



Receita do Dia

Criança Feliz

Doses: Ilimitadas **Tempo:** Infinito
Preparação: Coração **Dificuldade:** Básica

Ingredientes:

Beijinhos
Abraços
Elogios
Atenção
Boas condutas

Modo de Preparação:

Juntar uma boa dose de **beijinhos** doces, **abraços** bem apertadinhos a,b. para deixar marinar no coração.

De seguida, envolver uma pitada de vários **elogios** e salpicos de «**adoro-te**» com a **atenção** necessária à felicidade crescente.

Dar exemplo de **boas condutas** e por fim temperar a gosto e saborear um **crescimento saudável da Criança Feliz!**



www.esterjanz.pt



Recomendações
para uma Alimentação
mais saudável



Bom apetite!

APOIO:



Ensinar com Amor | Elevar o Civismo | Elevar a Cultura
Para fazer crescer para um Mundo Melhor

Recomendações para uma Alimentação mais saudável

Toma sempre um bom pequeno-almoço! Inicia o teu dia com leite ou seus derivados, pão escuro ou de mistura ou cereais integrais e não te esqueças de incluir fruta fresca!

Evita estar mais de 3 horas e meia sem comer.

Faz pequenas merendas entre as três refeições principais e uma pequena ceia antes de te deitares!

Privilegia sempre o consumo do azeite em relação às outras gorduras para temperar os pratos.

Aumenta o consumo de hortaliças, legumes e frutas! Inicia sempre o almoço e o jantar com uma sopa rica em hortaliças e legumes; faz destes alimentos (em salada ou preparados de outras formas) um acompanhamento fundamental do teu prato. Como sobremesa, prefere a fruta. Lembra-te: "Para terminares a refeição em beleza, a fruta é a melhor sobremesa!". Prefere a fruta a outro tipo de sobremesas mais açucaradas. Nos intervalos entre as refeições, "engana" a fome comendo uma peça de fruta acompanhada de outro alimento (ex.: um pedaço de pão ou um iogurte...).

Evita ingerir açúcar e produtos açucarados e não adicione açúcar ao leite, procura habituar-te ao seu sabor natural!

Os produtos ricos em açúcar (ex.: produtos de confeitaria e pastelaria, chocolates, gelados, rebuçados, mel, sobremesas açucaradas, gomas, refrigerantes, determinadas bolachas, etc.) só devem ser consumidos ocasionalmente e de preferência após uma refeição.

Consome de preferência peixe e carnes magras (ex.: aves ou coelho). O peixe e as carnes brancas fornecem a mesma quantidade de proteína que as carnes vermelhas (ex.: carne de vaca ou de outros mamíferos), com a vantagem de terem menor quantidade de gordura.

Diminui o consumo de sal! É importante reduzir a quantidade de sal usado para a confeção dos alimentos, devendo ser privilegiadas ervas aromáticas e especiarias para tornar os cozinhados mais apetitosos. Não adicione sal fino aos pratos já confeccionados e evita o consumo de alimentos muito salgados (ex.: chouriço e outros produtos de charcutaria e salsicharia, determinados queijos, caldos concentrados, molhos pré-preparados, alimentos tipo *fast-food*, etc. ...). Em casa, na confeção de alimentos, pede para substituir o sal marinho por sal iodado como fazemos na Ester Janz, procurando prevenir no futuro muitas doenças.

Evita os fritos e prefere métodos de culinária simples, saudáveis e saborosos, tais como: estufados, cozidos e grelhados! Nos alimentos grelhados não consumas as partes carbonizadas (queimadas), pois estas são muito prejudiciais para a tua saúde.

...e não te esqueças!
**Bebe água simples em
abundância ao longo do dia!**

Chá e infusões sem adição de açúcar são uma maneira saudável e saborosa de consumir água!
Evita os refrigerantes e as bebidas artificiais à base de sumo de frutos, pois geralmente são pobres em nutrientes e ricas em açúcar.