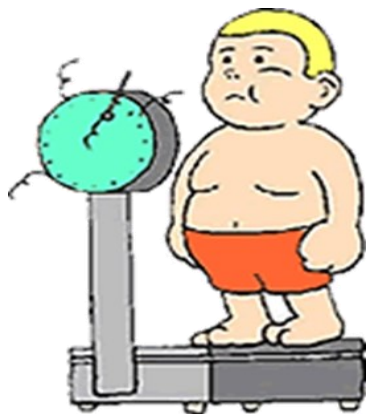
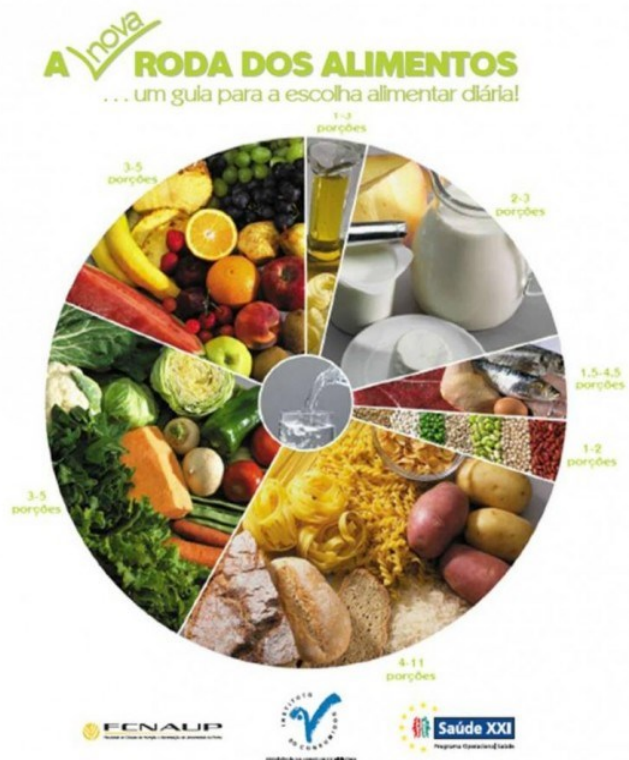


## Dormir bem!

O sono é uma **necessidade vital**. Dormir é essencial para o desenvolvimento do cérebro e do corpo. Não dormir o número de horas necessárias acarreta consequências para as crianças desde **irritabilidade, impulsividade, falta de atenção e concentração** e ainda problemas de saúde, como a **obesidade** e a **menor resistência a doenças**.



“É de pequenino que se traça o destino!”



Estagiária da Licenciatura em Ciências da Nutrição,  
Andreia Costa  
Junho, 2016



# Crianças Saudáveis



**Dia Mundial da Criança**

## Dicas de Alimentação

- Realizar 5 a 6 refeições diárias;
- Não fazer intervalos entre as refeições superiores a 3h30;
- Começar sempre o dia com um pequeno-almoço completo, variado e equilibrado, que deve incluir alimentos do grupo dos **laticínios, cereais e derivados e fruta.**

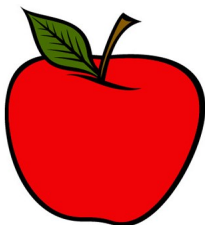


No caso das crianças preferir leite meio-gordo.



Optar por pão de mistura ou pão confeccionado com farinhas escuras.

Cereais de pequeno-almoço com elevada quantidade de fibra e com pouco sal e açúcar.



Privilegiar fruta fresca e da época, sem adição de açúcar.

- Comer pelo menos 3 peças de fruta por dia;
- Iniciar sempre o almoço e o jantar com **sopa de hortícolas**, e adicioná-los crus/cozinhados ao prato principal;
- Mastigar os alimentos devagar e num ambiente calmo;
- A **água** deverá ser a bebida de eleição, contudo os sumos de fruta naturais e as infusões sem adição de açúcar também são uma boa opção;



- Utilizar uma **baixa quantidade de sal** nas confeções culinárias e privilegiar o uso de ervas aromáticas e especiarias para o tempero;
- Evitar o consumo de **produtos açucarados e com muita gordura** como bolos, doces, chocolates, batatas fritas, pizzas e refrigerantes.



## Todos a mexer!

Cada vez mais as crianças são sedentárias, passando horas no computador e a ver televisão. É necessário incentivá-las à **prática de desporto**, a **brincarem com os amigos** ou a **caminharem com os pais**. A atividade física regular e o desporto trazem benefícios tais como o **crescimento e desenvolvimento saudável**, **fortalecimento dos músculos, ossos e articulações**, promove o **bem-estar psicológico** e o **convívio e interação** com a comunidade.

