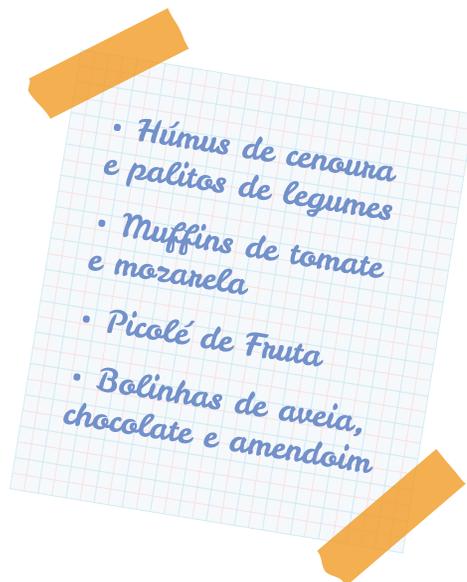


## OS SNACKS

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:

- *Húmus de cenoura e palitos de legumes*
- *Muffins de tomate e mozzarella*
- *Picolé de Fruta*
- *Bolinhas de aveia, chocolate e amendoim*



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.**



#### 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. Disponível em: [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 \(apn.pt\)](#)

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 pasteleria 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
-  • Sumos de fruta 100% naturais
-  • Sopas frias
-  • Néctares de pelo menos 50% de fruta e/ou hortícolas
-  • Leite simples
-  • Polpas de fruta líquida