



CORONAVÍRUS
COVID-19

RECOMENDAÇÕES
DE SAÚDE

GUIA PARA CRIANÇAS EM TEMPOS DE COVID-19

ÍNDICE

1 | REGRAS GERAIS A CUMPRIR EM TEMPOS DE COVID-19

2 | SEIS REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS CRIANÇAS

**3 | PUBLICIDADE ALIMENTAR DIRIGIDA A CRIANÇAS EM MEIOS DIGITAIS -
CUIDADOS A TER**

4 | A EMENTA FEITA PELOS MAIS NOVOS

5 | ESCOLHAS CERTAS NA HORA DAS COMPRAS!

6 | MEDIDAS A TOMAR AO SAIR DE CASA

7 | CUIDADOS A TER DEPOIS DAS COMPRAS

7.1. PROCEDIMENTO AO CHEGAR A CASA

7.2. ORGANIZAÇÃO DAS COMPRAS

8 | É HORA DE “PÔR AS MÃOS NA MASSA”!

9 | VAMOS AVALIAR O QUE COMEMOS

1 | REGRAS GERAIS A CUMPRIR EM TEMPOS DE COVID-19

EVITAR



**Parques
Infantis**



**Brincadeiras
em grupo**



**Partilha de
brinquedos
fora de casa**



**Apertos de
mão, abraços e
beijos**



**Visitar ou
receber visitas**

Se tiveres de sair de casa, deves ter muito cuidado e sempre acompanhado por um adulto.

TER CUIDADO



Na escola



**Antes de entrar
em casa**



**Quando chegas
a casa depois de
passear o cão**



No hospital

FAZER



**Caminhar
ou correr na
rua**
(períodos de
curta duração e
com os pais)



**Passear o
cão**
(períodos de
curta duração e
com os pais)



**Praticar exercício
físico em casa**



**Ficar em casa e
fazer actividades
em família**

Protege-te. Ao cuidares de si, estás a cuidar dos outros.

2 | SEIS REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS CRIANÇAS

1º Comer mais fruta e hortícolas

Garantir o consumo de sopa no início das refeições principais e 2 a 3 peças de fruta por dia, pode ser o suficiente para atingir a quantidade recomendada por dia para estes alimentos.



1. Comer mais fruta e hortícolas

- ✓ Garantir: sopa no início das refeições principais
- ✓ 2 a 3 peças de fruta por dia



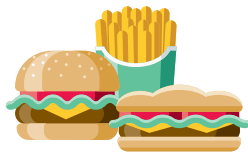
2º Beber mais água e menos bebidas açucaradas

As bebidas açucaradas (bebidas refrigerantes, néctares e sumos de fruta) são um dos produtos alimentares que mais contribuem para a ingestão de açúcar nas crianças e adolescentes.

- ✓ Ofereça às crianças a sua garrafa reutilizável
- ✓ Institua o momento do copo de água em casa durante este período de “quarentena”
- ✓ Pode também experimentar preparar algumas águas aromatizadas

SEM AÇÚCAR

3º Evitar o “lixo alimentar”, em particular os snacks hipercalóricos, ricos em sal, açúcar e gordura



**LIXO ALIMENTAR
NÃO O COMPRE!**



**SUBSTITUA POR
ALIMENTOS MAIS
SAUDÁVEIS, MAS
SABOROSOS À MESMA!**

Mais vale não os ter em casa do que instituir regras difíceis de cumprir nestes dias já difíceis.

4º Leite e derivados todos os dias, mas na dose certa

O leite e derivados (iogurte e queijo) são alimentos importantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças.

Fonte de:

Proteína; Cálcio;
Fósforo;
Vitamina D; Iodo



**MAS NÃO
ULTRAPASSAR
400-500 ML POR DIA**

ATENÇÃO AOS RÓTULOS

PREFERIR:



logurte sem aromas ou sem pedaços de fruta



Pode acrescentar a fruta em casa

5º Fazer uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos

Devemos incentivar as crianças a comer alimentos de cada grupo da Roda dos Alimentos e beber água diariamente.



variar dentro do grupo da “Carne, pescado e ovos”, incentivando o consumo de pescado nas refeições principais

iodo

Desenvolvimento cognitivo

E NÃO ESQUECER QUE OS MAIS PEQUENOS COMEM MENOS!

CONSUMIR...

**Maior quantidade alimentos dos grupos com maior dimensão
menor quantidade alimentos dos grupos mais pequenos**

6º Ensinar os mais novos a comerem bem e a cozinhar saudável

Neste período, há oportunidades que surgem. Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável. É uma aprendizagem para a vida.

Recomendações em 10 pontos-chave!

1. Começar sempre o dia com um pequeno-almoço equilibrado e saudável;
 2. Fazer cerca de 5 a 6 refeições por dia;
 3. Não fazer intervalos entre as refeições superiores a 3h30;
 4. Comer pelo menos 3 peças de fruta por dia;
 5. Iniciar sempre o almoço e o jantar com um prato de sopa de legumes e/ou hortaliças;
 6. Mastigar os alimentos devagar e num ambiente calmo;
 7. Evitar o consumo de produtos açucarados e com muita gordura como bolos, doces, rebuçados e gomas, chocolates, batatas fritas, pizzas, cachorros e refrigerantes;
 8. Utilizar uma baixa quantidade de sal nas confeções culinárias e privilegiar o uso de ervas aromáticas e especiarias para o tempero;
 9. Beber diariamente pelo menos 1,5 l de água;
- Aliar uma alimentação saudável a uma prática diária de atividade física moderada.

3 | PUBLICIDADE ALIMENTAR DIRIGIDA A CRIANÇAS EM MEIOS DIGITAIS - CUIDADOS A TER

Em tempos de isolamento e de maior tempo em casa, é natural que as crianças passem mais tempo nos meios digitais.

Será que enquanto a sua criança navega na net encontra publicidade sobre alimentos?

Esses alimentos publicitados serão os mais adequados?

Oriente-a no sentido de dar preferência aos alimentos mais saudáveis: os que estão na roda dos alimentos



A seguir, apresentamos atividades para aproveitar com as crianças. O envolvimento das crianças no processo de produção e confecção dos alimentos é um fator chave para a aquisição de conhecimentos, para a sensibilização sobre a importância de uma alimentação saudável e para a mudança de comportamentos alimentares.

4 | A EMENTA FEITA PELOS MAIS NOVOS

Atribua aos mais novos a função de fazer a ementa da semana e avaliem-na.

3 PASSOS IMPORTANTES:

A ementa deve ser COMPLETA



As refeições completas começam sempre com uma sopa de legumes.



Logo a seguir, o prato da refeição deve dividir-se em T, ou seja, metade do prato para os hortícolas e a outra metade repartida entre a carne (ou pescado ou ovos) e os alimentos do grupo dos cereais e tubérculos (batata, arroz ou massa).



A refeição deve terminar com fruta à sobremesa e a água é a bebida que nos deve acompanhar sempre!



As leguminosas (feijão, ou grão ou ervilha) também podem e devem estar presentes, na sopa ou no prato.



A ementa deve ser VARIADA

Variar entre carne, peixe e ovos

Tentar que o número de vezes que se tem peixe nas refeições seja igual ou superior aos da carne!

Variar entre arroz, massa e batatas e entre os hortícolas

Escolher fruta variada e com diferentes cores ao longo da semana!

Dar preferência a MÉTODOS DE CONFEÇÃO MAIS SAUDÁVEIS

✓ Optar por jardineiras, estufados, cozidos, arrozos

✗ Evitar acrescentar gorduras, como os fritos

**Cheias de cor,
sabor e protegem
os nutrientes!**

Regras aprendidas, é hora de fazermos a nossa ementa da semana!

2ª FEIRA

almoço	jantar
 _____	 _____
 _____	 _____
 _____	 _____
 _____	 _____

3ª FEIRA

almoço	jantar
 _____	 _____
 _____	 _____
 _____	 _____
 _____	 _____

4ª FEIRA

almoço



jantar



5ª FEIRA

almoço



jantar



6ª FEIRA

almoço



jantar



SÁBADO

almoço



jantar



DOMINGO



almoço



jantar



Depois da ementa estar feita, é tempo de avaliá-la!

Checklist		
Será que fiz as escolhas certas para a minha ementa?		
<input type="radio"/> A minha ementa tem feijão, grão ou ervilhas em algumas das refeições (na sopa ou no prato)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> O peixe faz parte de pelo menos metade das refeições da minha ementa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> A fruta é a sobremesa de quase todas as refeições e tenho frutas variadas ao longo da semana?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Tenho refeições com massa, arroz ou batata e vou variando ao longo dos dias da semana?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> A sopa de legumes está presente em todas as refeições?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> A água é a bebida de todas as refeições?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5 | ESCOLHAS CERTAS NA HORA DAS COMPRAS!

Depois da ementa feita, já podemos planear a lista de compras. As crianças também podem escolher os seus alimentos mais saudáveis com a ajuda do descodificador de rótulos. A seleção dos alimentos a comprar deve ter em conta o seu valor nutricional.

Neste período, não é desejável que as crianças acompanhem os adultos na ida às compras.

MAS

Podem participar nas escolhas dos alimentos a partir de casa.



Escolha de cereais de pequeno almoço e iogurtes



Tendo em conta o valor nutricional, com ajuda do descodificador de rótulos!!

Optar pelos alimentos com menor quantidade de Açúcar, sal e Gordura. – cor verde no descodificador.



DESCODIFICADOR DE RÓTULOS 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	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos



DESCODIFICADOR DE RÓTULOS 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 1,5 e 8,75ml	entre 0,75 e 2,5ml	entre 2,5 e 11,25ml	entre 0,3 e 0,7ml
BAIXO	1,5ml ou menos	0,75ml ou menos	2,5ml ou menos	0,3ml ou menos

Escolher **cereais pequeno-almoço** que tenham uma quantidade de açúcar e de sal inferior a:



Açúcar < 15g por 100g

Sal < 1g por 100g

Escolher **iogurtes** que tenham uma quantidade de açúcar e de gordura inferior a:



Açúcar < 10g por 100g

Gordura < 2,5g por 100g

6 | MEDIDAS A TOMAR AO SAIR DE CASA

Nesta altura não é aconselhável sair de casa, contudo, caso haja necessidade, devem- se tomar as devidas medidas.

Como se deve usar a máscara

Antes de usar a máscara devem:

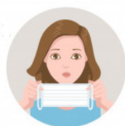


1. Lavar as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool;



2. Se a máscara estiver suja ou húmida debes avisar os teus pais e pedir outra máscara e não usar essa!

Como se deve COLOCAR a máscara:



1. Apertar de forma segura o cordão ou elástico a meio da cabeça e do pescoço ou prender bem atrás das tuas orelhas.



2. Ajustar a banda flexível ao nariz.



3. Verificar se máscara está ajustada na cara e por baixo do queixo.

O que não deve fazer quando usar a máscara:



Ter o nariz de fora!

**Puxar a máscara para
debaixo do queixo!**

**Tocar na frente da
máscara!**

**Usar uma máscara
muito larga dos lados!**

Como devo **RETIRAR** a máscara:



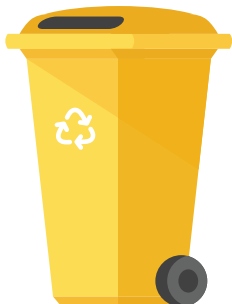
1 | Lavar as mãos, antes de começar a tirar;

2 | A parte da frente está contaminada -
não lhe toque;



3 | Remova os elásticos das orelhas
(sem tocar na parte frontal;

4 | Deite a máscara no contentor de
resíduos;



5 | Após retirar a máscara deve lavar as
mãos.

7 | CUIDADOS A TER DEPOIS DAS COMPRAS

7.1 Procedimento ao chegar a casa

Que regras se devem cumprir?

1

Ao regressar a casa não tocar em nada, antes de lavar as mãos.



2

Tirar os sapatos e deixa-os à porta de casa (dentro da caixa).



3

Limpar as patas do teu animal depois de o levar a passear (com ajuda dos pais).



4

Tirar os brinquedos dos bolsos/ mochila, e deixar tudo na caixa na entrada, para os pais desinfetarem.



5

Tirar a roupa e colocar no saco para lavar.



6

De preferência tomar um banho ou lavar bem as zonas visíveis.



7

Se todas as regras anteriores forem cumpridas, estamos prontos para entrar em casa!



7.2 Organização das compras

Peça ajuda aos seus filhos para organizar os alimentos no frigorífico

Prateleira Superior do frigorífico

Devem colocar os iogurtes, queijos, natas, compotas e alimentos já cozinhados e colocados em recipientes fechados.

Prateleira intermédia

Devem colocar Carne, pescado, fiambre e outros produtos de charcutaria, conservas abertas e produtos de pastelaria.

Prateleira inferior

Produtos em fase de descongelação colocados em recipientes de modo a evitar o derrame de líquidos resultantes da descongelação.

Gavetas Inferiores

Hortícolas, frutas e leguminosas frescas.



Porta

Manteiga, margarina, leite, água, ...

8 | É HORA DE “PÔR AS MÃOS NA MASSA”

O envolvimento das crianças na preparação dos alimentos é um fator chave para a melhoria dos hábitos alimentares.

É desejável que os mais jovens adquiram competências culinárias básicas. Neste aspeto, é importante que as atividades de culinária sejam utilizadas para ensinar a cozinhar os alimentos que habitualmente são rejeitados pelos mais jovens (por exemplo, hortícolas e pescado).

Ensinar as crianças a fazer bolos e outras sobremesas doces poderá não ser a melhor forma de potenciar este momento de aprendizagem.



Todas as crianças podem participar na preparação da refeição, de acordo com a sua idade

Tarefas ajustadas ao grau de autonomia e desenvolvimento motor das diferentes faixas etárias



Podem ajudar em tarefas muito simples, como por exemplo, lavar fruta e hortícolas, passar e juntar ingredientes em preparações a frio, mexer uma preparação a frio e amassar massa de pão.



Nesta faixa etária o grau de desenvolvimento da motricidade fina é maior, sendo possível envolver as crianças em atividades ligeiramente mais complexas (Ex: retirar as sementes de pimento, ajudar a preparar a alface para saladas). As crianças com 8-9 anos já apresentam uma maior maturidade, sendo possível aumentar ligeiramente a complexidade das tarefas, como por exemplo medir ingredientes ou usar o ralador, preparar o seu pequeno-almoço ou lanche, entre outras.



A partir dos 10 anos já é possível atribuir tarefas de maior responsabilidade, sendo já possível a utilização do fogão com supervisão para métodos de confeção simples (ex: cozer), a utilização de facas para cortar legumes, bem como seguir os passos de uma receita simples.

Antes de iniciarmos a preparação da refeição, é necessário seguir as regras de segurança alimentar.

Ensine às crianças algumas Regras básicas de Higiene e Segurança na cozinha



Lavar muito bem as mãos antes de iniciar as atividades de culinária e lavar frequentemente durante todo o processo.



Usar avental e apanhar o cabelo se comprido.



Limpar as bancadas antes de iniciar a preparação e antes da confeção dos alimentos.



Evitar utilizar a mesma faca, garfo ou colher para alimentos diferentes.



Não misturar alimentos crus e cozinhados durante a preparação dos alimentos. Lavar bem os vegetais e a fruta antes de utilizar.

Agora que estamos em segurança, vamos preparar as nossas refeições!

- Pequeno almoço e lanche:

Nestas refeições pretendemos oferecer alimentos que forneçam proteína, hidratos de carbono e fibra.

Fonte de proteína: iogurte; leite; queijo

Vamos aprender a fazer iogurte caseiro? É uma ótima sugestão para lanches e muito divertido!

IOGURTE CASEIRO

6 doses | 30 min
+ 3 horas

INGREDIENTES:

1 litro leite magro/meio-gordo
1 iogurte natural/5g probiótico
1 folha gelatina incolor/5g goma
de xantana
Aromas: canela, vagem de baunilha,
anis,...



ORIENTAÇÕES:

Coloque o leite em banho-maria ou em temperatura controlada até 32°. Adicione os aromas, se assim o desejar, e deixe infusionar. De seguida adicione o iogurte natural ou o probiótico.

Hidrate a folha de gelatina em água fria e adicione o leite, ou se preferir, adicione a goma de xantana em pó e emulsione.

Coloque o preparado de iogurte em copos individuais, devidamente esterilizados, e tape com uma tampa. Coloque os frascos num tabuleiro com água a 32° durante 3h.

Após este período conserve os iogurtes no frigorífico. Poderá adicionar fruta cozida ou compostas para adoçar.

Fonte de hidratos de carbono: pão, bolachas simples, cereais não açucarados (corn-flakes, aveia)

Nesta altura em que ter pão fresco em casa pode não ser uma realidade, porque não experimentar fazer e ensinar os mais pequeninos?

PÃO CASEIRO

48 horas + 24horas
+ 30 min



INGREDIENTES ISCO/FERMENTO NATURAL:

40g maçã
1 pau de canela
10g mel
1g levedura
20g farinha
50ml água/infusão maçã, laranja, canela

INGREDIENTES:

1kg de farinha de trigo tipo 65
600ml água
15g levedura ou 100g isco

ORIENTAÇÕES:

1. PREPARE O ISCO/ FERMENTO NATURAL

Junte os ingredientes numa tijela, triture e deixe fermentar durante 48h no frigorífico.

2. VAMOS PREPARAR A MASSA DO PÃO

Junte todos os ingredientes numa tijela, amasse e deixe fermentar durante 24h. Caso queira uma fermentação mais rápida pode adicionar mais levedura. Molde na forma desejada e leve ao forno pré-aquecido a 220° durante 30min.

Agora que já temos o nosso lanche feito por nós, só falta acrescentar uma peça de fruta para aumentar o aporte de fibra, vitaminas e minerais tão importantes para o sistema imunitário!

Almoço e jantar: Como já sabemos, estas refeições têm de ser completas e variadas. Para isso, devem sempre ser compostas por: sopa, prato principal, fruta e acompanhadas por água!

Vamos aprender a fazer a nossa refeição completa?

Sabemos que as crianças são menos recetivas a refeições com legumes ou pescado, por isso damos sugestões de receitas divertidas com estes alimentos tão ricos!

Sopa: Sopa de abóbora

Prato principal: Brigadeiro de broa e sardinha

Sobremesa: Fruta

Acompanhamento: Água

**APOSTE NOS NOSSOS
PRODUTOS LOCAIS!**

PESCADO: ROBALO,
SARDINHA, POLVO,
CARAPAU, LAMPREIA...

HORTÍCOLAS: NABO, COUVE
PORTUGUESA, ABÓBORA,
CEBOLA..

SOPA DE ABÓBORA

4 PESSOAS | 30MIN



INGREDIENTES:

600ml Caldo aromático
400g Abóbora
200g Couve-flor
120g Alho francês
120g Courgette
20g Alho

1 colher de sopa (10g) Azeite
q.b. Pevide de abóbora
q.b. Hortelã
q.b. Pimenta
q.b. Noz moscada

ORIENTAÇÕES:

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, abóbora, alho, a parte verde do alho francês e talos da couve-flor. Deixe apurar, coe e reserve.

Coloque todos os hortícolas juntamente com a hortelã, a pimenta e a noz moscada na panela e deixe ferver.

De seguida triture com uma varinha mágica, decore com umas pevides de abóbora, regue com azeite em cru no prato e sirva.

BRIGADEIROS DE BROA E SARDINHA

4 pessoas | 20min



INGREDIENTES:

300g de broa de milho
200g grelos/espinafres
1 lata de sardinha em tomate
20g alho
Mistura de sementes

INGREDIENTES:

1kg de farinha de trigo tipo 65
600ml água
15g levedura ou 100g isco

ORIENTAÇÕES:

Comece por cozer os grelos e reserve. Esmague a broa de milho, e misture a sardinha partida em pedaços, juntamente com o alho. Com as mãos faça pequenas bolas, passe pela mistura de sementes e sirva.

9 | VAMOS AVALIAR O QUE COMEMOS

Depois de já termos noção das regras de alimentação saudável e prepararmos as nossas refeições, vamos avaliar o que comemos. Desafie as crianças a fazerem o registo do seu dia-a-dia alimentar e autoavaliarem aquilo que já são capazes de fazer!

CHECKLIST

"Fruta e hortícolas 5 ao dia: estou a cumprir?"

Preencha a checklist e monitorize se está a promover uma adequada ingestão de hortofrutícolas.



TABELA DOS 5

	1	2	3	4	5
2ª FEIRA					
3ª FEIRA					
4ª FEIRA					
5ª FEIRA					
6ª FEIRA					
SÁBADO					
DOMINGO					

(Informação retirada e adaptada do manual "Mais fruta e hortícolas" (2019) – Câmara Municipal de Santo Tirso)

E os pais? Será que estão a promover uma alimentação saudável?

Preencha a check-list e descubra!

Checklist

Promovo uma adequada ingestão de hortofrutícolas nos meus filhos



- ☐ Incluo sopa de produtos hortícolas, podendo conter batata, e/ou leguminosas, no início das refeições principais?
- ☐ Ofereço hortícolas inteiros na sopa, incluindo leguminosas (como feijão, grão de bico ou ervilha)?
- ☐ Incluo produtos hortícolas no prato, cozinhados ou crus, adequados à ementa?
- ☐ Faço refeições coloridas, apresentando os pratos visualmente apelativos?
- ☐ Ofereço fruta variada, da época, como sobremesa?
- ☐ Compro alimentos de produção local/regional/nacional sempre que possível?
- ☐ Prefiro hortofrutícolas da época?



Referência Bibliográfica:

- DGS. Vamos pôr a alimentação ON em casa
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas – Alimentação em idade escolar

