



S

2024

ALIMENTOS DO MÊS

SETEMBRO

Lanches saudáveis para início do ano letivo

A nutrição adequada, durante a infância, desempenha um papel fundamental no crescimento físico, no desenvolvimento cognitivo e na saúde geral das crianças.

Destaca-se a importância de promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância, incluindo a educação alimentar e o estímulo à prática de escolhas alimentares adequadas. A criação de ambientes alimentares favoráveis, tanto em casa como na escola, desempenha um papel fundamental na promoção de uma alimentação saudável e na prevenção de doenças relacionadas com a nutrição, nomeadamente, a obesidade infantil.

Com o início do novo ano letivo, é crucial lembrar a importância de fornecer às crianças os nutrientes necessários para um dia escolar produtivo. Nesse sentido, é fundamental que estas levem para a escola lanches nutritivos e equilibrados.

Ao preparar os lanches para a escola, é importante priorizar alimentos ricos em nutrientes, como frutas frescas, laticínios com baixo teor de gordura, cereais integrais. Estes serão os três principais grupos a incluir, no entanto, hortícolas, frutos oleaginosos e até leguminosas sob a forma de húmus, podem também fazer parte da lancheira.

Evitar alimentos processados, ricos em açúcares, adicionados e gorduras saturadas. É imprescindível garantir a qualidade nutricional dos lanches.

Seguem algumas ideias de lanches saudáveis:

- 1 pão de cereais com queijo, tomate cherry e 1 iogurte sólido não açucarado.



- 200 mL de leite meio-gordo, 2 bolachas de milho com sementes e 1 pêra.
- Iogurte sólido não açucarado com puré de maçã e 2 colheres de sopa de flocos de aveia.
- 1 banana, 1 queijo redondo (20 g) e 2 nozes (10 g).
- Palitos de cenoura com húmus de grão-de-bico.

Outro ponto bastante importante, que não deve ser negligenciado, é a presença de água, o seu consumo é fundamental para promover uma alimentação saudável. A água, como principal constituinte celular, serve de meio de transporte dos nutrientes e está envolvida em todas as reações metabólicas do organismo. A desidratação pode ser responsável por sintomas como dores de cabeça e cansaço, afetando, também, a capacidade de concentração, atenção e memória, comprometendo, assim, o desempenho escolar.

Ao implementar essas práticas simples, podemos garantir que as crianças tenham acesso a lanches saudáveis e equilibrados durante o período escolar, promovendo não apenas o seu bem-estar físico, mas também o seu desempenho cognitivo e desenvolvimento geral.

PROVÉRBIO

Bom é o pão que com honra se come

Húmus de coentros

Ingredientes

400g. de grão cozido e escorrido
2 dentes de alho sem pele
1 lima (sumo e raspa)
2 colheres de sopa de azeite virgem extra
1 ramo pequeno de coentros
Sal, pimenta e cominhos a gosto
1 colher de sopa de óleo de sésamo torrado (opcional)



Confeção

Demolhe o grão de um dia para o outro e coza em água com um dente de alho e uma folha de louro.

Ao arrefecer, descasque o grão descartando as peles, reserve um pouco da água da cozedura.

Num liquidificador, ou robot de cozinha, pique os alhos e os coentros, adicione o grão e o azeite e pique tudo até obter uma pasta homogénea, adicione o sumo e raspa da lima e misture bem, se necessário pode adicionar um pouco da água de cozer o grão para obter a consistência desejada.

Tempere com pimenta e cominhos a gosto e acerte o sal.

Se desejar um sabor mais tradicional substitua uma das colheres de azeite por óleo de sésamo torrado.

Barre a sua sandes com este húmus ou coma com palitos de pão torrado, ou mesmo palitos de legumes.

Gressinos de sementes sem fermento e sem glúten

Ingredientes

200g. de farinha de trigo sarraceno
80g. de amêndoas moídas (ou farinha de amêndoa)
60g. de requeijão batido ou queijo fresco para barrar
1 colher de sopa de sementes de linhaça
1 colher de sopa de sementes de sésamo
1 colher de sopa de sementes de papoila
1 pitada de sal

Confeção

Misture as farinhas com o sal e o queijo até obter uma massa homogénea e deixe repousar por dois minutos.

Pré-aqueça o forno a 180°.

Divida a massa e molde pequenos palitos formando assim os gressinos.

Coloque num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e cubra-os com a mistura de sementes.

Coza, no forno, a 180°, durante 10 minutos.

Sirva frios ou ainda mornos para "picar" com os húmus de coentros.

ALIMENTOS DO MÊS
SETEMBRO



Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.
Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O Padrão Alimentar Mediterrânico é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

Edição e conceção | Município de Tavira
Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA
Informação | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista
Laura Silvestre Martins
Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranea.pt

município
tavira | DIETA  EDITERRÂNICA



escola de
V.R. Sto. António



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



ACES
Sotavento
Associação de Centros de Saúde

