



ESTARREJA
MUNICÍPIO

REFEIÇÕES EM CASA

COVID-19



PARA OS MAIS NOVOS E
OS MAIS CRESCIDOS

Manual com dicas práticas, fáceis
e económicas para uma alimentação
equilibrada, saudável e variada

ÍNDICE

OS DESAFIOS DA ALIMENTAÇÃO EM
TEMPOS DE COVID-19

DICAS PARA REFEIÇÕES PRÁTICAS, FÁCEIS
E ECONÓMICAS

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL, EQUILIBRADA E VARIADA

ENVOLVER OS MAIS NOVOS NA
PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES. COMO?
PORQUÊ?

RECEITAS PARA FAZER EM CASA

ATIVIDADES SOBRE A ALIMENTAÇÃO PARA
OS MAIS NOVOS



OS DESAFIOS DA ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE COVID-19

Em tempos de grandes transformações a nível mundial, motivadas pela situação de pandemia provocada pela propagação do COVID-19, as famílias deparam-se com um conjunto de desafios diários que obrigam à mudança de rotinas do quotidiano.

Acordar, começar o dia com o pequeno almoço, preparar os lanches e ir para a escola, o trabalho, as compras, o encontro com amigos, os passeios, regressando a casa quase sempre ao fim do dia. As refeições, essas feitas em casa ou, muitas vezes, fora dela.

De repente, tudo mudou e quase tudo se limita à nossa casa. A escola, o trabalho e as recomendações da Direção Geral de Saúde de confinamento, levam a que, na grande generalidade, as famílias permaneçam em casa e façam ali todas as refeições. Esta mudança exige uma maior disponibilidade e requer um maior esforço com uma boa dose de imaginação para, diariamente em, pelo menos, cinco refeições, promover uma boa alimentação.

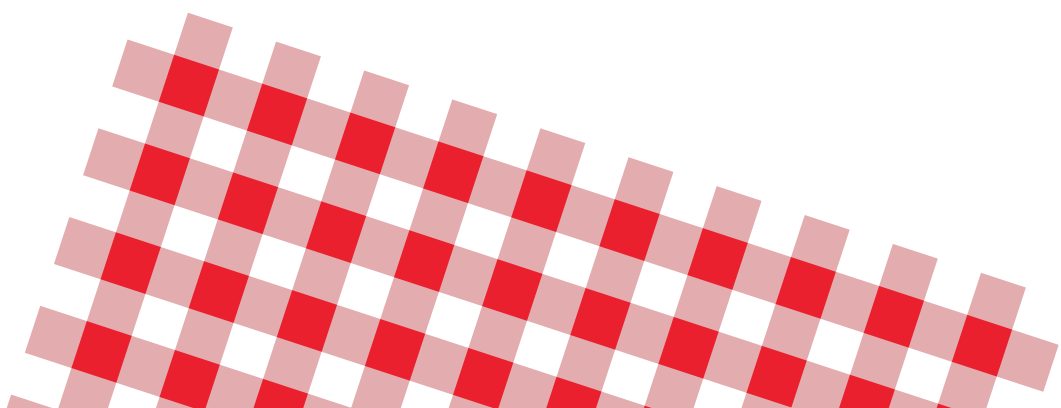
A escola agora faz-se a partir de casa e as refeições também. É importante uma correta alimentação para bons resultados de aprendizagem. Há que manter rotinas e hábitos alimentares saudáveis para as crianças e jovens que, embora algo condicionadas, continuam a desenvolver as suas atividades escolares dando o possível seguimento ao seu percurso académico.

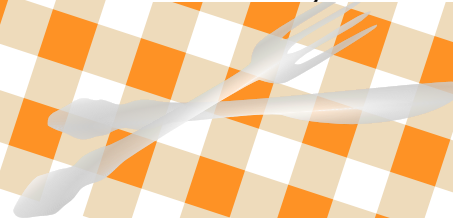
Em situações normais as cantinas escolares partilham a responsabilidade das refeições com os pais/encarregados de educação e que, mesmo assim, seguem de perto as ementas e a qualidade alimentar oferecida em meio escolar. Todos estamos conscientes da importância que a alimentação assume no desenvolvimento físico e intelectual.

Nesta fase, os adultos devem acompanhar de perto a alimentação dos mais novos assim como dar o seu melhor exemplo na promoção de uma alimentação saudável tal como aconselha o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, prevenindo problemas de saúde associados a uma má alimentação como, por exemplo, a obesidade.

Há um desafio acrescido nesta época de isolamento e de grandes mudanças na dinâmica familiar porque os pais e encarregados de educação vêm-se desafiados a garantir uma boa alimentação para a família em muitos casos com uma diminuição considerável dos rendimentos por motivos de redução de remunerações, desemprego, doença, entre outros motivos. Acrescer ainda a limitação de confinamento que reduz as saídas para compras, exigindo uma maior e melhor organização na gestão das compras para casa.

Toda a gestão doméstica e económica está comprometida com as alterações que nos rodeiam e, por exigir um esforço acrescido de todos, o Município de Estarreja, desenvolveu este manual de apoio na gestão e preparação das refeições em casa de forma prática, fácil e conómica mas garantindo sempre uma alimentação equilibrada, saudável, variada e saborosa. Com esta resposta, pretende-se também que os momentos de preparação e realização de refeições sejam momentos de partilha de sabores e saberes e aquisição de competências entre todos os elementos da família.





DICAS PARA REFEIÇÕES PRÁTICAS, FÁCEIS E ECONÓMICAS

1. Realizar uma ementa semanal para as refeições do almoço e jantar

Esta atividade ajuda a organizar o dia-a-dia e perder menos tempo a pensar naquilo que se vai cozinhar. Permite também definir de forma mais rápida e eficaz a lista de compras

2. Privilegiar alimentos biológicos da horta da família

Opção económica e saudável

Pode ser uma forma pedagógica e divertida de obter alimentos e ocupar os tempos livres em família

3. Ajustar as receitas aos ingredientes disponíveis ou de mais fácil acesso

Evita o desperdício e a necessidade de comprar em mais quantidade

4. Selecionar bem os alimentos a comprar

As marcas brancas são uma opção mais económica e com qualidade

A análise dos rótulos é importante para avaliar níveis de açúcar, sal e gorduras

Os prazos de validade para garantir a maior durabilidade possível em casa até ao consumo

	ALIMENTOS por 100g				BEBIDAS por 100ml			
	GORDURA (Lipídios)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	GORDURA (Lipídios)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

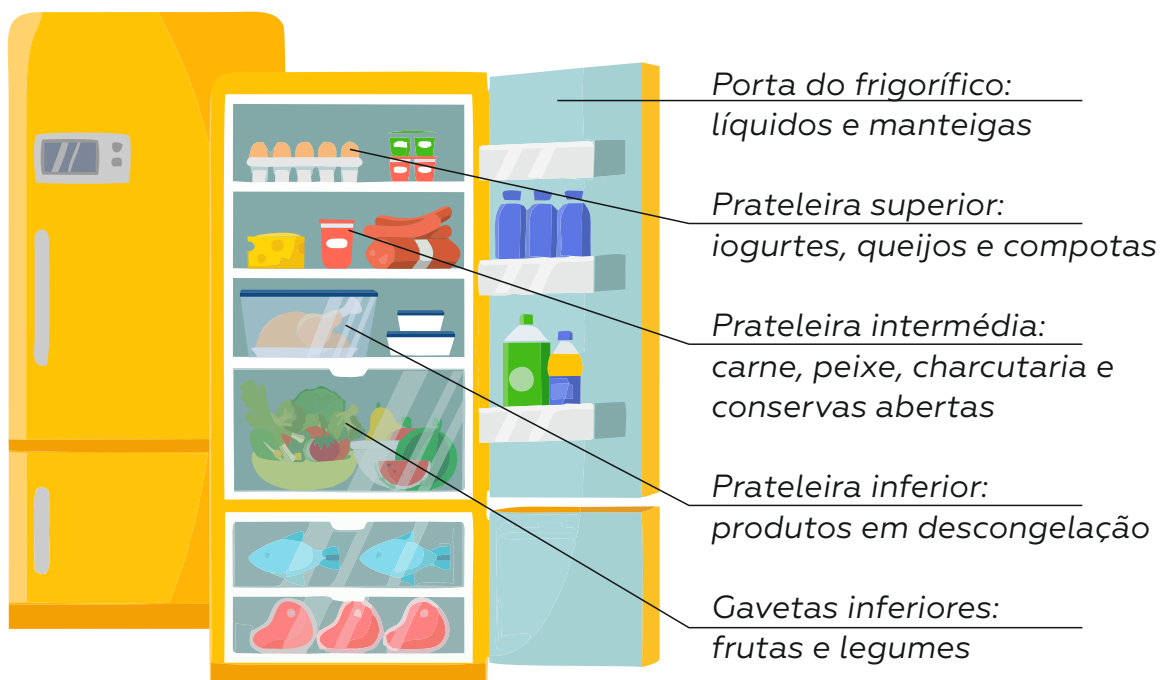


DICAS PARA REFEIÇÕES PRÁTICAS, FÁCEIS E ECONÓMICAS

5. Organizar os alimentos no frigorífico

Manter a frescura e durabilidade dos alimentos

Facilita a organização e encontramos melhor o que procuramos



6. As conservas/enlatados são uma ótima opção para consumo

Variedade de alimentos disponíveis (pescado e leguminosas)

Conservas de pescado são um alimento de interesse para o público mais jovem, pouco motivado para o consumo de peixe

Elevado valor nutricional (baixo teor de sal e gordura de qualidade)

Opção económica e com grande durabilidade

7. Envolver todos os elementos da família nas tarefas

Partilha de gostos e saberes

Aprendizagem em família



DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, EQUILIBRADA E VARIADA

1. Comer fruta e hortícolas

Dê diferentes formas às frutas e hortícolas através do corte
Torne a apresentação mais colorida e apelativa para as crianças

2. Beber água em vez de bebidas açucaradas

Além de mais saudável, é a opção mais económica
O ideal será beber entre 7 a 8 copos de água por dia



3. Ingerir leite e os seus derivados

O leite não necessita da adição de açúcar
Deve ser consumido em doses moderadas

4. Consumir uma quantidade de proteína do tamanho da palma da mão

As carnes brancas são uma opção saudável e económica
Além da carne e do peixe existem alimentos ricos em proteína animal e vegetal (ovo, ervilhas, feijão, grão de bico)



5. Comer sopa todos os dias

Permite facilitar a ingestão de legumes de uma forma diversificada por parte das crianças
É uma opção bastante completa e económica

6. Evitar alimentos ricos em sal, açúcar e gorduras

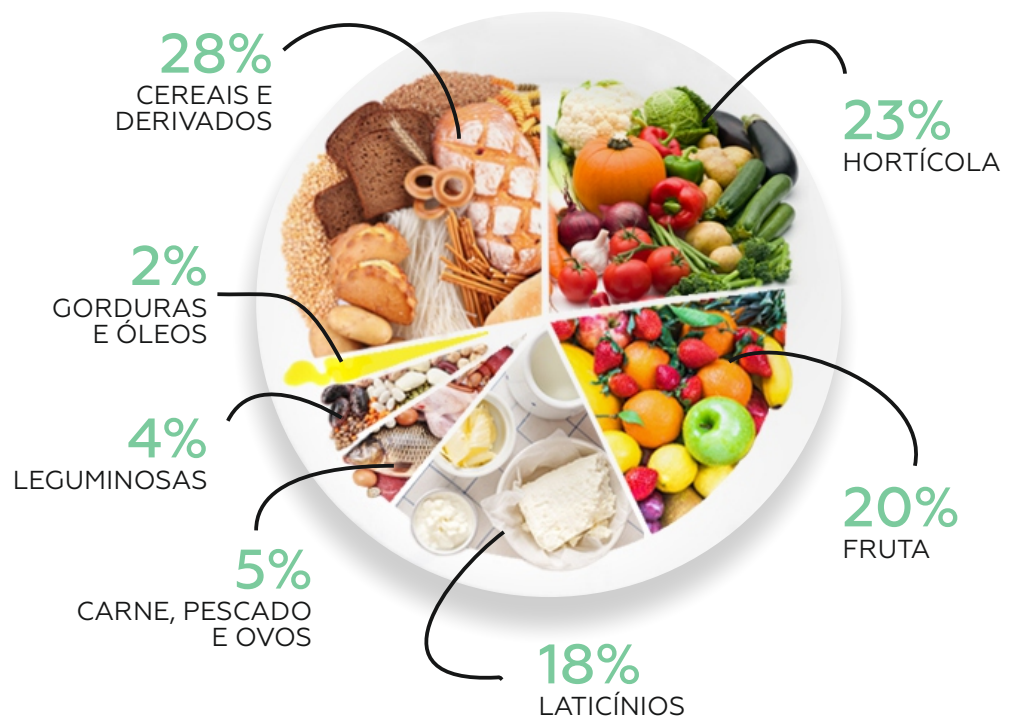
Deixar o consumo de bolos apenas para os dias de festa





DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, EQUILIBRADA E VARIADA

7. Seguir os princípios da Roda dos Alimentos



8. Lavar muito bem os alimentos antes de os preparar

Especial atenção aos alimentos que não são cozinhados e que são ingeridos a cru

Deixar repousar 15 minutos em água com vinagre ou limão

9. Higienizar bem mãos e bancadas antes de iniciar a preparação das refeições

Lavar as mãos durante a preparação sempre que se interrompa para outra atividade



DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, EQUILIBRADA E VARIADA

10. Ensinar os mais novos a comerem bem e a cozinhar saudável mantendo hábitos

Para manter hábitos alimentares saudáveis é também importante manter horários e rotinas, principalmente durante a semana. De acordo com recomendações da Direção Geral de Saúde, sugerimos a organização do dia e das refeições da seguinte forma:

ATÉ ÀS 8H30	ACORDAR, HIGIENE E VESTIR
8H30 - 09H00	PEQUENO-ALMOÇO
10H30 - 11H00	LANCHE DA MANHÃ
12H00 - 14H00	PREPARAR A REFEIÇÃO E ALMOÇAR
16H00 - 16H30	LANCHE DA TARDE
18H30 - 20H00	PREPARAR A REFEIÇÃO E JANTAR
20H30 E AS 21H30	DORMIR





ENVOLVER OS MAIS NOVOS NA PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES. COMO? PORQUÊ?

Uma das estratégias para lidar com o isolamento já indicada no “Manual de Sobrevivência para os dias de isolamento social” criado pelo Gabinete de Psicologia integrado na Divisão de Educação e Desenvolvimento Social deste Município, passa pela preocupação com a nutrição não só por assegurar as necessidades básicas mas também para cozinhar de forma saudável com os filhos, dando uso do tempo livre com qualidade para adultos e crianças. A educação alimentar ocupa uma área importante de desenvolvimento dos mais novos e os pais/encarregados de educação assumem um papel fundamental no desenvolvimento de competências e hábitos saudáveis.

Principais atividades em que os adultos podem estimular a participação das crianças e jovens, adaptando as tarefas sempre à idade:

- elaboração das ementas
- elaboração da lista de compras
- organização dos produtos em casa
- preparação e arrumação da mesa das refeições
- preparação das refeições
- sugestões para inovar receitas



TODAS ESTAS TAREFAS DEVEM
SER EXECUTADAS SEMPRE
COM A SUPERVISÃO DE UM
ADULTO

ENVOLVER OS MAIS NOVOS
NA PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES.
COMO? PORQUÊ?

3 A 5 ANOS

- Lavar fruta e hortícolas
- Juntar ingredientes em preparações a frio
- Mexer ou amassar em preparações a frio

6 AOS 9 ANOS

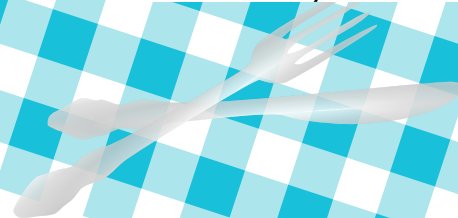
- Preparar alimentos como retirar sementes ou peles
- Preparar a alface para as saladas
- Medir quantidades de ingredientes
- Preparar o lanche ou pequeno almoço

MAIS DE 10 ANOS

- Cozer alimentos
- Cortar legumes
- Seguir uma receita

Participar nestas atividades irá contribuir para o desenvolvimento corporal e da linguagem, autonomia, relação com os outros, criatividade e imaginação das crianças, constituindo mais um momento que promove a aprendizagem e uma interação de qualidade no seio familiar.





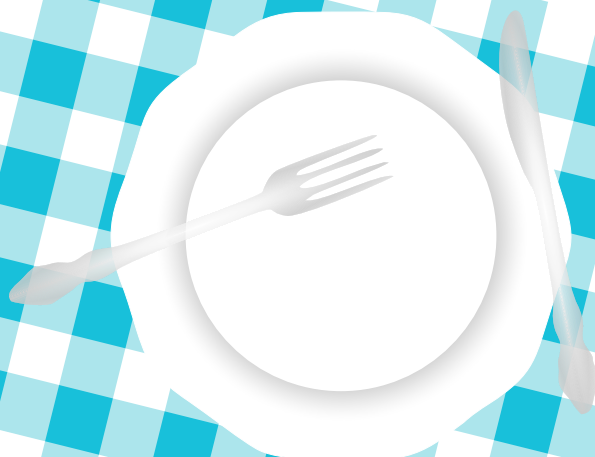
RECEITAS PARA FAZER EM CASA

Apresentam-se agora algumas receitas saudáveis e fáceis de realizar para que em casa, em família possam experimentar e incentivar os mais pequenos a participar. As receitas estão descritas de uma forma generalizada para incentivar as famílias a criar e recriar pratos diferentes adequados aos gostos e possibilidades, partindo de algumas destas ideias originais.

As receitas sugeridas são variadas e recomendadas pela Direção Geral de Saúde através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável e pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas, tendo todas elas sido adaptadas por nós. Os ingredientes em referência são recomendados para uma alimentação saudável e a confeção e apresentação destes pratos poderá ser uma forma de incentivar os mais novos a comer e interessarem-se pela preparação das refeições.

Esperamos que estas propostas refresquem também as ideias dos adultos para almoços e jantares no dia-a-dia, ajustando os ingredientes, quantidades e o modo de confeção à vossa realidade.

A gestão dos alimentos que existem em casa é essencial, evitando o desperdício por isso, estas receitas devem sempre ser adaptadas ao que têm mais disponível em casa, nos vossos quintais, se for o caso, e àquilo que para vocês for mais fácil de adquirir.



SOPA

Creme de legumes

Ingredientes:

Batata, cenoura, bróculos, cebola, nabo, azeite

Modo de Preparação:

- 1.º Descascar, lavar e cortar em pedaços pequenos as batatas, as cenouras, a cebola e o nabo
- 2.º Lavar e cortar em pedaços pequenos os bróculos
- 3.º Colocar tudo numa panela com água e deixar cozer
- 4.º Depois de cozido adicionar um fio de azeite e desligar
- 5.º Passar a varinha mágica

Sopa do abecedário

Ingredientes:

Abóbora, alho francês, couve coração, cenoura, cebola, massa de letras, azeite

Modo de Preparação:

- 1.º Descascar, lavar e cortar em pedaços pequenos a abóbora, a cenoura e a cebola
- 2.º Lavar e cortar em pedaços pequenos o alho francês e a couve coração
- 3.º Colocar tudo numa panela com água e deixar cozer
- 4.º Depois de cozido adicionar um fio de azeite e desligar
- 5.º Passar a varinha mágica
- 6.º À parte, cozer a massa de letras e escorrer
- 7.º Acrescentar a massa à sopa e mexer





PRATOS PRINCIPAIS

Espetada de peru com arroz

Ingredientes:

Peito de peru, cebola, pimento, palitos grandes, azeite, arroz

Modo de Preparação:

- 1.º Descascar, lavar e cortar em pedaços médios a cebola e o pimento
- 2.º Lavar e cortar em pedaços médios o peito de peru
- 3.º Construir as espetadas pegando no palito e espetando o peru, a cebola e o pimento, intercaladamente
- 4.º Grelhar as espetadas num grelhador
- 5.º À parte preparar o arroz branco cozendo-o em água e azeite

Hamburguer de cavala

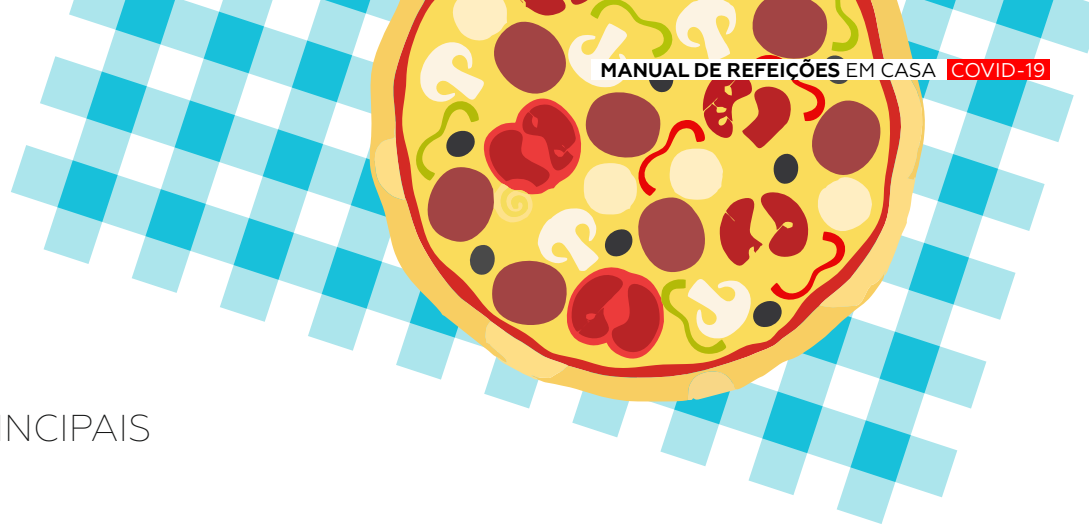
Ingredientes:

Feijão frade, cavala, agrião, cebola, alho, salsa/coentros

Modo de Preparação:

- 1.º Triturar o feijão frade cozido juntamente com a cavala e o agrião até formar uma pasta
- 2.º Picar a cebola, o alho e a salsa e juntar à pasta. Envolver bem
- 3.º Moldar o preparado em forma de pequenos hamburgues
- 4.º Passar no grelhador com um fio de azeite
- 5.º Servir no pão ou no prato com um acompanhamento à escolha





PRATOS PRINCIPAIS

Pizza de queijo, fiambre e ovo

Ingredientes:

Massa para a base de pizza, cebola, tomate, fiambre, queijo, ovos cozidos, rodela de ananás/abacaxi, azeitonas, azeite

Modo de Preparação:

- 1.º Preparar o molho de tomate lavando e cortando o tomate em pedaços pequenos
- 2.º Num tacho juntar o tomate já cortado com azeite, cebola e oregãos e deixar alourar e apurar até formar uma polpa
- 3.º Estender a base da pizza e cobrir a base com o molho de tomate
- 4.º Cortar o queijo, o fiambre, ananás e os ovos em pedaços médios e colocar sobre a pizza
- 5.º Por fim acrescentar as azeitonas e os oregãos
- 6.º Levar ao forno pré-aquecido a 180º até cozinhar

Almondegas de atum



Ingredientes:

Tomate, lentilhas ou grão de bico, couve-flor, atum, cebola, alho, pão ralado, esparguete, azeite

Modo de Preparação:

- 1.º Cozer as lentilhas durante 15 minutos após levantar fervura e lavar, cortar e cozer a couve-flor
- 2.º Esmague as lentilhas com o atum, a couve-flor e o pão ralado
- 3.º Moldar o preparado em forma de pequenas almôndegas
- 4.º Preparar o molho de tomate lavando e cortando o tomate em pedaços pequenos
- 5.º Num tacho juntar o tomate já cortado com azeite, cebola e alho e deixar alourar e apurar até formar uma polpa
- 6.º Adicionar o molho às almôndegas e deixar apurar
- 7.º À parte cozer o esparguete
- 8.º Servir as almôndegas em molho de tomate, acompanhadas com esparguete

OPÇÕES VEGETARIANAS

Salada de feijão

Ingredientes:

Feijão (manteiga, encarnado ou branco), bróculos, tomate, couve roxa/alface, coentros/salsa, massa tipo espirais, azeite

Modo de Preparação:

- 1.º Cozer a massa tipo espirais
- 2.º Lavar, cortar em pedaços médios e cozer os bróculos
- 3.º Escorrer e lavar o feijão cozido
- 4.º Lavar e cortar em pedaços médios o tomate e a couve roxa
- 5.º Envolver tudo numa mesma travessa (a massa, os bróculos, o feijão, o tomate e a couve roxa)
- 6.º Pique a salsa e polvilhe por cima da sala
- 7.º Tempere com azeite e outros ingredientes a gosto

Rancho vegetariano

Ingredientes:

Grão de bico, couve coração, abóbora, cenoura, tomate, alho francês, alho, cebola, macarrão, azeite, tomilho

Modo de Preparação:

- 1.º Lavar e picar a cebola e o alho
- 2.º Lavar e cortar em pedaços pequenos o alho francês e o tomate
- 3.º Num tacho com azeite juntar estes ingredientes e deixar alourar
- 4.º Lavar e cortar em pedaços pequenos a abóbora, a cenoura, a couve coração e juntar ao preparado anterior
- 5.º Temperar com tomilho e outros ingredientes a gosto
- 6.º Deixar cozer acrescentando água
- 7.º Juntar o macarrão e deixar cozer
- 8.º Acrescentar o grão de bico quando a massa estiver quase cozida
- 9.º Servir sem deixar perder o caldo

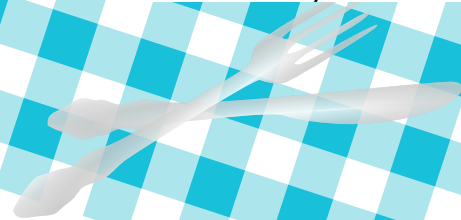


ATIVIDADES SOBRE A ALIMENTAÇÃO PARA OS MAIS NOVOS

- “Brincar e aprender com os alimentos” Jogos didáticos sobre educação alimentar – Associação Portuguesa dos Nutricionistas (www.apn.org: materiais – e-books)
- A História da Ritinha e do Joãozinho – como crescer forte e saudável” – Associação Portuguesa dos Nutricionistas (www.apn.org: materiais – e-books)
- “Receitas do Mini-Chefe” – Divisão de Educação e Desenvolvimento Social



Partilha connosco uma receita criada por ti e pela tua família através de um registo fotográfico ou ilustração. Assim, irás divulgar o teu excelente trabalho e, quem sabe, inspirar outras famílias. Ficamos à espera! Para que seja divulgado através dos canais de comunicação do Município, envia para: geral@cm-estorreja.pt



ATIVIDADES SOBRE A ALIMENTAÇÃO PARA OS MAIS NOVOS

- “Brincar e aprender com os alimentos” Jogos didáticos sobre educação alimentar – Associação Portuguesa dos Nutricionistas
[www.apn.org/materiais – e-books](http://www.apn.org/materiais-e-books)
- A História da Ritinha e do Joãozinho – como crescer forte e saudável” – Associação Portuguesa dos Nutricionistas
[www.apn.org/materiais – e-books](http://www.apn.org/materiais-e-books)

Receitas do Mini-Chefe

Divisão de Educação e Desenvolvimento Social



Partilha connosco uma receita criada por ti e pela tua família através de um registo fotográfico ou ilustração. Assim, irás divulgar o teu excelente trabalho e, quem sabe, inspirar outras famílias. Ficamos à espera! Para que seja divulgado através dos canais de comunicação do Município, envia para: geral@cm-estorreja.pt

Fontes

“Vamos pôr a alimentação saudável ON em casa” - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção Geral de Saúde

“Sugestão de atividades para as famílias em isolamento com crianças” - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - Direção Geral de Saúde)

"Receitas com Enlatados - Alimentação Saudável em Tempos de Isolamento à Base de Conservas de Pescado e Leguminosas" (Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável- Direção Geral de Saúde)

“Livro de Receitas para os + novos” – Associação Portuguesa dos Nutricionistas

#VamosFicarTodosBem



WWW.CM-ESTARREJA.PT



[/ESTARREJAMUNICIPIO](https://www.facebook.com/ESTARREJAMUNICIPIO)