



Um salto para...

A VIDA

SAUDÁVEL



## Regime Escolar

A Portaria n.º 37/2024, de 1 de fevereiro, institui o Regime Escolar previsto no Regulamento (UE) 1308/2013, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 17 de dezembro, na redação dada pelo Regulamento (EU) 2016/791, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 11 de maio, que estabelece as regras nacionais complementares da ajuda à distribuição de fruta, produtos hortícolas e bananas e leite e produtos lácteos, nos estabelecimentos de ensino, às medidas educativas de acompanhamento e a certos custos conexos, em aplicação da respetiva Estratégia Nacional para o período compreendido entre 1 de agosto de 2023 e 31 de julho de 2029.

O Município de Mafra foi aprovado pelo Instituto de Financiamento da Agricultura e Pescas, I. P. para distribuir fruta e produtos hortícolas, aos alunos do 1.º ciclo do ensino básico, bem como leite, às crianças da educação pré-escolar e do 1.º ciclo.

No ano letivo de 2023/2024 são distribuídos, semanalmente, a cada aluno do 1.º ciclo, duas das seguintes frutas/ hortícolas: pera “rocha”, maçã, tangerina, banana, cenoura, tomate “cereja”, pêssigo “nectarina”, ameixa e uvas, bem como leite de consumo do código NC 0401 ou as suas variantes sem lactose.

Este regime está sujeito à aplicação de Medidas Educativas de Acompanhamento, pelo que, em colaboração com os Agrupamentos de Escolas, são implementadas ações que visam promover o aumento do consumo, pelos alunos, dos produtos abrangidos pelo Regime Escolar.

Esta revista pertence a:

\_\_\_\_\_

Ano: \_\_\_\_\_ Turma | Sala: \_\_\_\_\_

Estabelecimento: \_\_\_\_\_

# HISTÓRIA UMA AVENTURA NA FLORESTA



O Tomás é um menino que não gosta comer fruta, couve, cenoura e muitas outras verduras. Adora comer bolos e gomas, acabando, muitas vezes, por comer bolachas e doces às escondidas.

Num fim de semana de verão, o Tomás e os irmãos foram passar o domingo à casa da Floresta dos avós. Estava planeado, há muito tempo, fazerem um passeio pelos trilhos da floresta a pé.

Naquele dia, os avós convidaram e os três irmãos foram

entusiasmadíssimos, porque sabiam que havia um riacho onde podiam dar uns mergulhos.

- Não se esqueçam de preparar um lanche para irem! - disse a mãe, enquanto arrumava as malas.

- É muito importante levarem água, fruta e uns frutos secos para a caminhada, porque têm muitos nutrientes bons e naturais que vos vão dar energia. Já sabem que vai ser um dia muito cansativo porque o trilho, até ao riacho, é de três horas.

○ Tomás, como não gostava de fruta, encheu a sua mala de batatas fritas e bolachas. Além disso, como não queria água, foi buscar uma lata de refrigerante. Já o Gonçalo e a Joana, os seus irmãos mais velhos, sabendo da importância da fruta e da água, colocaram uma banana, uma maçã e frutos secos e encheram um grande cantil de água.

- Vamos para o carro! Já estamos atrasados! - afirmou a mãe apressada, acabando por nem confirmar se os lanches eram variados, completos e equilibrados para o passeio.

Quando chegaram à floresta, a mãe despediu-se dos filhos e estes partiram à aventura com os avós.

Como estava muito calor, a meio do trilho, os avós aconselharam beber água.

- Comam também uma das peças de fruta que a vossa mãe sugeriu, pois vai dar-vos muita energia para continuarem o percurso! - afirmou o avô.

○ Tomás já não comia há algum tempo e a primeira coisa que abriu foi o pacote de batatas fritas e, logo de seguida, o das bolachas. Todos beberam água e comeram algo saudável, menos o Tomás.

A meio da tarde, o Tomás começou a queixar-se:

- Estou muito cansado, não tenho forças para continuar. Dói-me a cabeça e, além disso, tenho a boca muito seca!

○ Gonçalo e a Joana aperceberam-se que se passava alguma coisa e quando abriram a mala do irmão nem queriam acreditar:

- Tomás, só trouxeste bolachas e batatas fritas e nem uma garrafa de água veio? - interrogou o Gonçalo.





- A mãe tinha dito para trazermos muita fruta e muita água para nos dar energia. Não devias ter desobedecido - afirmou a Joana.

Preocupados com a saúde do Tomás, a Joana deu-lhe uma das garrafas de água que trouxe e o Gonçalo a banana que tinha sobrado.

- Sabes que passar o dia todo sem comer fruta ou sem beber água não é saudável, ainda por cima quando se faz exercício físico.

Podias ter ido para o hospital porque estavas desidratado - disse o Gonçalo.

O Tomás percebeu, com esta aventura, que é muito importante beber água ao longo do dia, dar preferência a lanches e refeições saudáveis e, que é fundamental, evitar alimentos ricos em gorduras e açúcar como os bolos, batatas fritas, bolachas...

# DICAS

Para não te acontecer aquilo que aconteceu ao Tomás, deixamos algumas dicas para teres uma vida saudável:

- ★ Toma sempre o pequeno-almoço;
- ★ Bebe água várias vezes ao longo do dia;
- ★ Faz refeições principais completas: sopa + prato principal + fruta;
- ★ Come, pelo menos, 3 peças de fruta por dia;
- ★ Dorme entre 9 a 11 horas por noite;
- ★ Pratica atividade física regularmente;
- ★ Come várias vezes por dia;
- ★ Come devagar e mastiga bem os alimentos;
- ★ Dá preferência a lanches saudáveis;
- ★ Evita alimentos ricos em açúcar (bolos, doces, gomas e sumos) ou gordura (bolos, batatas fritas, pizzas e bolachas).

## Atividade 1 - À procura no mercado

O Gonçalo quer fazer um pequeno almoço saudável, equilibrado e completo para os irmãos e para os pais, mas precisa da tua ajuda para escolher os alimentos. Será que consegues ajudá-lo? Faz um círculo à volta dos alimentos que são os mais indicados.





## LEITE

O leite é um alimento rico em proteínas e em cálcio. É muito importante para ajudar no crescimento dos músculos, pois é rico em proteínas. Além disso, ajuda a melhorar o funcionamento do sistema nervoso, dado que é um alimento rico em vitaminas do complexo B.

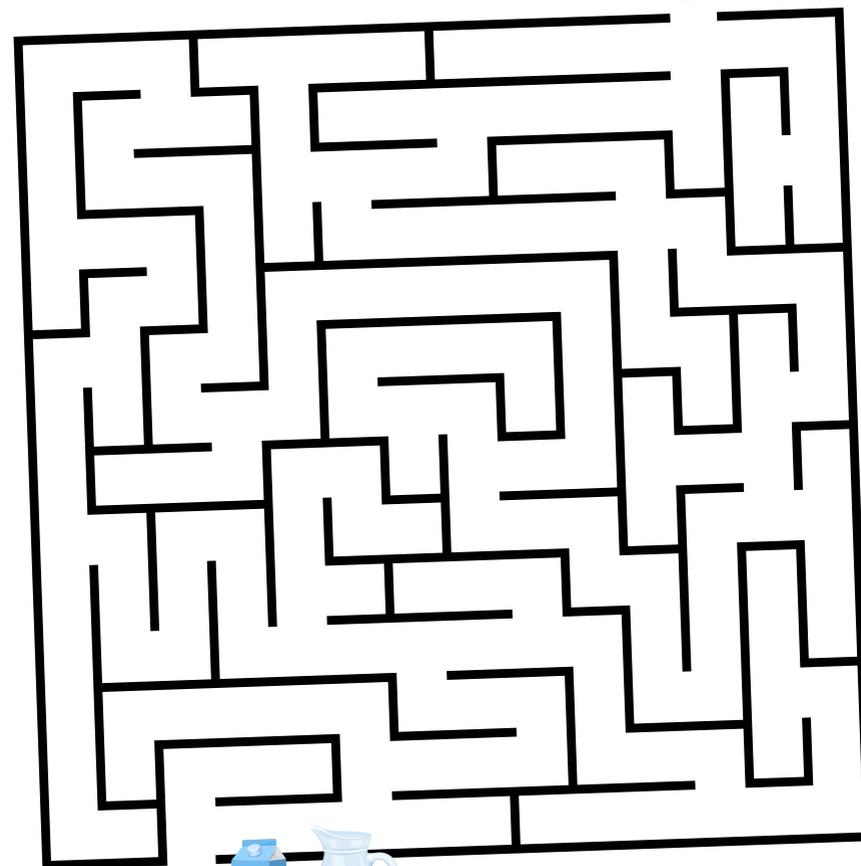
O consumo de leite ajuda no crescimento e no desenvolvimento das crianças, de forma a criar e perpetuar hábitos de vida saudáveis. Assim, é recomendada a ingestão de três porções de laticínios no decorrer de cada dia, como por exemplo: ao pequeno-almoço, lanches da manhã e da tarde.

### Sabias que também existe o dia do leite?

O Dia Internacional do Leite foi criado pela Organização das Nações Unidas (OMS) e é celebrado no dia 1 de junho.

## Atividade 2 - O caminho da Joana

Depois de um recreio de muita brincadeira e correrias, a Joana sente-se cansada e precisa de energia e concentração para o estudo, será que consegues levá-la ao alimento que ela precisa?



# SABIAS QUE...

## 16 de outubro - DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Lembra-te que deves comer muita fruta e vegetais! Com os seus nutrientes vais crescer mais forte e saudável.

## 07 de abril - DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Lembra-te de praticar hábitos de vida saudáveis como por exemplo: praticar atividades físicas; dormir bem e ter sono de qualidade; ter uma alimentação saudável; beber muita água. Ajuda os teus amigos a lembrarem-se disso também!

## 01 de julho - DIA MUNDIAL DA FRUTA

Ajuda a sensibilizar os teus amigos para os benefícios do consumo de fruta!

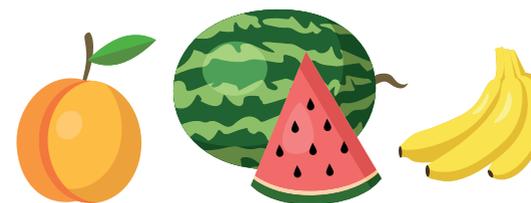
Sabias que existe o **dia mundial da maçã** e é celebrado a **21 de outubro**? A primeira vez que foi celebrado foi em 1990, em Londres, e juntou mais uma centena de crianças, famílias e voluntários da Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI).

### Lembra-te:

“Uma maçã por dia mantém o médico afastado”.

## Atividade 3 - Os alimentos cruzados

As imagens representadas dizem respeito a quase todos os enigmas. Coloca as restantes letras para descobrires de que alimentos se tratam. Um deles não faz parte do grupo alimentar dos restantes. **Sabes dizer qual é?**



B

— E L — — C — A

P — — S — — O

K — — I

A — — — — T —

— — R — J — S



# BATIDO SAUDÁVEL

## BATIDO DE BANANA, LARANJA E MAÇÃ

Naquele dia, como estava muito calor, o Gonçalo, a Joana e o Tomás foram preparar um delicioso batido de frutas.

Tanto eles, como os avós, adoraram!

Deixamos-te aqui a receita para te deliciares como eles!

### INGREDIENTES

- ½ banana
- ½ laranja
- ½ maçã
- 100 ml de leite (magro ou bebida vegetal de aveia, amêndoa, arroz, etc.)

### MODO DE PREPARAR

- No liquidificador, coloca a banana, a maçã com casca, a laranja e o leite/ bebida vegetal.
- De seguida, tritura até obter uma mistura homogénea.
- Se gostares, podes acrescentar uns cubinhos de gelo e triturar mais um pouco.
- Com tudo triturado, podes vazar o conteúdo para um copo.

ESTÁ PRONTO  
A SERVIR!

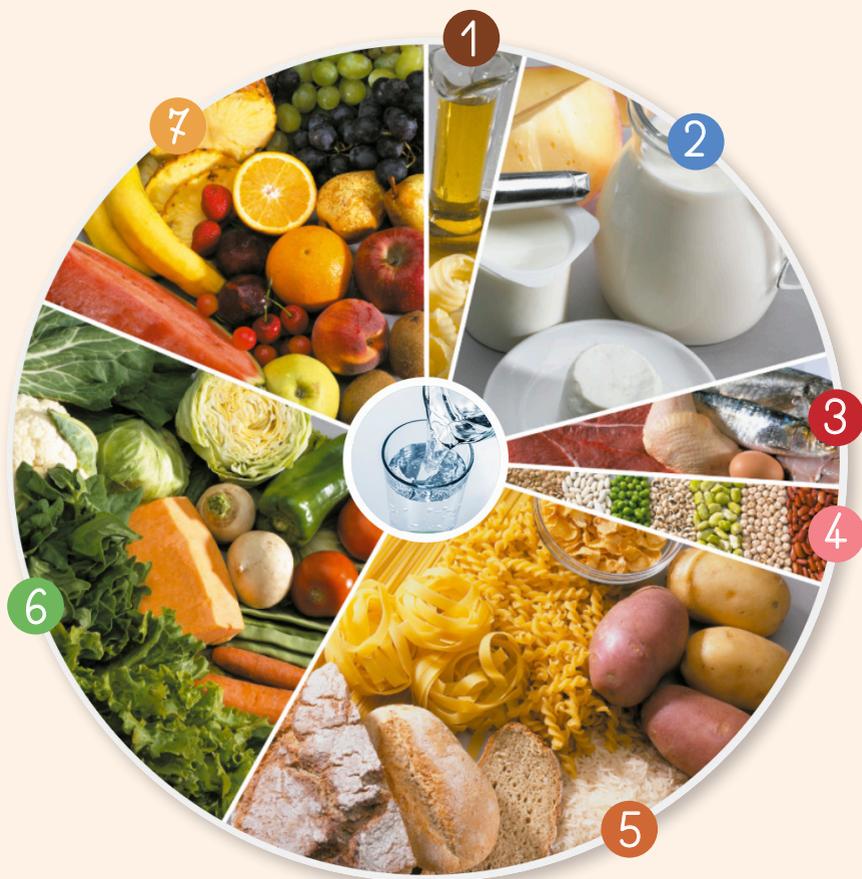


## Atividade 4 - Vamos colorir?

Desenha e pinta, neste espaço, a tua fruta preferida!

# A RODA DOS ALIMENTOS

A roda dos alimentos ajuda-te a fazer as tuas escolhas e a agrupar da melhor forma os alimentos! Dá uma olhadela!



1 Gorduras e óleos - 2%

2 Lacticínios - 18%

3 Carne, pescado e ovos - 5%

4 Leguminosas - 4%

5 Cereais e derivados, tubérculos - 28%

6 Hortícolas - 23%

7 Fruta - 20%

# NÃO ESQUEÇAS

Para uma alimentação saudável, a tua alimentação deve ser:

## COMPLETA

É importante consumir alimentos de todos os grupos da roda e ingerir água diariamente.

## VARIADA

Promove-se o consumo de diferentes alimentos de cada um dos grupos. Esta variação deve ser feita diariamente, semanalmente e nas várias épocas do ano (produtos sazonais).

## EQUILIBRADA

As porções recomendadas devem ser respeitadas. Os grupos que apresentam uma dimensão maior (exemplo: grupo dos tubérculos, cereais e derivados), estabelecem um maior número de porções comparativamente aos que apresentam uma dimensão mais reduzida (exemplo: grupo das gorduras e óleos).

Um salto para...

# A VIDA SAUDÁVEL



**Cofinanciado pelo Regime de Distribuição nas Escolas da União Europeia**

*ATENÇÃO: Caso o seu educando sofra de alergia ou intolerância alimentar, a algum dos produtos distribuidos no âmbito do Regime Escolar, informe o docente-titular de turma/ grupo.*