



Há muitas oportunidades de celebração em contexto escolar.

Dias temáticos e aniversários tornam-se um acontecimento quase semanal contando com a presença assídua de doces, refrigerantes, bolos e outras opções menos saudáveis.

Tenha presente que a diversão com os amigos e/ou família são o mais importante.

A COMIDA E AS BEBIDAS NÃO PRECISAM DE SER O CENTRO DAS ATENÇÕES!

Com pequenas alterações, encarregados de educação, professores e educadores tornam as comemorações em momentos de escolhas saudáveis.

**SEJA UM EXEMPLO
DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS**

RECOMENDAÇÕES

1 - Organize a festa para depois do almoço, assim os alimentos mais saudáveis não serão substituídos por outros mais calóricos e pobres em nutrientes;

2 - Tenha em atenção os alergénios alimentares, informe-se se algum dos colegas do seu filho tem alguma intolerância ou alergia alimentar;

3 - Invista em formatos inesperados para oferecer alimentos saudáveis, espetadas de frutas, salada de frutas, pão variado, batidos com iogurte, gelatinas com fruta;

4 - Para beber, opte por água, infusões sem açúcar, limonadas, leite ou sumos de fruta naturais. Não ofereça refrigerantes;

5 - Ofereça um único doce - o bolo de aniversário. Escolha uma massa simples, se possível com fruta, e evite o excesso de cremes ou chantili.



RECEITA PARA UM DIA ESPECIAL BOLO DE IOGURTE, MAÇÃ E CANELA



45 minutos | ± 30 doses | Fácil

Declaração Nutricional por Dose (25g)

Valor energético: 70kcal | Lípidos: 2,5g | Hidratos de carbono: 10,4g dos quais açúcares: 6,2g |

Fibra: 0,4g Proteínas: 1,5g | Sal: 0,02g

- 1 copo* de iogurte natural
- 2 copos de farinha
- 1 copo de farinha integral
- ½ copo de azeite
- 2 copos de açúcar mascavado
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de fermento
- 4 ovos
- 2 maçãs raladas

**utilizar o copo de iogurte como medida.*

Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C;
- 2 Bata o iogurte, o açúcar, os ovos, a canela e o azeite;
- 3 Junte as farinhas e o fermento e mexa;
- 4 Misture a maçã ralada;
- 5 Coloque em forma (de bolo ou queques) e leve ao forno cerca de 35 minutos;
- 6 Decore com os heróis de eleição.

SUGESTÕES DE CELEBRAÇÃO SEM COMIDA

Combine com o educador/professor do seu educando sobre a possibilidade de:

- 1 O aniversariante ser eleito líder ou receber algum tipo de privilégio especial para o dia;
- 2 Levar o jogo/livro favorito ou um projeto de arte para partilhar com a sua turma;
- 3 Desenvolver uma atividade (caça ao tesouro, jogos tradicionais, experiências científicas...), fornecendo os materiais necessários;
- 4 Desenvolver uma atividade aproveitando um dia temático:

- Halloween — lanternas com abóboras
- Dia do animal — máscaras
- Início do Inverno — festa do pijama
- Carnaval — baile de máscaras

SEMPRE QUE POSSÍVEL, PARTICIPE!



Se pretender oferecer brindes, opte por não comestíveis (lápiz, marcadores para livros, livros para colorir, origamis...).

O ANIVERSÁRIO DO SEU EDUCANDO É UM DIA ESPECIAL. CELEBRE-O DE FORMA SAUDÁVEL!

Contactos

Unidade Local de Saúde Litoral Alentejano

Monte do Gilbardinho 7540 – 230 Santiago do Cacém
Tel: +351 269 818 100 – Fax: +351 269 818 156

Unidade de Saúde Pública do Alentejo Litoral

Sede: Rua Conde do Bracial
7540-166 Santiago do Cacém
Tel: 269 249 770 /1

Centros de Saúde / Unidade de Saúde Pública

Alcácer do Sal

Avenida José Saramago,
Tel. 265 610 500

Grândola

Rua Vitor Manuel Ribeiro da Rocha,
Tel. 269 450 190

Santiago do Cacém

Rua do Hospital Conde Bracial,
Tel. 269 750 311

Sines

Rua Júlio Gomes da Silva
Tel. 269 870 440

Odemira

Vale Pêgas de Baixo,
Tel. 283 320 130



Para mais sugestões consulte:
alimentacaosaudavel.dgs.pt/

Utilize o QR code para aceder e imprimir os nossos folhetos



www.ulsal.min-saude.pt



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LITORAL ALENTEJANO

Serviço
de Nutrição

FESTAS DE ANIVERSÁRIO EM CONTEXTO ESCOLAR

RECOMENDAÇÕES PARA PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO

