade em que os adultos podem confiar.
- Não há alimentos saudáveis ou não saudáveis, é tudo uma questão de quantidade e frequência.



## Saborear com todos os sentidos

- Reservar tempo para as refeições e comer juntos sempre que possível, porque assim tudo sabe melhor.
- Conversar à refeição sem distração com smartphones, tablets, televisão ou jornais favorece a alegria e o prazer à mesa.
- Comer é uma experiência sensorial: o que vemos, cheiramos, saboreamos, tocamos e ouvimos tanto pode provocar vontade como aversão. Por isso, as crianças não se interessam sempre por novos alimentos. Paciência e confiança compensam.