NUTRIÇÃO

ESCOLA ASSOCIAÇÃO 31 DE JANEIRO

OUTUBRO (DIA 16 - DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO)

COMER BEM, CRESCER MELHOR

RAQUEL MARQUES
NUTRICIONISTA - Nº CÉDULA: 3023N

POR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

No dia 16 de outubro celebra-se o Dia Mundial da Alimentação, uma data que nos convida a refletir sobre o que colocamos no prato – e porquê isso importa.

Neste mês, queremos reforçar junto da nossa comunidade escolar que alimentar-se bem é muito mais do que escolher alimentos nutritivos. É também cuidar do nosso corpo, desenvolver bons hábitos desde cedo e contribuir para um planeta mais saudável.

Sabias que?

- Uma maçã da época, cultivada em Portugal, tem mais sabor, mais nutrientes e menos impacto ambiental do que uma fruta fora da estação.
- A sopa é uma das formas mais simples e económicas de consumir mais legumes.
- As crianças que ajudam a preparar as refeições tendem a comer mais vegetais e experimentar novos sabores com mais facilidade!

Ideias práticas para toda a família

5 alimentos da época para incluir este mês:

- Abóbora
- Castanha
- Couve portuguesa
- Maçã
- Batata-doce

Receita simples: Sopa de legumes de outono

Ingredientes: abóbora, cenoura, alho-francês, batata-doce, azeite e um pouco de sal.
Cozinhar, triturar e servir com sementes de abóbora tostadas por cima!

Dica anti-desperdício: Aproveita sobras de legumes para fazer omeletes, empadões ou sopas. É fácil, económico e delicioso!

Para aprender mais em casa

- Crianças (até 10 anos): Livro "A Sopa queima?" de Ana Saldanha – uma história divertida sobre hábitos alimentares.
-
- Famílias: Vídeo TEDx – "You are what you eat: How food affects your brain" (legendado em português).

Porque cada escolha conta...

"Os hábitos alimentares formam-se desde cedo. Ao ensinarmos as nossas crianças a comer bem e de forma consciente, estamos a prepará-las para uma vida mais saudável e responsável."

Não te esqueças!
16 de outubro – Celebração do Dia Mundial da Alimentação