

EDIÇÃO Nº6  
Quinzenal



Agrupamento  
de Escolas  
de Celeirós













## Somos aquilo que comemos!



Na idade escolar, tal como em outras fases do crescimento e desenvolvimento da criança, a **alimentação saudável** é um dos fatores determinantes para o normal e concordante crescimento, desenvolvimento e promoção da sua saúde.

Os pais, a família e os educadores, desempenham um papel muito importante na aprendizagem do “saber comer” porque, à semelhança do que acontece noutras áreas do saber, as crianças não estão dotadas de conhecimentos para escolher os alimentos em função do seu benefício e valor nutricional.

## Recomendações em 10 pontos-chave

-  Começar sempre o dia com um pequeno-almoço equilibrado e saudável;
-  Fazer cerca de 5 a 6 refeições por dia;
-  Não fazer intervalos entre as refeições superiores a 3h30;
-  Comer pelo menos 3 peças de fruta por dia;
-  Iniciar sempre o almoço e o jantar com um prato de sopa de legumes e/ou hortaliças;
-  Mastigar os alimentos devagar e num ambiente calmo;
-  Beber diariamente pelo menos 1,5 l de água;
  
-  Evitar o consumo de produtos açucarados e com muita gordura como bolos, doces, rebuçados e gomas, chocolates, batatas fritas, pizzas, cachorros e refrigerantes;
-  Utilizar uma baixa quantidade de sal nas confeções culinárias e privilegiar o uso de ervas aromáticas e especiarias para o tempero;
-  Aliar uma alimentação saudável a uma prática diária de atividade física moderada.

## Alimentação em idade escolar

A escola é o local onde as crianças passam mais tempo durante o dia, pelo que a educação alimentar tem que ser constante, não só ao nível dos ensinamentos teóricos que possam ser transmitidos, mas também ao nível do ambiente em si que deve ser saudável,



Em casa, com os pais ou educadores, as crianças devem sentir que existem regras para serem cumpridas, nomeadamente ao nível das refeições, não devendo haver permissividade para o não cumprimento das regras de alimentação saudável.

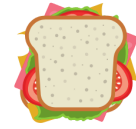
## As merendas das crianças



As merendas das crianças devem ser preparadas em casa e levadas para a escola, pelo que uma escolha alimentar saudável é fundamental. Incluir as crianças na escolha é, também, importante para que elas se sintam envolvidas na tomada de decisão.



## Sugestões de merendas **saudáveis**



Bebida	Hidratos de carbono	Fruta
1 pacotinho de leite meio-gordo ou 1 iogurte líquido	Meio pão de centeio, meio pão integral, meio pão de mistura com fiambre ou queijo ou 1 pacotinho de bolachas maria ou torradas	1 maçã, 1 clementina ou morangos (preferencialmente da época)



## ACONTECE EM **CELEIRÓS**



### VOTE NOS MELHORES TABULEIROS CENTURIUM MMXXI DO AEC

O Centurium é um programa educativo e socioformativo a partir da sala de aula para a sociedade, tendo como base os jogos de tabuleiro ancestrais.

EB da Cruz



EB 2,3 Celeirós



**VOTE!**



[Vote Aqui - Tabuleiro da EB da Cruz](#)

[Vote Aqui - Tabuleiro da EB 2,3 C](#)

O concurso "O MELHOR TABULEIRO" tem como critérios de avaliação e seleção:

- 1 ponto, cada gosto no vídeo no facebook;
- 1 ponto, cada gosto no vídeo no Youtube;
- 3 pontos, cada partilha do Post, do respetivo vídeo, a partir mural do Facebook do Centurium;
- 3 pontos, por cada comentário feito ao vídeo no Youtube do Centurium. É contabilizado, apenas, um comentário por perfil;
- 3 pontos, por cada comentário feito ao vídeo no Facebook do Centurium. É contabilizado, apenas, um

comentário por perfil/comentador;

f) 5 Pontos, ao respetivo vídeo do tabuleiro a concurso, por cada subscrição no Youtube do Centurium.

## VAMOS DIVERTIR-NOS EM FAMÍLIA? FAÇAM, JUNTOS, UM POTE DAS EMOÇÕES



Tem algum pote ou recipiente perdido aí por casa? Dê-lhe uma nova vida: crie, em conjunto com o seu educando, um "pote das emoções".

Ao lado do "pote" coloque cartões de várias cores. Cada cor deverá corresponder a uma emoção - por exemplo, os cartões amarelos à alegria, os pretos ao medo, os vermelhos à raiva e os azuis à tristeza. Quando a criança estiver triste, deve escrever o que sente no cartão de cor azul e colocá-lo no pote, como se se estivesse a separar do sentimento negativo nesse momento. Qual será a emoção mais frequente?

Poderão ainda falar sobre o que provocou aquele sentimento, e, se for um sentimento negativo, sobre como resolvê-lo.

---

Visite o nosso Facebook e Website. Envie-nos por email ([newslettercomvida@aeceleiros.pt](mailto:newslettercomvida@aeceleiros.pt)) as suas sugestões e partilhe connosco os registos das atividades realizadas em família.