

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# GUIA DA ALIMENTAÇÃO PARA DIAS DE PRAIA

O verão é tempo de praia, um local de descanso, diversão e partilha de refeições em família! Para que possam aproveitar esta época da melhor forma, deixamos aqui **um pequeno guia para ajudar nas escolhas alimentares destas férias.**



PROMOTOR



PARCEIROS



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



# ESCOLHA ALIMENTOS SEGUROS

A **temperatura elevada**, característica desta época é uma condição que favorece o crescimento de microrganismos, podendo levar à **deterioração dos alimentos**.

**Algumas regras simples permitem usufruir dos alimentos disponíveis nesta época do ano evitando os riscos de intoxicações alimentares**, que podem ser particularmente graves, no caso dos idosos e das crianças.

## ALGUMAS DICAS IMPORTANTES

**1** Acondicione os alimentos mais perecíveis (queijo, fiambre, iogurtes, etc.) em **geleiras, sacos ou malas térmicas com cubetes de gelo ou placas frias para manter a temperatura**.

**2** Transporte os alimentos em **caixas fechadas**.

**3** Coloque a **geleira ou mala térmica à sombra**, longe da exposição solar direta.

**4** Prefira alimentos que **não se alterem com o calor** (ex.: pão, frutos secos, fruta, conservas, hortícolas, etc.).

**5** Prepare os alimentos, de preferência, **no próprio dia**. Durante a preparação lave as mãos e utensílios.

**6** Se não conseguir uma **geleira ou mala térmica evite levar para a praia molhos** (maionese, natas...), **gelatina, produtos de pastelaria com cremes** (creme de ovos, chantilly), **marisco, quiches, empadas ou folhados**.



### Alimentos a evitar!

Molhos (com maionese, natas...),  
iogurtes, gelatinas, quiches, empadas,  
fritos, fiambre, queijo fresco



### Alimentos a privilegiar:

Pão, frutos oleaginosos,  
hortícolas, fruta

# A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

No verão e em particular nos dias mais quentes e com maior atividade física bebemos sempre menos água do que o necessário.

**É importante que vá oferecendo água às crianças ao longo do dia, mesmo que estas não tenham sede.**



## AQUI PODEMOS VER QUAIS AS NECESSIDADES HÍDRICAS CONSOANTE A IDADE E O GÉNERO:

Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas (litro/dia)

Fases do ciclo de vida	Sexo feminino	Sexo masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes e adultos	1,5	1,9

## OUTRAS ALTERNATIVAS PARA SE MANTEREM HIDRATADOS:



• Chá ou infusões geladas



• Sopas frias



• Leite simples



• Sumos de fruta 100% naturais



• Néctares de pelo menos 50% de fruta e/ou hortícolas

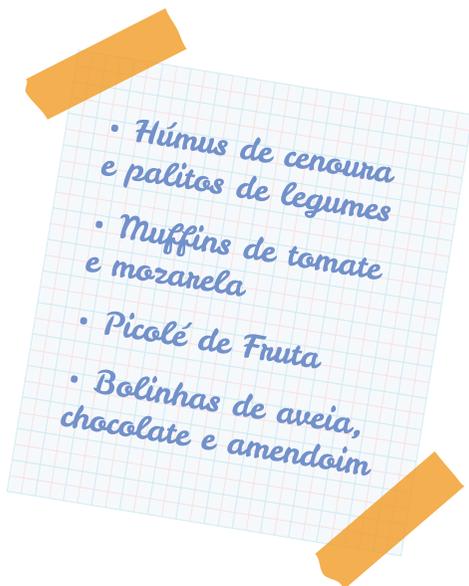


• Polpas de fruta líquida

# OS SNACKS

Os snacks fáceis de comer e de preparar são a **escolha ideal para levar para a praia** e dar às crianças quando a fome chega.

## PARTILHAMOS ALGUMAS SUGESTÕES:



### Baseado nas recomendações da:

Direção-Geral da Saúde. Comer com segurança na praia, 2015 Disponível em: [Comer com segurança na praia, PNPAS \(dgs.pt\)](#)

Direção-Geral da Saúde. Hidratação em meio escolar, 2014. Hidratação em meio escolar, PNPAS (dgs.pt)

Associação Portuguesa de Nutrição (APN). Guia – Refeições Saudáveis para o Verão, 2014. Disponível em: [Receitas Saudáveis para o verão \(apn.pt\)](#)