

# DA MESA À HORTA

APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!



Um guia prático  
para pais e  
cuidadores de  
crianças em  
idade pré-escolar





# DA MESA À HORTA

APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!



Um guia prático  
para pais e  
cuidadores de  
crianças em  
idade pré-escolar



Apoios:



# DA MESA À HORTA: APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS

## AUTORES

Carla Lopes  
Andreia Oliveira  
Lisa Afonso  
Catarina Durão  
Pedro Moreira  
Elisabete Pinto  
Elisabete Ramos

## EDITOR

Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto  
Rua das Taipas nº 135; 4050-600 Porto  
Tel: +351 222 061 82; Fax: +351 222 061 821  
[www.ispup.uppt](http://www.ispup.uppt)

## DESIGN E PAGINAÇÃO

Lisa Afonso

## ISBN

978-989-98867-2-8  
978-989-98867-3-5

## **Todos os direitos estão reservados.**

Não pode ser reproduzido, exibido, publicado ou redistribuído sem a prévia autorização dos autores.  
Os pedidos de autorização devem ser endereçados para [lisaafonso@ispup.uppt](mailto:lisaafonso@ispup.uppt).

Algumas imagens usadas neste guia são licenciadas pela Shutterstock

Créditos: Godruma na página 34, Evellean na capa, contracapa e página 69, Jane\_Lane na página 42 e 43, kolopach nas páginas 16, 19 e 20, ayelet-keshet página 18, kazoka página 21, Ohn Mar na página 32, Vectomart, fresher e Matthew Cole na página 44, Dantes.tv página 30, moonkin na página 17, 29 e 34, Natalia Hubbert para as páginas 57-65, antoshkaforever para a página 68 e casejustin para as páginas 66 e 67.

# DA MESA À HORTA

APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!



Um guia prático  
para pais e  
cuidadores de  
crianças em  
idade pré-escolar

Carla Lopes  
Andreia Oliveira  
Lisa Afonso  
Catarina Durão  
Pedro Moreira  
Elisabete Pinto  
Elisabete Ramos



# DA MESA À HORTA

## APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!



“De pequenino é que se torce  
o pepino”

A importância de educarmos e moldarmos os comportamentos desde tenra idade é um conceito antigo mas que hoje em dia ganha uma relevância particular, num contexto de uma epidemia de obesidade nunca antes atingida. As crianças nascem com uma aptidão inata para os sabores doces e rapidamente adquirem gosto pelos sabores salgados, contudo rejeitam frequentemente os sabores amargos e azedos. Assim, para alimentos como por exemplo os vegetais, geralmente não tão bem aceites pelas crianças, precisamos de estratégias para que os conheçam melhor e os experimentem desde cedo.

Quando as crianças iniciam o consumo dos primeiros alimentos (para além do leite materno), a exposição a diferentes sabores é muito importante e a manutenção dessa disponibilidade e oferta alimentares durante a idade pré-escolar é fundamental para que as crianças mantenham os hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida. Nesta idade crucial para o crescimento, os Pais são os principais modelos e educadores das crianças, mas também outros Cuidadores, nomeadamente os que interagem com as crianças nos jardins-de-infância, têm particular responsabilidade na disponibilidade alimentar e na forma como as crianças vão orientar as suas escolhas presentes e futuras.

Carla Lopes  
Instituto de Saúde Pública  
da Universidade do Porto

---

# DA MESA À HORTA ...

APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!

---



No projeto Geração XXI ([www.geracao21.com](http://www.geracao21.com)), que segue o crescimento de cerca de 8500 crianças desde o nascimento, avaliámos entre muitas outras características, os seus hábitos alimentares. Com base nos resultados dessa avaliação, bem como na evidência existente na literatura científica elaborámos este guia prático, dirigido a Pais e outros Cuidadores de crianças em idade pré-escolar, que pretendemos que seja um suporte na educação alimentar das crianças.



---

# DA MESA À HORTA ...

APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!

---

*Entre nesta viagem e ensine-os a gostar de fruta e vegetais!*

A fruta e os vegetais, integrados numa alimentação saudável, são alimentos essenciais para a saúde e para o crescimento das crianças: são nutritivos (com um elevado teor em vitaminas, minerais, fibra e água) e conferem texturas, sabores e cores ricas às refeições.

Ao incluir as crianças no processo de produção, compra, preparação e confeção de fruta e vegetais em idade pré-escolar, fase em que descobrem, com curiosidade, o mundo que as rodeia, promoverá o seu conhecimento acerca

dos alimentos e aumentará a probabilidade de, mais tarde, os considerarem bem-vindos.

Dar o exemplo e ser persistente, apresentando estes alimentos repetidamente, são também fatores essenciais para a aceitação. Está então convidado a “desconstruir” o processo da alimentação, numa viagem “Da Mesa à Horta”, sendo as crianças os principais “passageiros” e os pais ou cuidadores os “guias”, que orientam o caminho, aprendendo também com ele!

NA MESA



NA COZINHA



NO SUPERMERCADO



NA HORTA





# Da mesa à horta ...

A sua  
viagem  
começa  
**AQUI!**

## NA MESA



Qualidade das  
refeições  
pág. 15



Atitude dos  
cuidadores  
pág. 22



Ambiente da  
refeição  
pág. 27



Regras de  
segurança  
pág. 39

## NA COZINHA



Consumo on-  
the-go  
pág. 33



Bebidas  
pág. 29



Comer fora  
de casa  
pág. 28



Planeie  
pág. 41



Envolva-os na  
receita  
pág. 42

## NO SUPERMERCADO



Estratégias  
de compra  
pág. 51



Explore  
pág. 53

**FIM!**



Ervas  
aromáticas  
pág. 63



Semeie,  
plante e cuide  
pág. 59

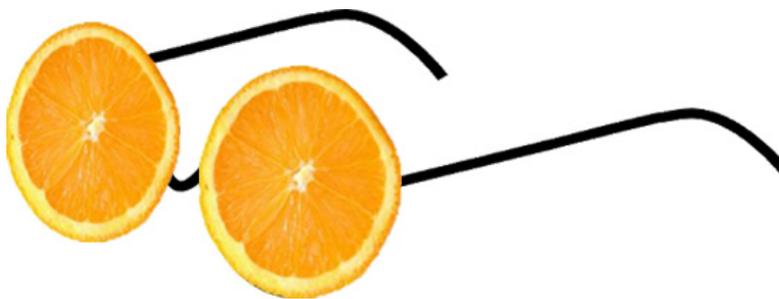
## NA HORTA



---

NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!



---

## NA MESA ...

**SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!**

Os hábitos alimentares desenvolvem-se no meio em que a criança está inserida, nomeadamente no familiar. Neste contexto, o papel dos **pais e outros cuidadores** é particularmente importante pela sua ação enquanto **modelos**, pelos alimentos que disponibilizam, pelo local onde promovem a refeição e também por práticas que usam para controlar “o quê”, “quando” e “quanto” a criança come.

Na MESA esteja atento:

- As refeições são coloridas?
- Age como modelo, dando o exemplo?
- Pressiona para comer ou vigia?
- O local de refeição é o mais adequado?
- Fora de casa, orienta para boas escolhas?

# NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

As refeições que disponibiliza às crianças são coloridas?

Faça o teste, respondendo às seguintes questões:

## A EMENTA:

SIM NÃO

1 Inclui sopa constituída por vários vegetais, no início do almoço e do jantar? 

2 Oferece vegetais inteiros na sopa, incluindo leguminosas (como feijão, grão de bico ou ervilha)? 

3 As sobremesas doces, surgem com pouca frequência (1 vez por semana ou menos)? 

4 Oferece fruta como sobremesa, tentando variar ao máximo e preferindo fruta da época? 

5 Inclui vegetais no prato, cozinhados ou crus, ao almoço e ao jantar? 

6 Apresenta pratos apelativos visualmente, com variedade de cores, sabores e texturas? 

Respondeu "NÃO" a alguma das questões?

Pense em dar mais cor às refeições, com fruta e vegetais!

---

# NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

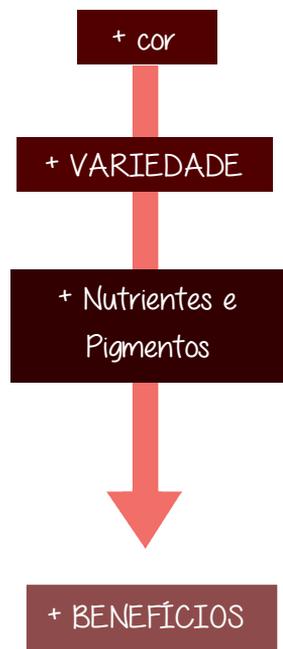
---

## E porquê colorir o prato?

Diferentes alimentos apresentam diferentes nutrientes, o que significa que ao promover a variedade está a garantir o consumo de um maior leque de vitaminas e minerais.

Os alimentos são coloridos devido aos seus pigmentos naturais, cujas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias estão associadas à prevenção de doenças, nomeadamente de doença cardiovascular e de certos tipos de cancro.

Tente incluir no prato alimentos com mais do que duas cores, dispostos em harmonia.



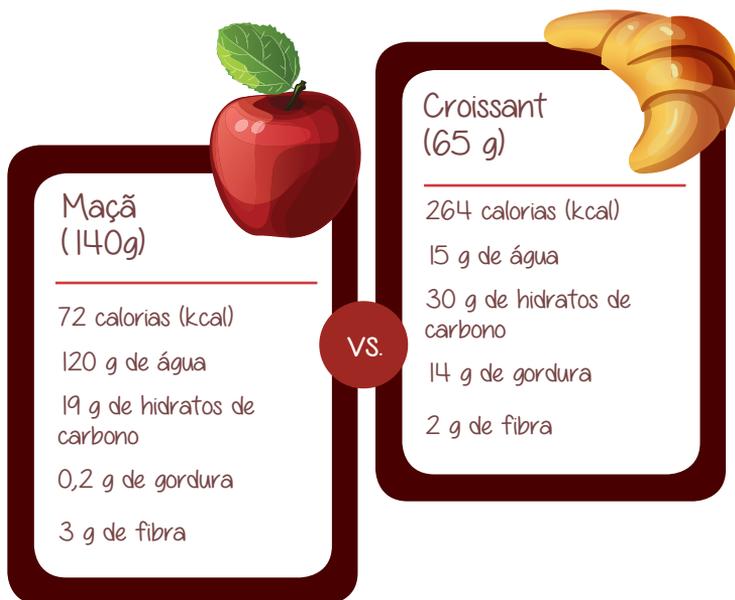
# NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

## E porquê colorir o prato com fruta e vegetais?

Porque possuem elevado teor de bons nutrientes (vitaminas, minerais, água e fibra) e têm baixo valor calórico.

Substituem o consumo de outros alimentos, mais densamente energéticos, ou seja, alimentos que fornecem muitas calorias mas pequeníssimas quantidades de bons nutrientes.



## NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

### E porquê colorir o prato com fruta e vegetais?

Porque os vegetais, pelo seu elevado teor de fibra e água, promovem a saciedade. A sopa sacia ainda mais que os vegetais crus e deve por isso ser consumida no início da refeição.



# NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

## Fruta e vegetais - quanto e quando?



A recomendação é de 5 porções de fruta e vegetais por dia (de preferência 2 porções de fruta e 3 de vegetais).

### Como conseguir?

- Inclua fruta nos lanches.
- Não se esqueça de fazer uma **sopa com vários vegetais**, alguns deles inteiros, para iniciar o almoço e o jantar.
- Para além dos vegetais na sopa, uma prática muitas vezes esquecida é a de os **incluir no prato**. Sejam crus ou cozinhados, reserve-lhes pelo menos 1/3 do prato.
- Ofereça uma peça de fruta como **sobremesa**.

# NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

## Disponibilize e seja persistente!

Se as crianças não gostam de um determinado alimento, tente que o experimentem **várias vezes**, conciliando **variedade e repetição**.

Este é um mecanismo de aprendizagem eficiente e relativamente fácil de implementar em casa e no jardim de infância.



Tente oferecer um vegetal diferente durante 5 dias e nos 5 dias seguintes repita-os. Ao fim de 15 dias vá variando o esquema, nomeadamente oferecendo outros vegetais. Incentive para que, pelo menos, provem o vegetal.

# NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

“Decore a mesa” com bons alimentos

... porque os olhos também comem!

## 1º Escolha o prato

Pratos brancos vão permitir que a comida sobressaia, sem lhe retirar o protagonismo. Escolha também pratos que não sejam demasiado grandes ou profundos para a quantidade de comida necessária para as crianças.

## 2º Torne-o apelativo

Seja criativo na forma como apresenta os alimentos às crianças. Por exemplo, disponha os alimentos de forma a criar uma cara no prato, usando os vegetais para dar vida as olhos, nariz e boca!



# NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

## Seja um modelo de ação

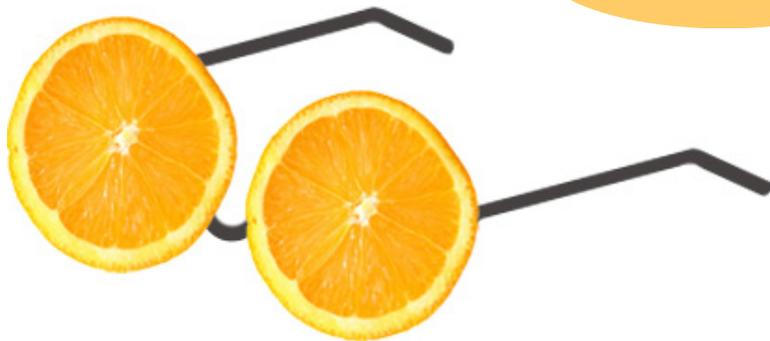
A alimentação dos mais pequenos é influenciada por diversos factores de ordem social e cultural.

Os pais, como **modelos de ação** que são, podem influenciar os hábitos alimentares dos seus filhos, de forma positiva ou negativa, pois são os responsáveis por transmitir às crianças as práticas e os costumes. Para além dos genes, são assim herdados os *memes*.

É mais provável que as crianças gostem e consumam determinados alimentos se os seus pais ou cuidadores também o fizerem.

Eles estão de olho em si!

Sabe o que é um *meme*? Os memes podem ser ideias, capacidades, valores estéticos e morais, ou qualquer outra coisa que possa ser aprendida facilmente e transmitida de indivíduo para indivíduo.



---

NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

---

“Tal mãe, tal filha!”



Em alguns estudos, o efeito que os pais exercem como modelos revelou-se particularmente mais forte entre mães e filhas.



---

## FALANDO EM EXEMPLO: SEJA ATIVO!

Uma criança ativa tenderá a ser um adulto ativo. Dê o exemplo e ensine-lhes a dar movimento ao corpo! Deixe ainda que se apaixonem por um desporto e a sua prática fará com que cresçam mais saudáveis!

# NA MESA ...

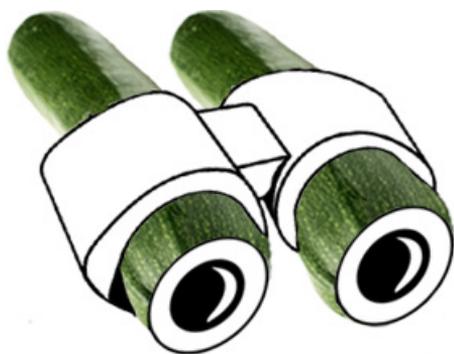
SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

## Não pressione, esteja atento!

Algumas crianças são demasiado seletivas e é natural que os pais tentem pressioná-las a comer melhor. Contudo, se mal aplicada, esta tentativa bem intencionada pode ter um efeito oposto ao desejado.

**Mas pressionar para comer é bem diferente de monitorizar e acompanhar!**

Monitorizar e acompanhar a alimentação das crianças, tendo noção dos alimentos e quantidades que comem, parece estar associado a comportamentos mais saudáveis.



- Respeite os sinais de fome e saciedade das crianças.
- Evite que criem uma ligação emocional aos alimentos, ao apresentá-los como obrigação, prémio ou recompensa.
- Se não gostarem de um alimento, incentive para que, pelo menos, o provem mas não as pressione a comê-lo.

---

## NA MESA ...

**SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!**

---

### E proibir, será a solução?

Em alguns estudos, a prática de proibir alimentos foi associada a um aumento do consumo e do desejo pelo alimento restringido. Estar constantemente a restringir o acesso pode aumentar a vontade de os consumir.

Contudo, vigiar ou controlar de alguma forma a alimentação das crianças, sem que elas percebam, pode ser favorável. Por exemplo, evite ter em casa o que não quer que comam.



# NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

## E o ambiente da refeição, importa?

O local onde promove a refeição é determinante para a quantidade e qualidade de alimentos ingeridos.



Tente que:

- O momento de refeição seja só e apenas momento para comer e conviver! Alguns estudos revelam que se come mais e pior no sofá e a ver televisão do que à mesa.
- As refeições pequenas, tais como o pequeno-almoço e os lanches, aconteçam também à mesa, sempre num ambiente relaxado, sem stress.

Promova:

- Momentos de refeição demarcados, por exemplo, por “vestir” a mesa com uma toalha.
- O início da refeição apenas quando todos estiverem servidos.
- Refeições em família, sem pratos “especiais” ou substitutos de alimentos que gostam menos.

---

# NA MESA ...

**SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!**

---

Vão comer fora? Redobre os cuidados.

Alguns estudos revelam que as crianças, comparativamente ao que comem em casa, comem melhor na escola e pior em cafés/restaurantes:



## 1 Escola

Tente seguir os bons exemplos que a escola dá, em casa. Tente mesmo assim saber que ementa o jardim de infância disponibiliza e como come a criança.

## 2 Restaurantes/cafés

Tente fazer boas opções: peça **sopa e salada**, opte por pratos **com pouca gordura** (evite fritos) e esteja atento à **quantidade**. Escolha bem a bebida: a água é a melhor companhia.

## NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

### Promove o consumo de água?

As crianças, por razões de ordem fisiológica, são menos sensíveis ao estímulo da sede e devem por isso ser lembradas, para estarem em pleno estado de hidratação.

#### DICAS:

- Faça-as acompanhar de uma garrafa de água quando vão para o jardim de infância.
- Crie os “momentos da água” em casa (toda a família deve participar).
- Explique a importância de criar este hábito - comparando por exemplo com a necessidade que uma planta sente da água.



Dentro ou fora de casa, durante ou entre as refeições, ofereça água às crianças! Em situações esporádicas e de festa opte por sumos de fruta, em detrimento dos refrigerantes.

Precisa de ideias?

# SUMO DE FRUTA

## 1 Escolha 1 BASE



Ananás

OU



Melão

OU



Laranja

## 2 Adicione +1 ou 2 CORES



Melancia



Banana



Morango



Kiwi



Pêra



Cenoura

## 3 Tempere e aromatize



OU

Canela



Baunilha



Menta



Triture as várias peças de fruta e junte água e tempero a gosto.

# NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

## Que bebidas convida à sua mesa?

Bebidas açucaradas: calorias acumuladas quase sem reparar!

- Valores elevados de açúcar e de calorias e baixa concentração em bons nutrientes.
- Algumas destas bebidas contêm ainda valores consideráveis de cafeína e gás.

Índice Glicémico (IG): Escala numérica utilizada para indicar o grau de elevação da glicemia (açúcar) no sangue, após a ingestão de um alimento.



Laranja  
(100g)



Sumo laranja  
(100mL)



Ice Tea  
(100 mL)



Colas  
(100mL)

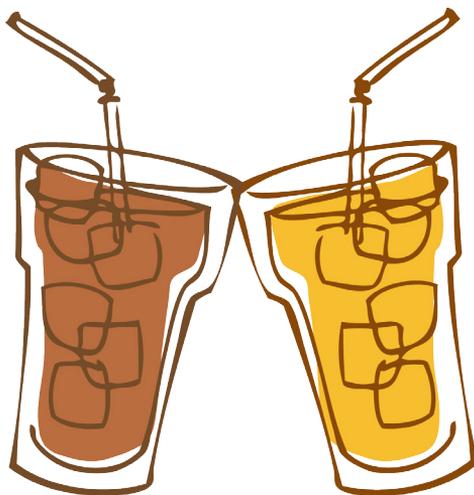
Açúcar IG	●	●●	●●	●●●
Cafeína	—	—	●	●●●
Fibra	●●●●	●	—	—

---

## NA MESA ...

**SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!**

---



O consumo de bebidas açucaradas é frequente nestas idades e mais frequente em refeições realizadas em restaurantes e cafés.

Estas bebidas podem estar a substituir bebidas importantes, como o leite e a água, e a promover um excesso no consumo de energia sendo, segundo a Organização Mundial de Saúde, um dos grupos de alimentos possivelmente responsáveis pela epidemia da obesidade.

## NA MESA ...

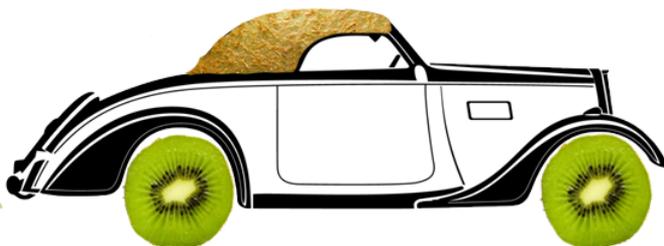
SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

### Já ouviu falar de consumo *on-the-go*?

Este conceito aplica-se ao consumo de **alimentos fora da mesa**, “em andamento”.

Esta prática é cada vez mais comum na Europa - pense se ainda não o fez hoje - e tem sido associada ao consumo de alimentos de pequenas dimensões, fáceis de transportar, mas pobres em nutrientes.

Tente, sempre que possível, criar um momento de refeição e evite os “alimentos de petisco”, que muitas vezes se ingerem sem a noção de que se está a comer. Contudo, se tiver que acontecer, lembre-se que a fruta e os vegetais são boas e práticas alternativas.



Evite ao máximo comer fora da mesa mas, se acontecer, planeie esses momentos e faça escolhas saudáveis.

# Fast and Good

Rodeie-se de boas opções,  
para que estejam à mão quando necessitar.



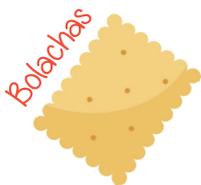
Fruta

Da época.



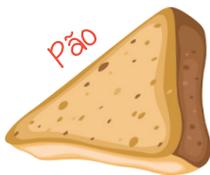
Iogurte

Natural, de aroma,  
sólido ou líquido.



Bolachas

Simples, como bolacha  
Maria ou Torrada.



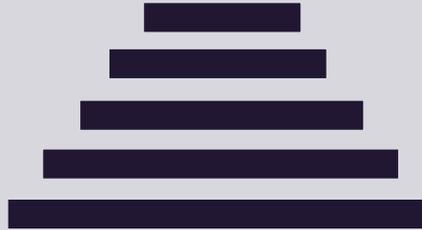
Pão

Escuro (ex. de mistura,  
com sementes)



Queijo

Meio gordo ou  
magro.



---

Vai sair de casa? Não se esqueça que:  
DEGRAU A DEGRAU, ENCHE A SAÚDE O SACO!

Evite o elevador e as escadas rolantes.  
Ser ativo significa que os seus dias têm movimento e cada  
pequena ação contribui para isso!



---

NA COZINHA ...

ENVOLVA-AS, DEIXE QUE SEJAM CHEFS!



---

## NA COZINHA ...

### ENVOLVA-AS, DEIXE QUE SEJAM CHEFS!

Com a globalização, verificou-se uma transição nutricional para uma alimentação rica em alimentos processados, havendo uma preferência por produtos de conveniência e pré-confecionados, associada a uma redução das competências de preparação e confeção dos alimentos. Para contrariar esta tendência, em alguns países, as **aulas de culinária** já fazem parte do currículo escolar das crianças, permitindo assim explorar conceitos de alimentação saudável, educação para o consumo, higiene/segurança alimentar e culinária.

Na cozinha , envolva as crianças em todas as etapas da receita e:

- Deixe claras as regras de segurança e transmita-lhes noções de limpeza e organização.
- Fale dos ingredientes e apele aos sentidos , explorando com elas cores, formas, cheiros e sabores.

# NA COZINHA ...

ENVOLVA-AS, DEIXE QUE SEJAM CHEFS!

Para que esta seja uma boa experiência comece por preparar o espaço e tenha em atenção todas as regras de segurança.



AS CRIANÇAS DEVEM LAVAR AS MÃOS, APANHAR O CABELO E USAR AVENTAL (E OS ADULTOS TAMBÉM).

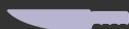


CRIE UM ESPAÇO ONDE AS CRIANÇAS POSSAM COZINHAR, ADEQUADO À ALTURA DELAS.

RETIRE OS OBJETOS CORTANTES DO SEU ALCANCE.



DÊ ÀS CRIANÇAS MAIS PEQUENAS UTENSÍLIOS DE MADEIRA OU DE PLÁSTICO. AINDA ASSIM, MANTENHA-SE SEMPRE ATENTO AO USO QUE FAZEM DELES.



NÃO OS DEIXE SEM SUPERVISÃO 1 MINUTO!



EXPLIQUE QUE APENAS OS ADULTOS PODEM MEXER NO FOGÃO (É PERIGOSO) E CERTIFIQUE-SE QUE AS PEGAS DAS PANELAS FICAM VOLTADAS PARA O INTERIOR DO FOGÃO.

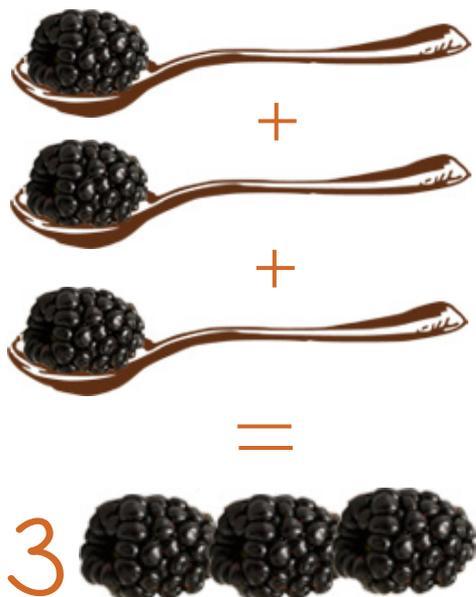
- REGRAS PARA COZINHAR COM AS CRIANÇAS EM SEGURANÇA -

# NA COZINHA ...

ENVOLVA-AS, DEIXE QUE SEJAM CHEFS!

Na cozinha, promova uma divertida aprendizagem!

Cozinhar pode tornar-se num momento de DIVERTIDA APRENDIZAGEM sobre os alimentos e muito mais ...



Permite:

- Explorar novos alimentos, promovendo a sua aceitação.
- Desenvolver noções de matemática (medidas e porções).
- Desenvolver a escrita e a leitura.

# NA COZINHA ...

**ENVOLVA-AS, DEIXE QUE SEJAM CHEFS!**

## Envolva as crianças no planeamento

Envolva as crianças na escolha da receita e dos ingredientes e, se possível, na compra dos mesmos.

Decida quem vai ser o "protagonista"  
Escolha uma fruta ou vegetal que as  
crianças normalmente rejeitam.



Decida por uma receita que inclua  
o "protagonista", equilibrado do  
ponto de vista nutricional.



Negocie os ingredientes com  
eles e vão comprá-los ao mercado ou  
mercearia mais próxima.



# NA COZINHA ...

ENVOLVA-AS, DEIXE QUE SEJAM CHEFS!

## Como envolver as crianças na receita?

- Reúna os ingredientes em cima da mesa e explore com as crianças a cor, o aroma e a textura.
- Vá lendo cada passo da receita, deixando claro que existe uma sequência.
- Conte o número de elementos de um ingrediente e explique como mede quantidades.
- Pode pedir-lhes que contem o número de voltas que dão ao mexer uma massa, por exemplo.
- Ao longo da receita vá organizando os utensílios e o espaço e explique a importância de se organizarem.
- No final, envolva-as na limpeza do espaço.



Nota: Saiba escolher a receita! E que tal algo com vegetais?



# Como fazer uma boa sopa?

## 1 ESCOLHA A BASE

Opte por um ou mais vegetais para a base da sopa.

Exemplo: cebola, alho, cenoura, nabo, abóbora, couve-flor, courgette, chuchu ou tomate.

## 2 DÊ CONSISTÊNCIA

Para isso, use leguminosas. Junte-as aos vegetais lavados, descascados e cortados e deixe cozinhar em água.

Exemplo: feijão, favas, grão de bico.



## 3 TRITURE E ADICIONE VEGETAIS INTEIROS

Opte por um ou mais vegetais, cortados a gosto, e acrescente-os ao preparado.

Exemplo: couve branca, couve galega, alho-francês, espinafres, agrião, grelos, feijão verde.



Nota: para variar, pode também colocar as leguminosas após ter triturado os vegetais.

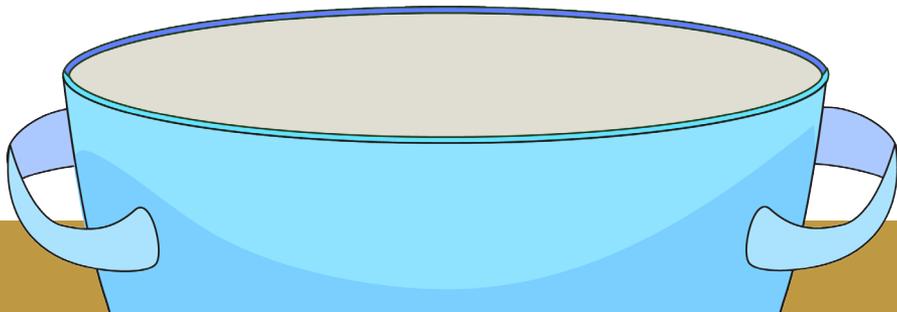
## 4 ACRESCENTE SABOR

Quase no final da cozedura, ajuste a água e tempere.

Nota: as ervas aromáticas permitem-lhe reduzir a adição de sal.



Exemplo: azeite, tomilho, orégãos, coentros, salsa, cebolinho, aipo, manjeriço, noz-moscada, rosmaninho, alecrim.



+ VEGETAIS

NO PRATO

1º Lave e desinfete



Lave com água. Mergulhe em 1L de água com 10 gotas de lixívia, durante 15-30 minutos. Volte a lavar com água e esorra.

2º Corte

3º Tempere



CRUS

Substitua o sal por ervas aromáticas e especiarias. Acrescente ainda mais sabor com frutos secos ou fruta (ex. maçã ou ananás).

4º Cozinhe



COZINHADOS

Os vegetais podem ser cozinhados isolados (de preferência a vapor) ou estufados/assados com carne/peixe ou com acompanhamentos.



---

## NÃO ESTAR PARADO = FAZER ATIVIDADE FÍSICA

Envolver uma massa ou ajudar a limpar a cozinha, são atividades que gastam energia e que preparam as crianças para futuramente cozinhar com gosto e de forma organizada.

---

# NA COZINHA ...

**ENVOLVA-AS, DEIXE QUE SEJAM CHEFS!**

---

Como envolver as crianças na receita?



Envolva cada uma das crianças numa parte da receita. Demorará mais tempo mas não esqueça que cozinhar com elas está muito mais centrado no processo do que no resultado.

Relembre que ao cozinhar com as crianças:

- Promove habilidades organizacionais e de limpeza.
- Aumenta a probabilidade de aceitarem o alimento saudável que prepararam.
- Fortalece os sentimentos de responsabilidade e reforça laços.



---

Mas para cozinhar precisa de ingredientes!  
Se for às compras, vá A PÉ! Os carros precisam de descanso.

Quando usar o carro, estacione um pouco mais longe ou, se for de autocarro ou metro, tente sair na paragem anterior à do seu destino. Não esqueça que ser ativo é mais do que um conjunto de ações...é um modo de estar! Este modo de estar adquire-se desde bem pequenino e, mais uma vez, deve DAR O EXEMPLO.



---

NO SUPERMERCADO ...

TRANSFORME-AS EM CONSUMIDORES CONSCIENTES!



---

# NO SUPERMERCADO ...

## TRANSFORME-AS EM CONSUMIDORES CONSCIENTES!

Mais do que consumidores, as crianças são **influenciadores no processo de compra**.

Educar para o consumo não passa pela exclusão do ato de compra, mas pela inclusão no processo, descodificando as estratégias de *marketing* e venda a que serão, para o resto da vida, sujeitas.

As crianças são os consumidores do futuro, logo é necessário prepará-las para que sejam cidadãos conscientes e responsáveis!

Tente levar as crianças ao SUPERMERCADO, num dia em que tenha tempo, e:

- Deixe que participem na elaboração da lista de compras.
- Deixe-as escolher um alimento saudável que ainda não provaram.
- Explique-lhes a diferença entre produtos frescos e processados.

# NO SUPERMERCADO ...

## TRANSFORME-AS EM CONSUMIDORES CONSCIENTES!

Contrarie as estratégias de *marketing* para aliciar os mais pequenos:

O seu comportamento no supermercado é condicionado, em todo o percurso, por estratégias de incentivo à compra. Se pretende fazer as melhores escolhas deve **delinear também uma estratégia de compra!**

- Alguns produtos são colocados à altura dos olhos das crianças.

- As bancadas próximas da caixa oferecem produtos que as tentam, enquanto esperam na fila de pagamento. São produtos de baixo

preço geralmente nutricionalmente pobres e que dão a sensação de não estar a aumentar excessivamente a despesa.

- As embalagens de alguns alimentos prendem a atenção dos mais pequenos, pelas suas cores e imagens.



### Para EVITAR CAIR EM TENTAÇÃO:

- Leve uma lista de compras.
- Pense nos itens da sua lista e trace um caminho.
- Evite ir às compras com fome ou com pressa.

# NO SUPERMERCADO ...

TRANSFORME-AS EM CONSUMIDORES CONSCIENTES!

O supermercado quer retê-lo ao máximo:

- Os produtos de primeira necessidade - pão, leite, carne, peixe - estão normalmente no fundo do supermercado, de modo a que percorra mais corredores.

- A posição dos produtos é alterada para que tenha de os procurar!

- Os corredores são normalmente estreitos, de modo a provocar congestionamento com facilidade, o que faz com que observe outros produtos não previstos na lista de compras.



# NO SUPERMERCADO ...

TRANSFORME-AS EM CONSUMIDORES CONSCIENTES!

Os mais pequenos dificilmente ficarão indiferentes à quantidade de cores, sons e aromas do supermercado!

- Tente que o acompanhem quando tiver mais tempo e envolvam-os no delinear da estratégia.

- Faça com eles, em casa, a lista de compras e deixe claro que apenas esses alimentos serão comprados.

- Deixe que escolham uma fruta ou vegetal que ainda não provaram!



Prefira fruta e vegetais da época:

+ BARATOS



+ NUTRITIVOS



+ SABOR



# NO SUPERMERCADO ...

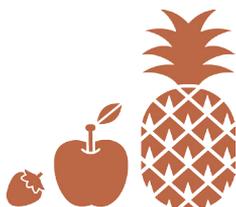
**TRANSFORME-AS EM CONSUMIDORES CONSCIENTES!**

Explore o supermercado com as crianças.



---

Explique que todos os produtos devem passar pela caixa e que a compra se processa através do código de barras.



---

Estimule-as a compreender que cada produto tem um tamanho, função e preço diferentes.



---

Reforce a importância de saber escolher! Dentro do mesmo tipo de produtos, existem opções semelhantes a preços diferentes.



## SE COMPRAR BRINQUEDOS, ESCOLHA OS QUE PROMOVEM ATIVIDADE FÍSICA

Brinquedos ATIVOS = fazem mexer mais do que os  
olhos e os dedos.

Desligue a televisão, vista uma roupa confortável,  
escolha um local seguro e dedique algum tempo do seu  
dia para brincar com as crianças!

---

# NO SUPERMERCADO ...

TRANSFORME-AS EM CONSUMIDORES CONSCIENTES!

---



Mostre e explique superficialmente alguns rótulos!

Deixe que compreendam que os **produtos frescos** são vantajosos, pois provêm da terra. Explique que os **produtos processados** têm aditivos alimentares e que a sua composição é muitas vezes alterada, estando descrita no rótulo.

Por exemplo, o pêssego em calda tem mais açúcar e sal que o pêssego ao natural.

E já que falamos em produtos vindos da terra ...

---

NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!



# NA HORTA ...

**DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!**

Existe uma **atração natural das crianças pela terra!** Aproveite-a para que conheçam ainda melhor os alimentos que mais tarde encontrarão no prato.

Alguns estudos realizados em escolas descrevem que o cultivo e a colheita de vegetais pelas crianças promovem o conhecimento acerca do alimento e a vontade de o provar. Esta é também uma oportunidade de lhes explicar conceitos básicos de biologia e permite um regresso às origens, promovendo a sustentabilidade e a poupança de recursos.

Na HORTA ou VASO, relativamente à planta/fruto:

- Explique como nasce e cresce.
- Dê a conhecer a sua constituição (raíz, caule, folhas, flor e frutos).
- Explique a sua utilidade.
- Relembre os cuidados a ter para que cresça (exposição solar, água, ...).

# NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!

Tem um espaço exterior com terra?  
Semeie, plante: dê vida a um novo alimento!

Colocar uma semente na terra, ver como ela se transforma numa planta, colhê-la e fazer dela um ingrediente de uma receita poderá ser uma experiência mágica para as crianças.

Aproveite para explorar temáticas de :

**Biologia** - Explore, por exemplo, as diferentes partes da planta e que necessidade ela tem para sobreviver.

**Ecologia** - Crie nas crianças uma atitude sustentável e de respeito pelo meio ambiente.

● Já ouviu falar das Hortas Urbanas? São espaços agrícolas explorados pela população.

● E das hortas pedagógicas? São comuns em jardins de infância e permitem que as crianças criem uma maior ligação à terra e aos alimentos.



# NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!



Responsabilize as crianças por uma planta e acompanhe-as enquanto cuidadoras.

Se esta é uma novidade também para si, pode fazer desta uma oportunidade de **APRENDIZAGEM** para ambos.

Para todos será um treino de **PACIÊNCIA**: esperar que a natureza tome o seu curso e que dela brote uma planta.



---

## ESPAÇO EXTERIOR = OPORTUNIDADE PARA BRINCAR!

Ensine-lhes jogos de quando era criança. Assim, este momento de convívio, será uma oportunidade de ambos ficarem mais ativos.

# NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!

Não tem esse espaço? Crie-o!

A maioria do que cresce numa horta crescerá num vaso ou numa caixa com terra, na sua varanda ou no parapeito da janela!

Se comprar sementes, esteja atento à embalagem. Ela informa quando e como semear, como cuidar e que aspeto os alimentos terão, quando estiverem prontos a colher!



Mas antes de arregaçar as mangas:

PLANEIE!

- Escolha o vegetal ou semente, decida o recipiente, prepare a terra ... e mãos à obra!
- Tome estas decisões com as crianças e permita que, cada uma delas, fique responsável por um vaso/planta.

# NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!

Vamos imaginar que optou por transplantar uma erva aromática. Que cuidados deve ter?

Remova a planta do vaso, retire as folhas danificadas e coloque no vaso/recipiente escolhido, completando-o com terra.



Nota: seja original e reaproveite materiais: uma garrafa ou uma embalagem de plástico (ex. copo de iogurte) pode servir de vaso.

## Onde colocar?

**No interior:** devem ficar longe de correntes de ar, no parapeito da janela. Escolha um lugar com luz e com poucas horas de sol direto.

**No exterior:** No verão procure locais abrigados do sol direto e no inverno ao abrigo das geadas. Quando as ervas crescerem pode transplantá-las no jardim ou para vasos maiores.

# NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!

As ervas aromáticas são sazonais. Se colher em excesso, seque as ervas ou congele para futuros cozinhados.

Pode congelar em pequenos recipientes ou nos tabuleiros dos cubos de gelo, com um pouco de água. Como alternativa, pode reduzir a erva a puré, numa picadora, com um pouco de azeite, e congelar em sacos ou recipientes plásticos.

Seque em local escuro, cortadas pequenas, dispostas por cima de papel, num tabuleiro. Quando estiverem secas, o caule parte com facilidade.

**ARMAZENE!**



# NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!

## Porquê utilizar ervas aromáticas?

As ervas aromáticas conferem diferentes sabores às refeições, permitindo que **reduza a adição de sal**.

Ervas como o orégão, o tomilho, a manjerona, a sálvia, o manjericão, o funcho e o coentro possuem um poder antioxidante, pela presença de compostos fenólicos.



Quando utilizadas frescas, as ervas preservam mais as suas propriedades.

Os antioxidantes são moléculas capazes de inibir a oxidação das células, prevenindo o envelhecimento celular.

# NA HORTA ...

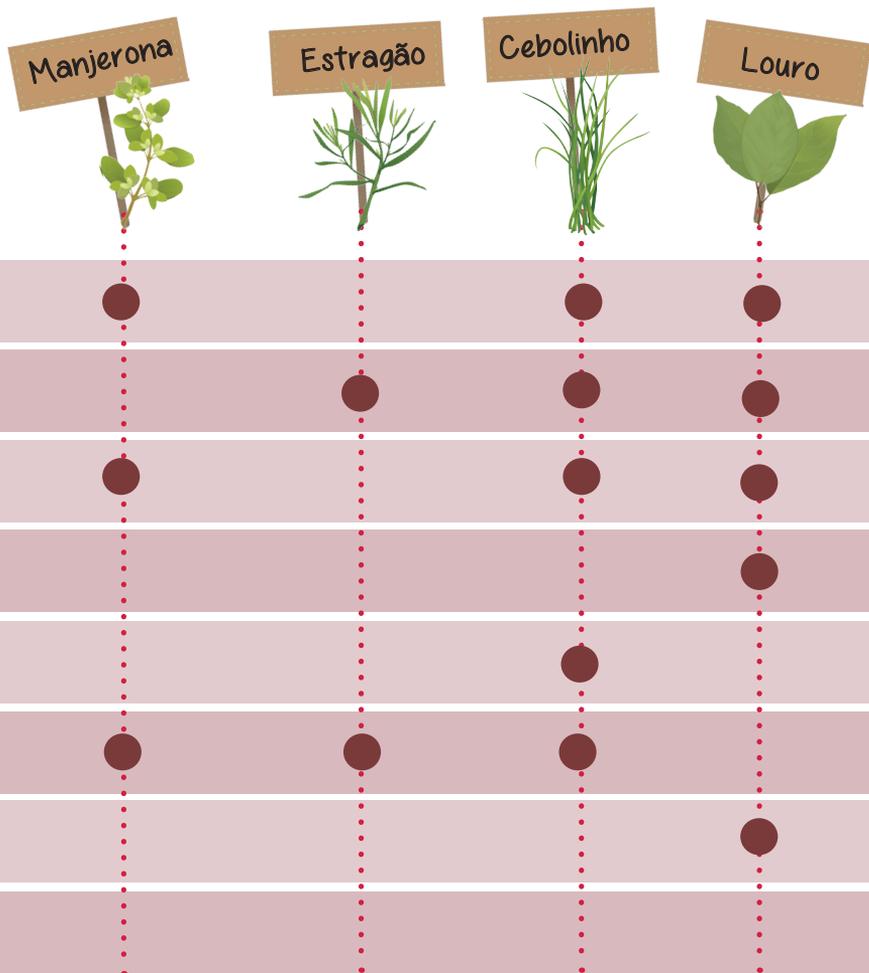
DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!

## EM QUE ALIMENTOS UTILIZAR?

	Alecrim	Menta	Sálvia	Tomilho
CARNE	●	●	●	●
PEIXE				
SOPA		●	●	●
LEGUMINOSAS (como ervilha)		●	●	
QUEIJOS			●	●
MOLHOS	●		●	●
ACOMPANHAMENTOS (como arroz ou batata)	●		●	
SALADAS	●			

# NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!





---

FINAL DO DIA = HORA DE DESCANSO -> RELAXE!

Guarde alguns minutos do seu dia para alongar com as crianças! Os alongamentos permitem que todo o seu corpo relaxe e permitirão aos mais pequenos ganhar flexibilidade, que facilmente manterão ao longo da vida.

# DA MESA À HORTA

## APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!

Habitando o olhar e o gosto por bons alimentos.  
Observando os pais ou cuidadores a deliciarem-se com eles.  
Comendo sem pressão, à mesa, num ambiente calmo.  
Imaginando que sou *chef* e ajudando na cozinha.  
Ajudando na busca de bons alimentos no supermercado.  
Vendo os alimentos a brotarem da terra.



Este guia foi desenvolvido no Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, pelo Departamento de Nutrição em Saúde Pública, com base em informação da coorte Geração XXI.



Foi financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia, através do projeto “Hábitos alimentares em crianças em idade pré-escolar: uma abordagem longitudinal para identificar os determinantes e os efeitos composição corporal”, de referência PTDC/SAU-ESA/108577/2008. A divulgação do guia conta ainda com o apoio da Direção-Geral da Saúde.



Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, Porto, 2014



