

## ATIVIDADE FÍSICA

-  Crianças ativas são mais saudáveis, mais felizes, dormem e aprendem melhor.
-  **Menos de 3 anos:** deixe-as brincar à vontade! Estimule brincadeiras criativas e ativas, em ambientes seguros, mais de 3 horas por dia.
-  **Entre os 3 e os 4 anos:** praticar atividade física todos os dias pelo menos 3 horas por dia e no mínimo com 1 hora de atividade moderada a intensa.
-  **5 ou mais anos:** praticar atividade física todos os dias no mínimo 1 hora por dia. Em pelo menos 3 dias da semana, deve ser exercício mais intenso (ex: correr, andar de bicicleta, saltar à corda, dançar ou praticar desportos de equipa).
-  Não praticar exercício físico perto da hora de dormir.



**LEMBRE-SE, CRIANÇAS  
SAUDÁVEIS  
SERÃO ADULTOS/AS  
SAUDÁVEIS!**



**CRIANÇAS SAUDÁVEIS,  
ADULTOS/AS SAUDÁVEIS**

DEPARTAMENTO DA CRIANÇA E DO JOVEM



MEDIDAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

## MEDIDAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Viver de forma saudável deve começar logo na infância para evitar doenças com consequências graves como a obesidade, a hipertensão arterial, a diabetes, o enfarte, o acidente vascular cerebral (AVC), entre outros.

As crianças que são ensinadas a viver de forma saudável, irão continuar mais facilmente com esses bons hábitos quando forem adultos.

Lembre-se que as crianças aprendem pela observação: **os pais devem ser modelos de estilos de vida saudável!**

## ALIMENTAÇÃO

- As refeições devem ser feitas em família e o ambiente não deve ter distrações, como a televisão ou o telemóvel.
- Nos primeiros 6 meses de vida, o melhor alimento é o leite materno em exclusivo. Depois, pode ser continuado enquanto a mãe e a criança queiram.
- Após o primeiro ano de vida, as crianças devem fazer a alimentação da família.
- A alimentação diária deve ser guiada pela roda dos alimentos.
- Faça refeições mais pequenas - as crianças não devem comer quantidades iguais às de um/a adulto/a.
- Ofereça sempre um pequeno-almoço saudável. Exemplos: fruta, iogurtes simples sem sabores, ovo ou pão de cereais.



Escolha **cereais** de pequeno-almoço com quantidade de de:  
Açúcar: menos de 15g por 100g  
Sal: menos de 1g por 100g de produto



Escolha **iogurtes** de pequeno-almoço com quantidade de de:  
Açúcar: menos de 10g por 100g  
Sal: Sal: menos de 1g por 100g de produto.

- As refeições devem ser acompanhadas por água (e não sumos, refrigerantes ou Ice Tea®)!



- Ofereça todos os dias frutas e vegetais (5 ou mais porções por dia). Exemplos: sopa e salada nas refeições principais e fruta e vegetais como snacks ao longo do dia.
- Dê preferência ao peixe e às carnes magras (frango, pato, peru...) e evite as carnes vermelhas (vaca, vitela, borrego) ou com mais gordura
- Prepare as refeições em casa! Evite os enchidos, as bebidas açucaradas/gaseificadas, as guloseimas, os molhos, os empacotados, os enlatados ou o pão de forma
- Evite juntar sal e açúcar aos alimentos.

## Aprender a ler rótulos é importante!

### Descodificador de rótulos - Alimentos (por 100 g)

VALOR	Gordura (LÍPIDOS)	Gordura SATURADA	Açúcar	Sal
ALTO	>17,5g	>5g	>22,5g	>1,5g
MÉDIO	3-17,5g	1,5-5g	5-22,5g	0,3-1,5g
BAIXO	<3g	<1,5g	<5g	<0,3g

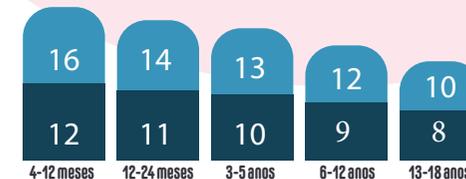
### Descodificador de rótulos - Bebidas (por 100 ml)

VALOR	Gordura (LÍPIDOS)	Gordura SATURADA	Açúcar	Sal
ALTO	>8,75ml	>2,5ml	>11,25ml	>0,75ml
MÉDIO	1,5-8,75ml	0,75-2,5ml	2,5-11,25ml	0,3-0,75ml
BAIXO	<1,5ml	<0,75ml	<2,5ml	<0,3ml

## Sono

- Ter uma rotina de sono é muito importante em todas as idades. O horário de dormir e de acordar deve ser o mesmo todos os dias.
- O ambiente do quarto deve ser escuro e silencioso para um sono tranquilo.
- Antes de ir para a cama, leia uma história ao/à seu/sua filho/a ou habitue-o a ler ou a ouvir uma música calma.
- As crianças devem dormir um número de horas adequado à idade.

### NÚMEROS MÍNIMO E MÁXIMO RECOMENDADOS incluindo sextas



- Número máximo recomendado de horas de sono por dia
- Número mínimo recomendado de horas de sono por dia

## Ecrãs

- O uso de ecrãs (telemóvel, televisão, tablet, computador...) deve ser limitado. Quanto menos, melhor!
- Os ecrãs não devem estar no quarto e devem ser desligados às refeições e, pelo menos, 1h antes de ir dormir

### Número máximo recomendados de horas de ecrãs

