

Um salto para...

CRESCER ATIVO E SAUDÁVEL



MUNICÍPIO DE MAFRA

MAFRA
Vivas Saudável

Um salto para...

CRESCER ATIVO E SAUDÁVEL

Este livro pertence a:

As tuas histórias...

A importância do pequeno-almoço;

À roda de uma boa alimentação;

A Alice conhece os alimentos;

Na cozinha com a Alice e com o João;

Os lanches do João;

Um dia de escola diferente;

Uma aventura pelos
trilhos de Mafra.



A IMPORTÂNCIA DO PEQUENO-ALMOÇO



- João, está na hora de te despachares para ir para a escola! – exclamou a mãe do João.

- Bom dia, mãe! Já estou pronto, podemos ir para a escola. – afirmou o João, com um ar apressado.

Como não era habitual o João estar despachado tão cedo, a mãe estranhou:

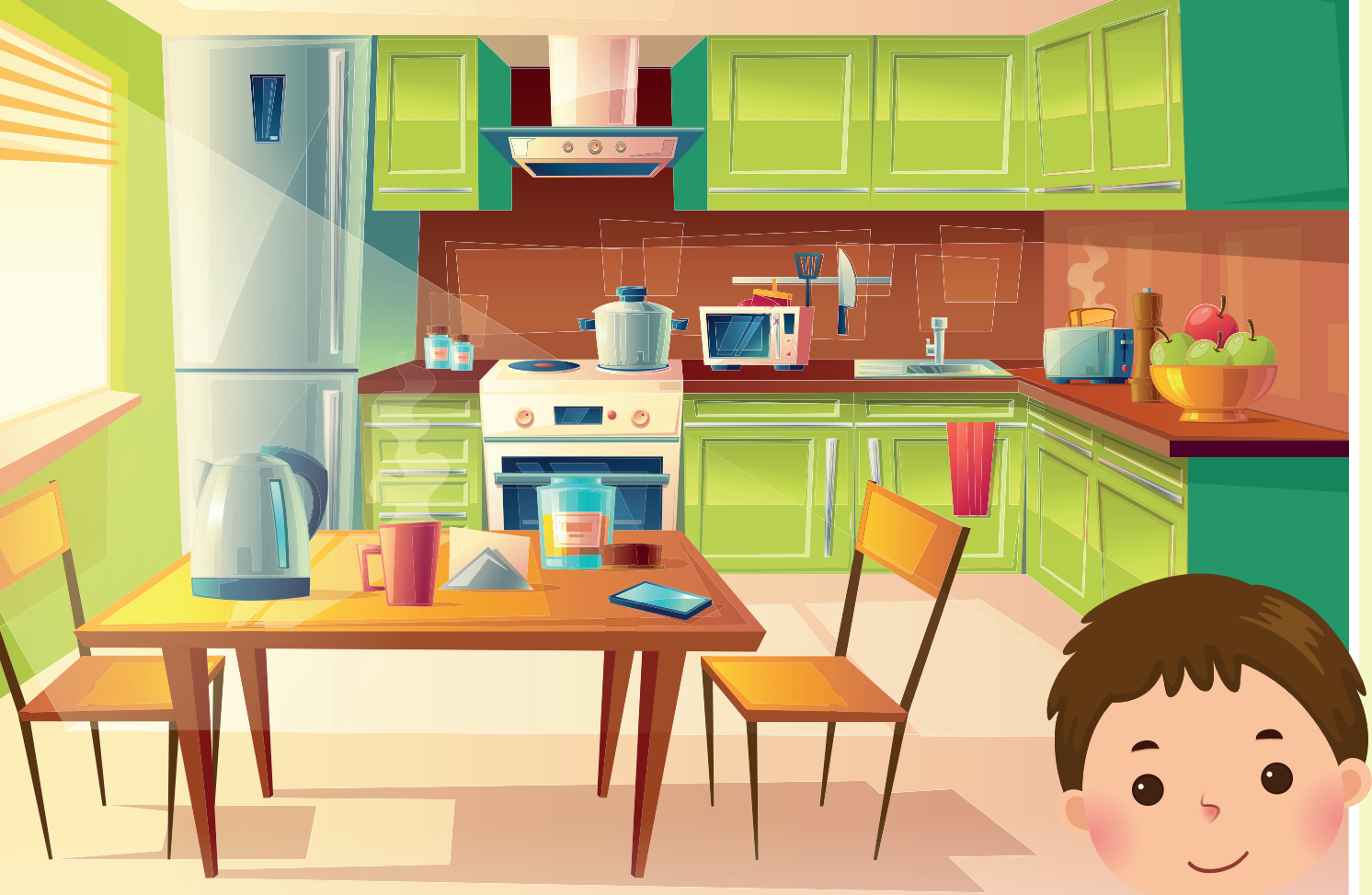
- Já tomaste o pequeno-almoço?

- Não me apetece, mãe. Já estamos a ficar atrasados para as aulas. – argumentou o João.

- Filho, já devias saber que é essencial começarmos o dia com um bom pequeno-almoço. Durante a noite, ficamos várias horas sem comer, por isso é fundamental ingerirmos um pequeno-almoço completo, variado e equilibrado, para o nosso organismo receber a energia e os nutrientes necessários para começarmos bem o dia.

- Mas, não tenho fome, mamã! Tenho mesmo de comer?

- Claro que sim! Esta refeição é muito importante para teres força para iniciares o teu dia, além disso ajuda a melhorar o rendimento intelectual, a memória e a concentração. Se não tens muito apetite, vamos preparar uma refeição com alimentos leves, frescos e em pequenas quantidades.



Como o João percebeu que não pode sair de casa sem tomar o pequeno-almoço, perguntou:

- Então, o que podemos preparar para um pequeno-almoço saudável?

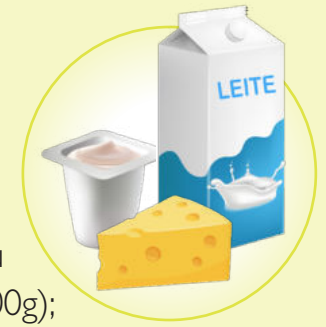
- Devemos incluir pelo menos uma dose de laticínios, de cereais e derivados e de fruta! – informou a mãe.

Confuso, o João questionou a mãe:

- O que são laticínios?

Como a mãe tinha um livro sobre alimentação saudável, foram os dois procurar várias opções de alimentos.

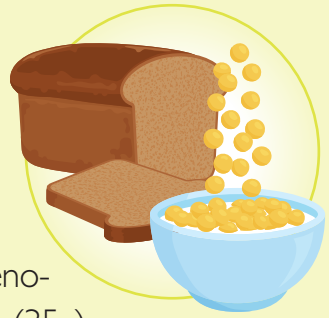
LATICÍNIOS



Opções (1 dose):

- 1 Chávena de leite (250ml);
- 1 Iogurte líquido ou 1 iogurte sólido (200g);
- 2 fatias finas de queijo (40g);
- ¼ de queijo fresco – tamanho médio (50g);
- ½ requeijão – tamanho médio (100g).

CEREAIS E DERIVADOS



Opções (1 dose):

- 1 Pão (50g);
- 1 Fatia fina de broa (70g);
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g).

FRUTA



Opções (1 dose):

- 1 peça de fruta – tamanho médio: laranja, maçã, kiwi, pera, pêssego (160g);
- 1 copo de sumo de uma peça de fruta (160g), perfazendo com água (200ml), s/adição de açúcar.

Com a grande variedade de alimentos que o João tinha disponível, a mãe sugeriu prepararem, os dois, um belo pequeno-almoço para que o João pudesse ir para a escola com energia.



Atividade

Planeia os teus pequenos-almoços semanais

Segunda-feira

Laticínios

Cereais e derivados

Fruta

Terça-feira

Laticínios

Cereais e derivados

Fruta

Quarta-feira

Laticínios

Cereais e derivados

Fruta

Quinta-feira

Laticínios

Cereais e derivados

Fruta

Sexta-feira

Laticínios

Cereais e derivados

Fruta

Sábado	Domingo
Laticínios	Laticínios
Cereais e derivados	Cereais e derivados
Fruta	Fruta



À RODA DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO



Naquele dia, a Alice estava a voltar da escola a pé e, como adorava ver as flores da tia Carmo, parou um pouco na sua casa. Estava um belo dia de sol, por isso a tia estava a arranjar a horta.

- Bom dia, tia! O que estás a fazer?

- Como não está a chover, vim tratar da horta. Eu e o tio Carlos optámos por ter uma alimentação mais saudável, por isso fomos consultar a roda dos alimentos para nos ajudar na escolha e na combinação de vários alimentos.

Vi que me faltava plantar alguns hortícolas para conseguir uma alimentação mais variada. É muito importante optarmos por alimentos diferentes dos vários grupos alimentares.

A Alice estava a ficar muito interessada, como tal pediu à tia que lhe falasse um pouco mais sobre a roda dos alimentos.

- Fico muito contente pelo teu interesse sobre este tema. Uma alimentação saudável é muito importante para evitarmos muitas

doenças e melhorarmos a nossa qualidade de vida. A roda dos alimentos é uma representação que nos ajuda a optar por uma alimentação completa, onde devemos comer alimentos dos vários grupos alimentares.

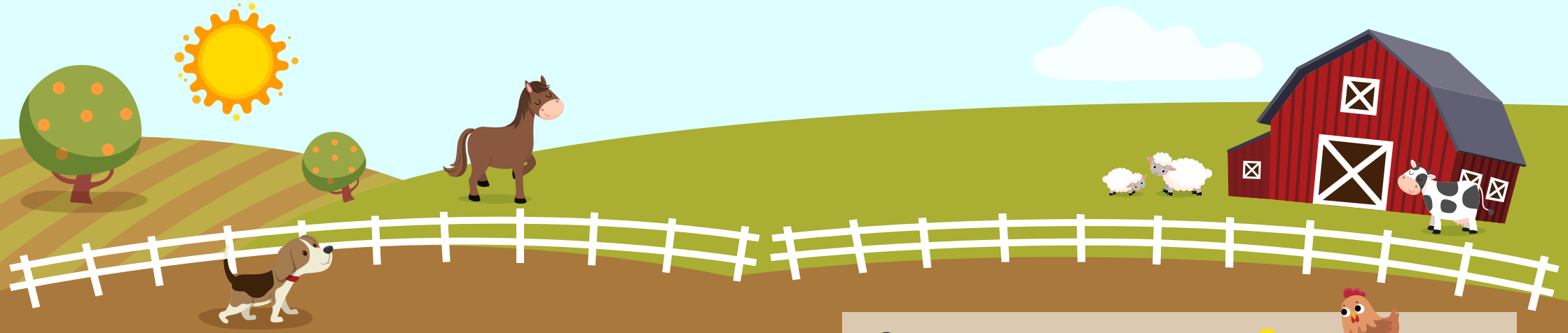
- E que grupos é que existem? - perguntou a Alice.

- A roda está dividida em sete grupos de alimentos: cereais e derivados, tubérculos; hortícolas; fruta; gorduras e óleos; laticínios; carne, pescado e ovos e leguminosas. Cada um tem uma dimensão diferente, porque há alimentos que devemos consumir em maior quantidade que outros. Os alimentos estão agrupados pela semelhança dos seus nutrientes. - explicou a tia.

- Quais são os grupos que devemos comer em maior quantidade? - questionou a sobrinha.



- Bem, os três grupos que devemos incluir em maior quantidade são: cereais e derivados, tubérculos, que correspondem a 28% da nossa alimentação; hortícolas, que devem ser ingeridos cerca de 23%; e a fruta, que perfaz uma percentagem, que ronda os 20%. - respondeu a tia.





- Essas percentagens correspondem a quantas porções por dia? - indagou a Alice.

- Vou escrever-te num papel as porções, assim podes levar para casa. Vai ajudar-te na escolha dos alimentos.

- Estamos a esquecer-nos de uma coisa muito importante! - afirmou a Alice.

- De certeza? Acho que está tudo, querida Alice.

- Tia, a água não tem um grupo específico na roda, mas é igualmente importante!

- Tens toda a razão, a água é fundamental! Devemos beber entre 1,5l e 3l. - referiu a tia Carmo.

- Obrigada, tia! A partir de hoje, vou dizer aos pais para termos uma alimentação mais saudável e vou mostrar todos os dias a informação das porções recomendadas, para ser mais fácil escolher as refeições.



Cereais e derivados, Tubérculos: 4 a 11 porções
Hortícolas: 3 a 5 porções
Fruta: 3 a 5 porções
Laticínios: 1 a 2 porções
Gorduras e Óleos: 1 a 3 porções
Leguminosas: 1 a 2 porções
Carnes, Pescado e Ovos: 1,5 a 4,5 porções

Antes da Alice ir embora, a tia ainda disse que não basta uma alimentação completa, é importante que seja equilibrada e variada, ou seja, devemos cumprir com as porções recomendadas, isto é, comer uma maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e uma menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, optando por alimentos diferentes dentro dos vários grupos, diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

Atividade

Legenda os sete grupos de alimentos apresentados na imagem:



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

Adaptado de: https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos//



A ALICE CONHECE OS ALIMENTOS



Naquele dia, a Alice foi com o pai ao supermercado e quis seguir os conselhos da tia Carmo. A ideia era seguir uma alimentação variada, equilibrada e completa, optando por alimentos saudáveis.

Na mesma semana, a Alice tinha começado as aulas de ciências, onde falavam sobre alimentação saudável, e, como estava interessada pelos temas, andava sempre com as informações dadas nas aulas.

Quando chegaram ao supermercado, a Alice lembrou-se que tinha recebido um descodificador de rótulos para alimentos, por gramas e, para bebidas, por mililitros, idêntico ao que está na imagem abaixo.

A Alice lembra-se que os alimentos e as bebidas cujos componentes estão representados a verde são os mais saudáveis, por isso alertou o pai para escolherem os alimentos que tivessem a quantidade de nutrientes mais próxima dos valores apresentados.

Descodificador de Rótulos para Alimentos

por 100g

	Gordura lípidos	Gordura saturada	Açúcar	Sal
Alto	Mais de 17,5g	Mais de 5g	Mais de 22,5g	Mais de 1,5g
Médio	Mais de 17,5g	Entre 1,5g e 5g	Entre 5g e 22,5g	Entre 0,3g e 1,5g
Baixo	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Adaptado de: https://www.appc.pt/nutricaoappc.html | Legenda: g = grama

Descodificador de Rótulos para Bebidas

por 100ml

	Gordura lípidos	Gordura saturada	Açúcar	Sal
Alto	Mais de 8,75ml	Mais de 2,5ml	Mais de 11,25ml	Mais de 0,75ml
Médio	Entre 1,5ml e 8,75ml	Entre 0,75ml e 2,5ml	Entre 2,5ml e 11,5ml	Entre 0,3ml e 0,7ml
Baixo	1,5ml ou menos	0,75ml ou menos	2,5ml ou menos	0,3ml ou menos

Adaptado de: https://www.appc.pt/nutricaoappc.html | Legenda: ml = mililitro

Na lista de compras, estavam registados os seguintes alimentos: fruta, pão, cereais e bolachas. Para cumprir com a lista de compras, a Alice ficou encarregada de trazer, primeiramente, a fruta.

No corredor, a Alice encontrou várias peças de fruta e decidiu trazer a maçã, porque era a sua fruta preferida. No caminho de volta, até ao seu carrinho de compras, encontrou um sumo de maçã que lhe pareceu muito bom.

Quando encontra o seu pai, juntos vêem os valores nutricionais da maçã e do sumo de maçã:



Valor Nutricional

por 100 g



	Maçã	Sumo de Maçã
Energia (Kcal)	52	117
Lípidos (g)	0.17	0.27
Hidratos de Carbono (g) Açúcar (g)	13.81 10.39	28.97 27.03
Fibras (g)	2.4	0.2
Proteínas (g)	0.26	0.15
Sal (g)	0.00	0.02

Legenda: g = grama

- A partir dos rótulos, conseguimos ver que a maçã é uma opção muito mais saudável. Tem menos gramas de açúcar, além disso, tem mais fibras. - inferiu o Pai.

- Então, vamos escolher, sem dúvida, a maçã, certo? - perguntou a Alice.

- Certíssimo, querida filha.

Depois da fruta, o pão era o alimento que a Alice e o pai iam procurar.

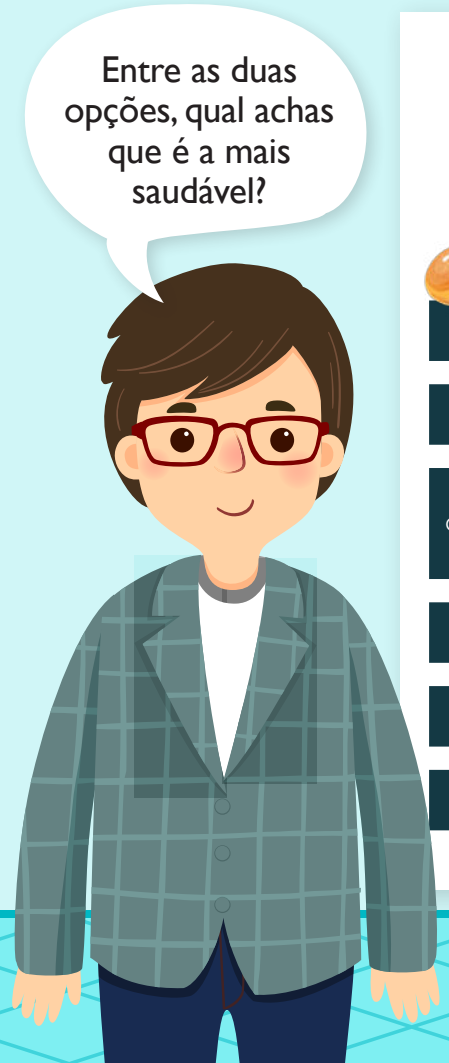


Já na secção da padaria, a Alice, perante a variedade de alimentos e com a ajuda do pai, começa a ver as opções mais saudáveis para fazer os seus lanches.

Com algum tempo de procura, o pai deu duas opções à Alice: um pão de centeio e um pão de leite. Inicialmente, a Alice queria o pão de leite, mas, após esta consultar os valores nutricionais de cada alimento, viu que o pão de leite não era tão saudável, porque tinha muito açúcar, muitas calorias, muitos lípidos e poucas fibras, comparando com o pão de centeio que o pai lhe tinha mostrado.

- Humm, acho que seria mais saudável levarmos o pão de centeio. - concluiu a Alice.

Naquele momento, a Alice e o pai já tinham o pão e a fruta. Estava na altura de procurarem os cereais. O pai tinha selecionado dois tipos de cereais para a Alice escolher, sendo um deles de chocolate e outro de milho.



Valor Nutricional
por 100 g



	Pão de centeio	Pão de leite
Energia (Kcal)	236	303
Lípidos (g)	1.20	10.00
Hidratos de Carbono (g) Açúcar (g)	47.40 3.40	53.40 12.40
Fibras (g)	3.0	0.0
Proteínas (g)	7.30	8.80
Sal (g)	0,21	2.50

Legenda: g = grama

Valor Nutricional
por 100 g



	Cereiais de milho	Cereais de chocolate
Energia (Kcal)	380	436
Lípidos (g)	1.00	16.30
Hidratos de Carbono (g) Açúcar (g)	80.00 5	62.50 33.1
Fibras (g)	2.8	5.4
Proteínas (g)	7.30	7.20
Sal (g)	3.00	1.25

Legenda: g = grama



Com a ajuda do descodificador de rótulos, a Alice viu que os cereais de milho eram baixos em açúcar e baixos em gorduras, ao contrário dos cereais de chocolate. Como estes últimos tinham valores nutricionais mais altos, ao nível das calorias, lípidos, açúcares, a Alice optou pelos cereais de milho.

Só faltavam as bolachas e a Alice já tinha uma ideia sobre as mais indicadas:

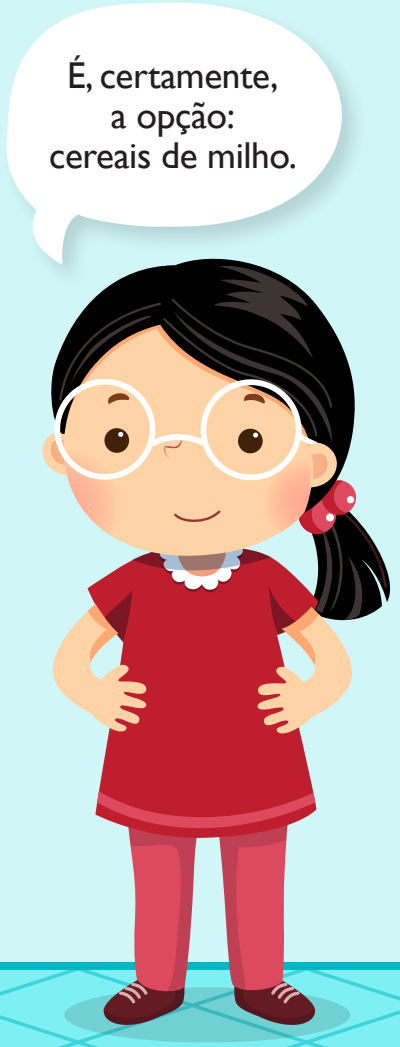
Valor Nutricional

por 100 g



	Bolachas de água e sal	Bolachas de chocolate
Energia (Kcal)	400	486
Lípidos (g)	8.30	21.30
Hidratos de Carbono (g) Açúcar (g)	50.80 5	68.50 38.1
Fibras (g)	2.70	2.70
Proteínas (g)	9.30	7.20
Sal (g)	1.85	1.25

Legenda: g = grama



- Na escola, a professora tinha aconselhado bolachas de água e sal, em vez de optarmos por bolachas de chocolate.

- Sim, considero que seja uma ótima decisão, mas vamos comparar os rótulos na mesma. Mesmo optando por bolachas com valores nutricionais mais saudáveis, não te esqueças que as bolachas não devem ser consumidas regularmente, apenas de vez em quando. - argumentou o pai.

Após as compras feitas, tanto o pai como a Alice, aparentavam estar muito satisfeitos com as opções que tomaram, dado que estavam a zelar pela sua saúde!



Atividade

Tal como a Alice aprendeu a usar o descodificador, para escolher opções mais saudáveis, desafiamos-te a fazer o mesmo.
Entre as duas opções seguintes, qual será o alimento mais saudável?

Valor Nutricional



	Iogurte 120 g	Iogurte 128 g
	Iogurte natural	Iogurte com pepitas
Energia (Kcal)	57	150
Lípidos (g)	1.80	6.20
Hidratos de Carbono (g) Açúcar (g)	5.50 3.08	17.90 17
Fibras (g)	0.1	0.2
Proteínas (g)	4.40	5.50
Sal (g)	0.13	0.62

Legenda: g = grama

Escreve aqui a tua resposta



NA COZINHA COM A ALICE E COM O JOÃO





O João, tal como a Alice, começou a interessar-se pelo tema da alimentação saudável sendo que, ultimamente, tem procurado não só escolher alimentos mais nutritivos e variados, como também praticar mais exercício físico.

No fim das aulas, como o João e a Alice são vizinhos, combinaram ir juntos para o parque desportivo municipal. Depois de muita brincadeira e de experimentarem as diversões do parque, a mãe do João foi buscar as duas crianças e convidou a Alice para lanchar com o amigo. Claro que a Alice aceitou, porque adorava os lanches da mãe do João.

Assim que os colegas chegaram a casa, a mãe do menino afirmou:

- Não se esqueçam de lavar as mãos. É muito importante

higienizarmos as mãos antes de começar a cozinhar.

Como estavam entusiasmados por serem eles a prepararem o lanche, foram a correr para a casa de banho cumprir com o que a mãe do João aconselhou.

- Temos um avental a mais para a Alice, mãe? - questionou o João, depois de ter lavado as suas mãos.

- Claro que sim, obrigada por te teres lembrado do avental. - agradeceu a mãe.

- Vou apanhar o cabelo para não caírem cabelos nas nossas panquecas. - argumentou a Alice, entusiasmada.



Massa:
150g de farinha integral
100 ml de leite
1 ovo
1/2 colher de sobremesa de fermento em pó

Recheio:
2 iogurtes naturais magros
1 banana

Enquanto as crianças vestiam o seu avental para iniciarem a preparação dos alimentos, a mãe do João ajudou-os a limpar a bancada.

- O que precisamos para as panquecas, mãe? - perguntou o João.

- Vamos precisar de:

- Ajudas-me a trazer os alimentos para a bancada para ser mais fácil organizarmos a receita, Alice? - interrogou o amigo.

- Claro que sim! - exclamou a Alice.

Já com tudo o que era preciso para as panquecas, a mãe alertou:

- Evitem usar a mesma faca, garfo ou colher para alimentos diferentes. Além disso, tenham muito cuidado ao cortar os alimentos, para não se magoarem.

O João começou a misturar os vários ingredientes e, de seguida, a Alice assumiu o término da tarefa.



- A massa das panquecas está com ótimo aspeto. - elogiou a mãe, enquanto procurava uma frigideira antiaderente e ligava o fogão.

Depois do preparado estar finalizado, estava na hora de espalhar a massa na frigideira. Como tal, com a supervisão da mãe do João, as crianças, com uma concha, espalharam a massa das panquecas na frigideira. Deixaram cozinhar e, de seguida, viraram para cozer o lado que faltava.

- Posso abrir os iogurtes para o recheio? - perguntou a Alice.

- Claro que sim, minha querida! João, e tu podes descascar a banana. - sugeriu a mãe.

A mãe do João auxiliou os amigos a mexer os iogurtes e a cortar a banana aos pedaços.

- Agora, podem decorar e rechear as vossas panquecas.

- Estão deliciosas! - exclamaram em coro os dois amigos.



Depois de lancharem, procuraram ajudar a mãe do João na limpeza da cozinha e dos utensílios usados na preparação das deliciosas panquecas.

- É tão divertido cozinharmos juntos! - expressou o João.

- Melhor ainda foi cozinharmos de forma saudável e em segurança. - disse a Alice.

Atividade

Para poderes experimentar as panquecas que a Alice e o João tanto gostaram, desafiamos-te a preparar e a cozinhar os alimentos com a ajuda de um adulto.



OS LANCHES DO JOÃO



Durante a semana de aulas, o João tem manifestado algum cansaço e dificuldade em acompanhar os conteúdos das aulas. Como não era habitual, a professora Laura começou a ficar mais atenta à rotina escolar do aluno e, naquela semana, reparou que os lanches do João não estavam tão saudáveis e adequados como aqueles que costumava trazer.

Para o lanche da manhã, o João estava a levar bolachas recheadas, néctar de fruta e um pão de leite com pepitas de chocolate e, para o lanche da tarde, estava a consumir um queque, um iogurte com pepitas e outro pão de leite, mas com chouriço. Estas opções, com baixo valor nutricional, hipercalóricas e ricas em gordura, açúcares e sal, estavam a ser recorrentes durante a semana em que o João manifestava fadiga e um rendimento escolar mais baixo.

Depois de um dia atarefado na escola, o João chegou a casa um pouco triste, porque tinha levado mais exercícios para casa que os seus colegas e tinha de recuperar o trabalho que deixou em atraso nas aulas.



Num dos intervalos da tarde, a professora foi falar com João:

- João, ando a reparar que os teus lanches estão um pouco diferentes nestes dias. Alguns alimentos mais docinhos e até com alguma gordura. Sabes que a alimentação influencia diretamente o nosso desenvolvimento e é essencial para uma aprendizagem mais eficaz, por isso não podemos descuidar os nossos lanches.

- Também me tenho sentido mais cansado e com algumas dores de cabeça. - referiu o João.

- Eu também não te tenho visto a beber água. Somos constituídos essencialmente por água e a desidratação, que é provocada pela baixa ingestão de líquidos ao longo do dia, pode ser responsável por deixar-nos com dores de cabeça e cansaço e, muitas das vezes, pode afetar a nossa capacidade de concentração, atenção e memória. - informou a professora Laura.



- A minha mãe comprou-me uma garrafa reutilizável com uns desenhos de dinossauros, muito gira. Amanhã, vou trazê-la para beber mais água ao longo do dia.

- Que ótima ideia! Procura também rechear a tua lancheira com alimentos saudáveis e nutricionalmente equilibrados, com baixo teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura, como fruta, hortícolas, laticínios e alguns cereais e derivados, por exemplo. - aconselhou a professora, entusiasmada com a atitude do João.



Nas manhãs seguintes, o João, lembrando-se daquilo que a professora lhe tinha dito, foi pedindo à mãe para o ajudar com a escolha e preparação alimentar dos lanches da manhã e da tarde.

- Podemos colocar um sumo de fruta! - disse o João.

- Filho, o sumo de fruta não substitui a fruta. O sumo não vai ter tanta fibra como a fruta, além disso tem uma maior concentração de açúcar. A fruta é uma fonte importante de vitaminas, minerais e fibras, sendo uma opção muito importante para incluir e variar. Como gostas muito de leite branco, também podemos incluir! - afirmou a mãe.



- Para o lanche da manhã, vou colocar uma maçã e um pacote de leite. - afirmou o João.

- E para o lanche da tarde? - perguntou a mãe.

- A professora também disse que os hortícolas eram uma opção interessante. Como gosto muito de cenoura, podemos colocar uns palitinhos!

A mãe gostou muito da opção tomada pelo filho, mas ainda faltava uma porção de cereais e derivados:

- O que achas de levares um pão escuro?

- Não pode ser pão de leite? - perguntou o João.

- Deves evitar o pão de leite, porque tem valores de gordura e açúcares superiores ao pão escuro. Eu sei que tens levado para o lanche, mas já sabemos que não é a melhor opção.



- Sim, tens razão mãe. Pode ser por isso que tenho andado mais cansado. Podemos colocar uma colher de sobremesa de manteiga de amendoim no pão escuro? - questionou o João.

- Claro que sim, hoje pode ser! Como já tens um leite para beber de manhã, podemos colocar um iogurte sólido ou líquido natural, o que dizes?

- E aquele iogurte com pepitas? - lembrou-se o João.

- Esse tipo de iogurtes devemos evitar, porque já sabemos que têm muito açúcar.

Já quase despachado para ir para a escola, o João lembrou-se que faltava um elemento importantíssimo:

- Mãe, falta a água.

- Ainda bem que te lembraste, querido. Não podes ir para a escola sem a garrafa de água cheia. - reconheceu a mãe.

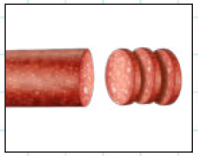
Depois de optar sempre por lanches mais saudáveis, a verdade é que o João não voltou a ter os problemas que tinha na escola, não estava tão cansado e aumentou o seu rendimento escolar.

Atividade

Quais serão as melhores escolhas para os teus lanches?
Faz um círculo à volta das opções que te parecem mais acertadas.


Água


Iogurtes com pepitas


Charcutaria (paio ...)


Pão de leite


Queques


Maçã


Bolachas recheadas

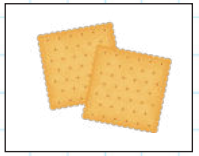

Iogurte natural


Pão escuro/de cereais


Nozes



Leite simples


Bolachas de milho/arroz


Pera


Bolachas de chocolate


Folhados/croissants


Queijo


Rebuçados



Bebidas vegetais

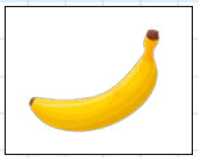

Amêndoas



Sumos/refrigerantes


Ovo cozido


Chocolates


Banana


Bolos



UM DIA DE ESCOLA DIFERENTE



A Alice e o João estavam muito contentes com a novidade que a professora Laura tinha dado na aula de estudo do meio.

- Já tinha saudades de uma visita de estudo! - exclamou o João.

- E esta não é uma qualquer! A professora disse que íamos a uma quinta pedagógica. O que será que vamos fazer? - disse a Alice.

- Têm de esperar para ver, meninos. Não se preocupem, porque vamos aprender e divertirmo-nos muito, tenho a certeza. - afirmou a professora.

Como o dia da saída de campo estava a chegar, a professora, numa das suas aulas, aproveitou para despertar a curiosidade nos seus alunos sobre alguns aspetos da vida rural, a importância de uma alimentação sustentável e ainda para explicar a importância de se conhecer a origem dos alimentos, na criação de hábitos alimentares saudáveis.

- Não se esqueçam que vamos estar em contacto com a agricultura e com a natureza, por isso tragam roupa e calçado confortáveis, bem como uma garrafa de água e chapéu para o sol. Está previsto muito calor no dia que vamos à quinta. - referiu a professora.



No dia seguinte, como estavam ansiosos para conhecer a quinta que a professora tanto falava, todas as crianças estavam a horas na escola e, sem grandes esperas, partiram rumo à visita.

Já no destino, o representante da herdade apresentou-se e prontificou-se a iniciar a visita:

- Bom dia meninos, eu sou o Sr. José e hoje sou o vosso guia. Preparados para conhecerem a nossa quinta?

- Sim! - exclamaram todos os alunos em coro.

A primeira paragem foi numa das hortas.

- Aqui, procuramos que os nossos alimentos cresçam da forma mais saudável possível, para que os nossos consumidores possam optar por alimentos livres de resíduos químicos. Além disso, recorremos à agricultura biológica, como uma forma de zelarmos pelo ecossistema agrícola - continuou o Sr. José.



- O que é a agricultura biológica? - questionou o João interessado pelo tema.

- Que pergunta interessante, João. A agricultura biológica é uma ótima prática para uma alimentação sustentável, sabias? Não recorremos a pesticidas ou químicos de síntese, nem a organismos geneticamente alterados. Procuramos produzir alimentos a partir de outros métodos. Alguém sabe algum?

Como a Alice costumava visitar a sua tia e a ajudava a cuidar da horta, quis intervir:

- A compostagem é um deles?

- Muito bem, estou a ver que se interessam por este tema. Tens toda a razão, Alice. A compostagem é um dos métodos que usamos como método preventivo e potenciador da fertilidade do solo e da sua biodiversidade.

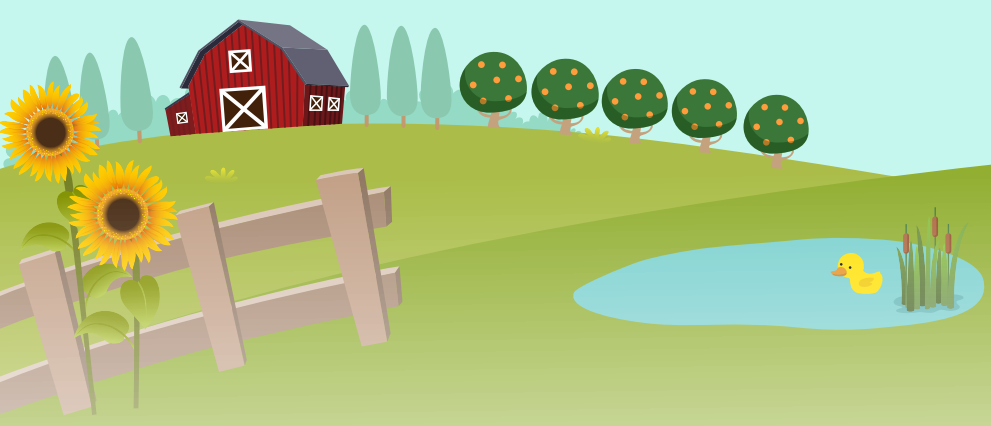
- E como é que os vossos alimentos chegam ao supermercado? - perguntou o melhor amigo do João.



- É um longo processo. Cada alimento tem a sua época e a sua história. Neste momento, podem ver que temos aqui muitas cenouras, brócolos e tomates porque estamos em junho, na época deles. Neste momento, também temos uma grande plantação de morangueiros, porque é uma fruta de verão. - afirmou o Sr. José.

- Fruta de verão? Eu no supermercado vejo os morangos todo o ano. - disse uma aluna espantada.

- Pois, nós no supermercado habituámo-nos a encontrar todas as frutas e legumes durante todo o ano, isso acontece porque os produtores, muitas das vezes, não respeitam o calendário das frutas e legumes da época. Vocês sabem que devemos ter uma alimentação adaptada aos alimentos que estão disponíveis nas várias estações do ano? - questionou o Sr. José.



- Isso quer dizer que devemos optar pelos alimentos produzidos na sua época? - perguntou a Alice.

- Isso mesmo! A essas frutas e legumes, chamamos alimentos sazonais e são habitualmente mais frescos e muito mais nutritivos. - explicou o trabalhador da quinta.

- Então, como estamos em junho, podíamos consumir os morangos, os brócolos e as cenouras que o Sr. José tem na sua quinta. - disse a Clara.

Os alunos estavam tão entusiasmados que o Sr. José sugeriu fazerem uma degustação de vários alimentos produzidos na quinta, ao mesmo tempo que explicava os benefícios dos legumes e das frutas, ao contrário de outros alimentos menos saudáveis como é o caso dos doces, refrigerantes e outros produtos processados. Claro que todos concordaram em provar os deliciosos produtos.

Na sala de degustação, havia imensas frutas e legumes à disposição das várias crianças.

- Humm, que delícia, nunca tinha provado alperce. É mesmo muito bom. - referiu o João.

- E eu, courgette. Não sabia que era um legume tão saboroso! - exclamou a Alice depois de ter provado a salada de courgette que os trabalhadores tinham preparado, especialmente para os alunos.

Como já estava a ficar próximo da hora de regressar à escola,



a professora perguntou se havia mais alguma questão a fazer ao Sr. José. A Clara estava muito confusa e perguntou:

- Como é que estes alimentos chegam até nós?

- Os alimentos têm um grande caminho a percorrer até chegar às vossas casas e às vossas mãos. Muitos deles, demoram meses! - reforçou o Sr. José.

- Tanto tempo? - perguntou admirada a Clara.

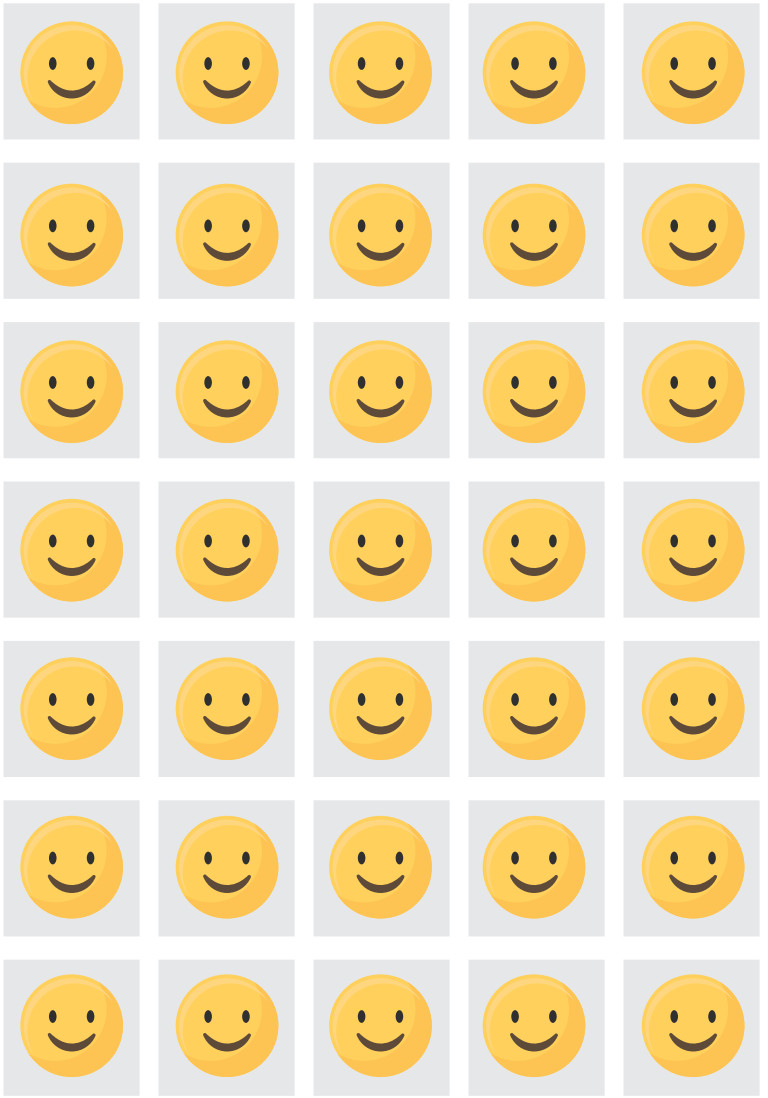
- Sim, tudo começa com a plantação das sementes. Depois, o sol ajuda a germinar e a chuva ou a rega a fazer crescer. Quando estiver pronto a colher, o agricultor apanha os alimentos. Estes, já colhidos, são transportados para o supermercado ou para os mercados e, de seguida, para as nossas casas. Já guardados no nosso frigorífico, são preparados e cozinhados e, por fim, servidos no nosso prato às refeições. - respondeu o Sr. José.

Antes de entrarem no transporte que os iria levar à escola, todos os alunos agradeceram a visita ao Sr. José, bem como as suas explicações.

Atividade

Tal como a Alice, o João e os seus colegas provaram novos legumes e frutas, desafiamos-te a fazer o mesmo. Regista um ☺ na tabela, sempre que consumires um novo legume e uma nova fruta.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Segunda-feira					
Terça-feira					
Quarta-feira					
Quinta-feira					
Sexta-feira					
Sábado					
Domingo					





UMA AVENTURA PELOS TRILHOS DE MAFRA



Aos fins de semana, os dois amigos, a Alice e o João, costumam encontrar-se para fazer exercício físico. Como não tem estado chuva ou frio e o fim de semana estava a chegar, os dois amigos estavam a planear fazer o trilho do Sr. Heitor, em Mafra, com os seus pais.

Entusiasmado, no sábado de manhã, o João pede à mãe para que esta ligue para os pais da Alice a ajustar os pormenores do passeio.

- Querido, já falei com a mãe da Alice e amanhã de manhã partimos para a nossa aventura na natureza. - disse a mãe do João.

- Boa! Adoro fazer caminhadas com Alice, vai ser tão divertido.



No dia seguinte, já estavam todos prontos, no ponto de encontro, com a roupa de desporto e calçado confortável, as garrafas de água, umas maçãs e uns frutos secos, para o caso de quererem comer.

- Alice! Preparada para a nossa aventura? O trilho é muito giro, os meus pais disseram que íamos adorar. - afirmou o João.

- Claro que, sim! Sabes que eu adoro fazer caminhadas pela natureza, as paisagens são lindas. Além disso, estamos a fazer exercício físico, que é muito importante para a nossa saúde. - disse a Alice entusiasmada.



Lá foram os colegas e os pais pelo trilho do Sr. Heitor. As crianças estavam maravilhadas com as lindas paisagens verdes que a caminhada lhes proporcionara. Além das paisagens, como grande parte do trilho está perto do rio Lizandro, a Alice e o João estavam muito divertidos a atravessar as várias pedras que acompanhavam as ribeiras afluentes do rio.

- Olha Alice, mais uma ponte. Tem cuidado para não mergulhares os pés no riacho - riu-se o João.

A meio do passeio, os pais dos amigos aconselharam a pararem cinco minutos para se hidratarem e comer uma peça de fruta, porque já estavam a andar há algum tempo e estava muito calor.

Após o pequeno descanso, continuaram o percurso com muita animação.

- Adorámos a nossa aventura pela natureza, temos de repetir mais vezes! - exclamaram em coro os dois amigos, no fim da caminhada.

- Claro que sim! Nós também, gostámos muito. No próximo fim de semana, fazemos outro trilho. - disse o pai da Alice.

Atividade 1

Para um estilo de vida saudável, a prática regular de atividade física é muito importante.
Durante a semana, desafia-te a praticar alguma atividade física, como a Alice e o João fizeram. Para isso, deixamos-te algumas sugestões que podes fazer nos parques desportivos municipais do Concelho de Mafra:



Andar de bicicleta



Jogar à bola



Correr



Fazer caminhadas

Lembra-te:

Se uma vida saudável queres ter, atividade física tens de fazer!
E, claro, uma alimentação equilibrada não te podes esquecer!

Atividade 2

No quadro abaixo, podes pintar com a cor verde os dias em que praticaste desporto, bem como escrever o que fizeste.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Segunda-feira					
Terça-feira					
Quarta-feira					
Quinta-feira					
Sexta-feira					
Sábado					
Domingo					

Notas:

Um salto para...

CRESCER ATIVO E SAUDÁVEL

A Alice e o João são dois amigos muito curiosos e com vontade de aprender mais sobre temas relacionados com a alimentação e a atividade física.

Neste livro, poderás aprender, com os dois amigos, alguns comportamentos alimentares saudáveis e algumas dicas para te tornares mais ativo. Terás também oportunidade de conhecer um pouco mais sobre a roda dos alimentos, aprender a escolher alimentos nutricionalmente mais adequados e ainda encontrar algumas atividades onde podes explorar os temas abordados.



setembro 2023