

Defenda a sua Saúde



CRIANÇAS E JOVENS

Alimentação saudável para
um crescimento saudável

apdp

Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal
Rua do Salitre, 118-120 - 1250-203 Lisboa
Tel: 21 381 6100 - Fax: 21 385 9371
diabetes@updp.pt • www.apdp.pt

Para que o crescimento e desenvolvimento das crianças se efectue de uma forma equilibrada e harmoniosa, é necessário que os nutrientes sejam fornecidos todos os dias nas quantidades necessárias e em proporções equilibradas. Os bons hábitos alimentares devem ser criados desde cedo.



Habitue as crianças a comer de tudo um pouco. Quanto mais se variar o tipo de alimentos, melhor é a qualidade da alimentação.



Sempre que possível, a criança deve fazer as refeições juntamente com os seus familiares ou outras crianças, num ambiente calmo e tranquilo.



Para um bom rendimento físico e intelectual, nunca deixe que a criança saia de casa sem tomar o pequeno-almoço. Se o almoço tarda, mande-lhe um pequeno lanche para o meio da manhã.

Não substitua ou antecipe as refeições com guloseimas ou alimentos desequilibrados, porque:

- tiram o apetite para outros alimentos de composição mais completa e equilibrada;
- criam o hábito para o consumo mais frequente desse tipo de produtos.

O consumo dessas substâncias (para além de uma pequena quantidade uma vez por outra) deverá ser reservado para dias especiais ou de festa.



Os frutos devem ser mastigados e não espremidos (porque os sumos não os substituem).

O leite e/ou iogurtes devem fazer parte da alimentação diária das crianças e jovens.
Pelo menos 500 ml/dia.

Toda a família deve iniciar a refeição do almoço e jantar com um prato de sopa de legumes e hortaliça.

Não deixe de incluir legumes e hortaliça cozidos ou em crú (saladas), no prato principal.



Incentive as crianças a participarem em jogos activos ou actividades físicas do seu agrado.

Uns passeios a pé com a família (em substituição do automóvel) também proporcionam momentos agradáveis, e todos beneficiam.

Uma alimentação saudável associada a uma actividade física moderada mas regular ao longo da vida, são dos factores que mais contribuem para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

Insista no consumo regular de peixe.
As possíveis reclamações diminuem se variar o tipo de confecção!



PATROCÍNIOS:

LifeScan

www.lifescan.com

Novo Nordisk

www.novonordisk.pt