



# Alimentação e exercícios físicos para crianças



As crianças devem desenvolver-se com saúde e sentir-se bem no próprio corpo. Para o bom desenvolvimento da criança, a alimentação equilibrada e exercícios físicos regulares são importantes.



## Saúde e bem-estar

A alimentação equilibrada e exercícios físicos regulares ...

... ajudam a manter um peso corporal saudável

... fortalecem os ossos

... fortalecem as defesas do organismo

... ajudam na digestão

... melhoram o sono e a concentração

... ajudam a melhorar o bem-estar físico e psicológico

## Todos os tipos de exercícios físicos contam

- **Pelo menos uma hora por dia**  
É possível fazer exercícios físicos em toda parte. Incentive a necessidade natural do seu filho em movimentar-se e faça com que possa praticar exercícios físicos pelo menos uma hora por dia, para além das actividades diárias que executa normalmente.
- **Exercícios físicos no caminho da escola**  
O caminho da escola é uma boa possibilidade para praticar exercícios físicos regularmente e para fazer descobertas interessantes. Por esta razão, deixe o seu filho ir para o jardim de infância ou para a escola a pé.
- **Brincadeiras ao ar livre**  
As brincadeiras ao ar livre oferecem mais possibilidades de praticar exercícios físicos do que dentro de casa. Permita que o seu filho possa brincar regularmente ao ar livre com bom ou mau tempo.
- **Exercícios físicos juntos**  
Crianças gostam de praticar exercícios físicos em companhia de outros. Incentive o seu filho a encontrar-se com outras crianças e dê passeios a pé e de bicicleta, jogue à bola e vá à piscina com ele. Se ele gosta de praticar desporto, deixe-o participar de actividades desportivas (por exemplo, de um clube desportivo).

## Alimentação saudável e saborosa

- **Água para matar a sede – sem açúcar**  
Água da torneira, água mineral ou chá sem açúcar são ideais para matar a sede.
- **Pequeno-almoço e lanche da manhã para começar bem o dia**  
O pequeno-almoço e o lanche da manhã dão energia para a escola. Se o seu filho não tomar o pequeno-almoço, ofereça-lhe uma bebida e dê-lhe um lanche da manhã rico para levar para a escola.
- **Refeições regulares**  
Várias refeições durante o dia ajudam a evitar ataques de fome. O ideal são três refeições principais de tamanho médio e dois lanches (da manhã e da tarde).
- **Muitas frutas e vegetais**  
Ofereça frutas e vegetais ao seu filho a cada refeição. Desta forma, ele facilmente consumirá cinco porções por dia.
- **Produtos lácteos não podem faltar**  
Inclua diariamente produtos lácteos no cardápio. Leite, iogurte natural, requeijão e queijo são ricos em cálcio que contribui para o desenvolvimento dos ossos e dentes saudáveis.
- **Pequena quantidade de doces e salgados**  
A criança deve consumir apenas pequenas quantidades de doces e salgados. Eles contêm muito açúcar e gordura, mas poucos nutrientes.
- **Comer juntos**  
Reserve tempo para tomar refeições juntos, saborear a comida e desfrutar das conversas com a família à mesa. Deixe o seu filho ajudar a cozinhar e a pôr e a levantar a mesa.

## Sobrepeso

A alimentação correcta e exercícios físicos ajudam a manter um peso corporal saudável. Se o consumo de energia através da alimentação for maior do que o gasto com exercícios físicos, haverá ganho de peso.

Se o seu filho tiver sobrepeso, **converse com o seu/a sua pediatra** e busque aconselhamento. Com frequência, mudanças nos hábitos alimentares e de actividade física afectam toda a família e exigem muito tempo e paciência.



## Recomendação

De maneira geral, recomendamos para o uso de meios electrónicos:

**Crianças do jardim de infância**  
no máximo 30 minutos por dia

**Crianças em idade escolar**  
no máximo 1 hora por dia

## Hábitos alimentares saudáveis

É mais fácil para a criança ter hábitos alimentares saudáveis quando ela pode comer de forma consciente e descobrir todos os sabores. Estimulam-se assim o prazer de comer e o interesse pela comida.

### ▶ Alimentação diversificada

Crianças têm uma preferência natural pelo sabor doce. Só mais tarde descobrem que os gostos salgado, azedo e amargo também podem ser agradáveis e saborosos. Por essa razão, sempre ofereça ao seu filho pratos diferentes e novos. Só assim ele se habituará à variedade alimentar e terá uma alimentação diversificada.

### ▶ Comer devagar, de forma consciente e durante as refeições

Comer devagar e mastigar bem fazem com que a criança saboreie a comida de forma consciente e reconheça a sensação de saciedade. Aceite quando o seu filho disser que já não tem fome e não o obrigue a comer tudo o que está no prato. Para que o seu filho tenha fome para comer bem nas refeições, ele não deve comer permanentemente ou petiscar durante o dia.

### ▶ Não usar a comida como método educacional

Frequentemente se usam comidas e sobretudo doces para acalmar crianças no dia-a-dia. Isso pode ajudar a desenvolver uma relação errada com a comida. Por essa razão, não recompense, castigue ou console o seu filho com doces, mas com atenção e carinho.

## Meios electrónicos

Actualmente, as crianças passam muito tempo a ver televisão, no computador ou com outros meios electrónicos. Durante este tempo, não praticam exercícios físicos e com frequência também comem.

### ▶ Compensar o tempo parado com exercícios físicos

Combine com o seu filho um período diário ou semanal destinado ao uso de meios electrónicos e a hora em que sairá para praticar exercícios físicos ao ar livre.

### ▶ Tela não combina com comida

Não deixe o seu filho comer na frente da tela e desligue o televisor antes de iniciar a refeição.

### ▶ Muito tempo para outras actividades

Quanto menos tempo o seu filho passar com meios electrónicos, mais tempo terá para outras actividades interessantes como, por exemplo, jogos, encontros com amigos, leitura, música ou sonhos.