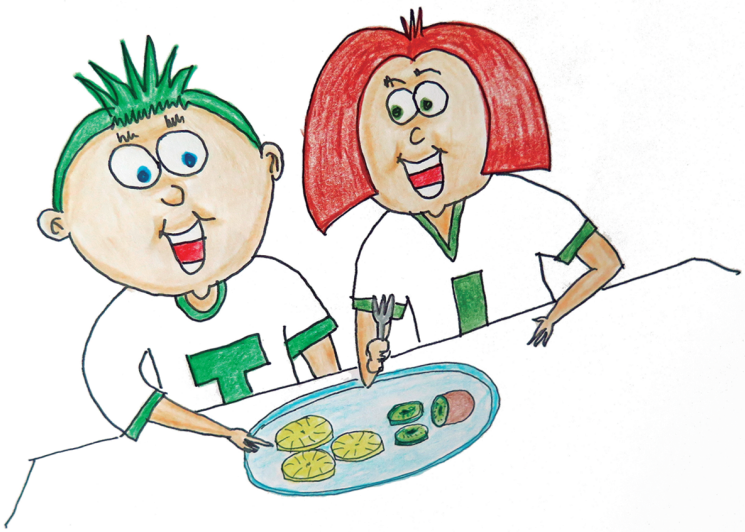
HISTÓRIAS

do que (não) gosto de comer

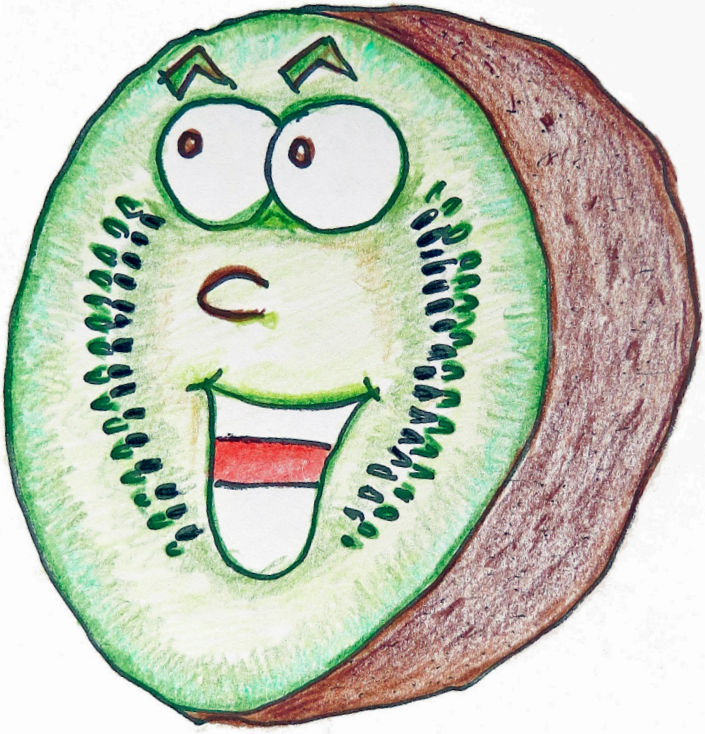


Para os mais novos …

A Fruta é muito importante para crescermos saudáveis.

O Kiwi, o ananás, mas também a laranja, o morango e outras frutas ajudam o nosso corpo a ficar saudável.

É verdade! A fruta dá-nos muitas vitaminas que nos vão ajudar a não ficarmos doentes!



Breve explicação para educadores/as e pais:

As frutas, tal como os hortícolas, fornecem poucas calorias e elevadas quantidades de nutrientes protetores e reguladores do funcionamento do organismo, designadamente vitaminas e minerais, sendo por isso indispensáveis à nossa saúde

A Organização Mundial de Saúde recomenda a ingestão diária de pelo menos 400g de fruta e hortícolas. Sopa de hortícolas no início das refeições principais e 3 peças de fruta por dia é o suficiente para garantir esta recomendação. Das cerca de três peças de fruta a consumir diariamente uma delas deverá ser rica em vitamina C (por exemplo: laranja, tangerina, morango, kiwi).

As frutas como o kiwi, o ananás, a laranja e o morango contém vitamina A e C. Estas vitaminas desempenham um papel importante na função imunológica, pela sua atividade antioxidante, podendo ajudar o organismo contra algumas doenças, como por exemplo a constipação ou a gripe.

Os sumos de fruta, ainda que sejam sumos naturais, não substituem totalmente uma peça de fruta "inteira", dado que ao ser transformada em sumo, dá-se alguma perda do seu valor nutricional, designadamente alguma diminuição nas fibras e vitaminas presentes naturalmente na fruta.

Para saber mais poderá consultar:

http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008721.pdf

http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/laranja/

http://www.apn.org.pt/documentos/guias/GuiaAPN_AlimentacaoIdadeEscolar.pdf

Para mais informações sobre alimentação saudável poderá consultar:

www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

www.nutrimento.pt

www.alimentacaointeligente.dgs.pt

Odivelas
CÂMARA MUNICIPAL

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável