



MARCAR PELA Saúde







MARCAR PELA Saúde

*Este
manual Marcar pela Saúde
pertence a: _____*

.....

.....




Veggy





O desporto e o exercício são fixes

Introdução

É bom ver que estás a participar na Marcar pela Saúde e que assinaste o contrato de estilo de vida saudável com o teu professor. És capaz de cumprir o contrato? Claro que já sabes que os desportos são fixes e divertidos e também que a participação em desportos é importante para a tua saúde. É bom para o teu coração, vasos sanguíneos, pulmões e músculos. Sentes-te melhor e mais em forma quando fazes exercício e sabes que é bom fazer pelo menos 60 minutos por dia [alterar com base nas orientações do vosso país].

- Não só fazer desporto, mas ser ativo em geral, é bom para a tua saúde;
- Todos os tipos de atividade são bons para ti, incluindo andar de bicicleta, caminhar, dançar, mas também apenas brincar ao ar livre, por exemplo.
- Fazendo exercício e brincando ao ar livre, também se podem fazer novos amigos;
- Ao fazer exercício diariamente pode-se combater muitas doenças como a diabetes e os problemas cardíacos.

Dicas

- Vai brincar mais vezes ao ar livre em vez de ficares sentado em casa à frente do computador;
- A maioria das pessoas é muito apaixonada pelo futebol, mas talvez prefira desportos diferentes como o ténis, natação ou outros. Está tudo bem, desde que participes em desportos e sejas ativo;
- A maioria dos desportos não são caros. Consulta os teus pais ou amigos que praticam desporto;
- Para manteres a tua saúde num bom nível, deves estar ativo durante mais de uma hora todos os dias [adaptar com base nas orientações do vosso país]

ÍNDICE

		MANUAL MARCAR PELA SAÚDE	5
		– Dicas	5
<i>FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº</i>	1	CUMPRIR AS ORIENTAÇÕES PARA A ATIVIDADE FÍSICA	9
		– Dicas	9
<i>FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº</i>	2	ESCOLHER O OBJETIVO DO GRUPO	10
<i>FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº</i>	3	DIA DO PONTAPÉ DE SAÍDA	11
		– Índice de Massa Corporal	11
		– Cálculo	11
<i>FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº</i>	4	TESTE COOPER	12
<i>FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº</i>	5	PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL	13
		– Introdução	13
		– Um bom pequeno-almoço	13
		– O que comes ao pequeno almoço?	14
		– Miniteste pequeno-almoço	15
		– Receita para o pequeno-almoço	16
		– Dicas	17
		– Dicas para o pequeno-almoço	18
		– Tarefa	18
<i>FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº</i>	6	O PEQUENO-ALMOÇO NA AULA	19
<i>FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº</i>	7	QUESTIONÁRIO SOBRE DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA	20
		– Gostaste do tema “pequeno-almoço todos os dias”?	22
		– Dicas	22
		– Aquecimento	24

FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº

8

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Alimentação saudável 27
- Dicas 27
- Sabias que...? 28
- Tarefa nº 1 30
- Tarefa nº 2 30
- Tarefa nº 3 31
- Receita para o lanche 32

FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº

9

LEITURA CONSCIENTE DA NUTRIÇÃO

- Miniteste da Saúde 33

FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº

10

A VISITA AO SUPERMERCADO

- Saber lidar com a publicidade 35
- Secção dos doces 36
- Legumes 37
- Secção dos legumes 38
- Secção dos sumos e refrigerantes 39
- Secção das bolachas e secção das batatas fritas 41

FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº

11

LANCHES SAUDÁVEIS

43

FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº

12

O VOSSO JOGO PARA JOGAR LÁ FORA

44

FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº

13

ORIENTAÇÕES PARA A ATIVIDADE FÍSICA

47

FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº

14

TESTE COOPER

48

FICHA DE TRABALHO DA AULA Nº

15

ÚLTIMO DIA

49

APÊNDICES

- Aula suplementar – A água 50



CUMPRIR AS ORIENTAÇÕES PARA A ATIVIDADE FÍSICA

Todas as crianças e jovens devem fazer exercício diariamente no mínimo 60 minutos por dia. Vamos conhecer quantos minutos de exercício fazes todos os dias. Para isso, completa o horário:

Se pedalaste durante 10 minutos na segunda-feira, então escreve 10 no item “bicicleta. Se não caminhaste de todo, então escreva 0 no item “caminhada”. Proceda da mesma forma para as outras colunas. No final, deves escrever o número total de minutos em “total”. Leva esta ficha de trabalho para a aula nº 2, na próxima semana. Na aula nº 14 deves preencher novamente a ficha e comparar e discutir os resultados da aula nº 1 e da aula nº 14.

Dicas

- BICICLETA** : Vai de bicicleta para a escola, vai ao supermercado de bicicleta ou vai de bicicleta à casa dos teus amigos;
- CAMINHADA** : Podes, claro, ir a pé para a escola ou dar um passeio extralongo com o teu cão;
- MOVIMENTOS** : Vai pelas escadas mais vezes em vez de usares o elevador, vai lá para fora e joga à apanhada ou liga o rádio e dança;
- DESPORTO** : Faz exercício! Não tens de participar numa sessão de treino de um clube ou estar no ginásio, também podes ir correr ou jogar futebol com os teus amigos;
- CASA E JARDIM** : Pergunta aos teus pais se podes aspirar a casa, lavar o carro, ou limpar as janelas, por exemplo. Isto não é bom apenas para o teu número de minutos de exercício, mas os teus pais também apreciarão quando fizeres tais tarefas.

DIA DA SEMANA	 BICICLETA	 CAMINHADA	 MOVIMENTOS	 DESPORTO	 ATIVIDADES EM CASA	TOTAL
2ª-feira MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS
3ª-feira MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS
4ª-feira MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS
5ª-feira MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS
6ª-feira MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS
Sábado MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS
Domingo MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS

ESCOLHER O OBJETIVO DO GRUPO

“Antes do início da época, sentar-nos-emos juntos como uma equipa e refletiremos sobre um objetivo de grupo. Os jogadores de futebol querem ganhar o maior número de jogos possível. É claro que o objetivo de grupo tem de ser realista. O meu objetivo é melhorar, manter-me em forma e terminar a época nas primeiras posições do campeonato. Além disso, gostaria de bater o meu recorde pessoal relativamente aos quilómetros percorridos durante um jogo. E tu?”

Escreve 5 objetivos para ti próprio.

Por exemplo, quero ir de bicicleta ou a pé para a escola todos os dias.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Escreve dois objetivos que podemos melhorar com a turma.

- 1
- 2

**Qual é o melhor objetivo, na tua opinião?
Escreve-o abaixo:**

.....
.....
.....
.....



DIA DO PONTAPÉ DE SAÍDA

Agora vais realmente iniciar o projeto Marcar pela Saúde. Com toda a tua turma, vais ter um dia divertido de atividades (desportivas).

Na aula nº 2, determinaste os teus objetivos pessoais e quais os objetivos que podes melhorar com a tua turma. Nesta aula, vais colocá-los no papel e assinar um contrato.

Para além do contrato e das atividades (desportivas), um membro do pessoal da escola ou do clube organizador irá medir o teu IMC. No final do programa (aula nº 15), um membro do pessoal medirá novamente o teu IMC. Depois poderás comparar ambos os resultados e ver se viveste um estilo de vida mais saudável durante todo o programa Marcar pela Saúde.

Índice de Massa Corporal

O Índice de Massa Corporal é um número que dá uma indicação se o teu corpo é demasiado pesado. Este número é calculado com base no peso e altura do teu corpo.

O cálculo

Para calcular o IMC, são necessários a altura e o peso da pessoa em questão. O peso corporal (em quilogramas) é dividido pelo comprimento do corpo (em metros quadrados).

O peso corporal (em quilogramas) é dividido pela altura da pessoa (em metros e ao quadrado).
Uma pessoa que tem 1,80 metros de altura e pesa 80 quilogramas tem um IMC de 24,69.

$$\text{IMC} = \text{peso corporal} / (\text{altura da pessoa} * \text{altura da pessoa})$$

$$= 80 / (1,80 * 1,80) = 80 / 3,24 = 24,691358$$

IMC

< 18

Baixo peso

18 - 25

Peso normal

25 - 30

Excesso de peso

30 - 40

Obesidade

> 40

Obesidade mórbida

$$\text{IMC} = \text{PESO CORPORAL} / (\text{ALTURA DA PESSOA} * \text{ALTURA DA PESSOA})$$

Preenche com o teu nome e o teu IMC (*ver abaixo)

NOME

IMC

(*opcional, não é necessário colocar esta informação nos manuais desde que seja o IMC das crianças seja registado noutra local*)

TESTE COOPER



Preenche com o teu nome e a distância que correste.

O MEU NOME É

DISTÂNCIA

.....

..... METROS

PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

Introdução

Um pequeno-almoço saudável é muito importante para te sentires em forma. Os futebolistas tomam um pequeno-almoço saudável todas as manhãs, para que tenham vitaminas e minerais suficientes para enfrentar o dia.

Para além de ser saudável, o pequeno-almoço também pode ser divertido, quando o tomas juntamente com a tua família. A seguir indicamos ao que deves prestar atenção ao tomar o teu pequeno-almoço, para que possas cumprir ainda melhor o teu contrato.

- Tomar o pequeno-almoço garante que o teu sistema digestivo funciona após uma noite de descanso;
- Se não tomares o pequeno-almoço terá vontade de comer doces ou salgados;
- Um bom pequeno-almoço consiste em comeres fibras suficientes (pão, tostas, cereais), um produto lácteo (leite, iogurtem, queijo) e uma bebida (água, sumo de fruta natural).

Um bom pequeno-almoço

Quando te levantas de manhã, já passaste muitas horas sem comer, mas o teu corpo continua a trabalhar. Todas as pessoas têm massa gorda e o nosso corpo utiliza-a enquanto dormes. No entanto, apesar das reservas de gordura que temos necessitamos de comer alguma coisa de manhã.

Os hidratos de carbono são os nutrientes mais importantes do pequeno-almoço porque te dão energia rapidamente e isto é fundamental quando te levantas de manhã. Foram realizados estudos nos Estados Unidos que mostraram que se se comerem hidratos de carbono de manhã estaremos muito mais enérgicos e alertas durante o dia.

CONCLUSÃO: COME QUANDO TE LEVANTAS!

O que é um bom pequeno-almoço?

Existem alguns produtos básicos que fazem da primeira refeição do dia um bom pequeno-almoço. Escolhe os teus alimentos todas as manhãs:

- Produtos de cereais: pão, cereais;
- Margarina macia ou margarina com baixo teor de gordura;
- Leite e produtos lácteos (semidesnatados/não gordos), queijo (pense também nos tipos 30+ e 40+) e produtos de carne (consuma uma variação de tipos que contenham menos e mais gordura);
- Fruta.

Um produto de cereais pertence a um pequeno-almoço bom e saudável e o pão é um exemplo importante disso mesmo. Se olharmos mais de perto para a sanduíche, verificamos que o pão é o mais importante fornecedor de nutrientes



indispensáveis para o bom funcionamento do corpo.

O que comes ao pequeno almoço?

Desenha um círculo à volta do que comes. Em que grupo se enquadra?

Estás a fazer um bom trabalho, ou poderias talvez escolher outra coisa com mais frequência?

Então experimenta algo de um grupo diferente.

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
PODES COMER OU BEBER ISTO FREQUENTEMENTE	NÃO COMAS OU BEBAS ISTO DEMASIADAS VEZES (MÁXIMO IX POR DIA)	COME OU BEBE ISTO O MENOS POSSÍVEL (MÁX. I POR SEMANA)
PÃO DE GRÃO INTEIRO, BOLACHAS DE GRÃO INTEIRO, PÃO DE CENTEIO	PÃO ESCURO, PÃO BRANCO, PÃO DE GROSELHA, BAGUETE	CROISSANTS
FARINHA DE AVEIA, CEREAIS, MUESLI	CORNFLAKES	CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO COM AÇÚCAR, TAIS COMO CEREAIS DE CHOCOLATE OU MUESLI
OVO, QUEIJO FRESCO, BANANA, MORANGO, PEPINO, TOMATE	CALDA DE MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE, PASTA DE CHOCOLATE
SORO DE LEITE, LEITE DESNATADO, LEITE SEMIDESNATADO	CREME DE LEITE	LEITE GORDO, NATA BATIDA, PUDIM DE NATA
QUEIJO COM + DE 20% OU 30% DE GORDURA, QUEIJO FUNDIDO COM + DE 20% OU 30% DE GORDURA - ALTERAR DE ACORDO COM A SUA REGIÃO/PAÍS	COMPOTA	BRIE, QUEIJO COM + DE 48% DE GORDURA, QUEIJO CREME COM + DE 48% DE GORDURA, CEMEMBERT COM + DE 45% DE GORDURA - ALTERAR DE ACORDO COM A SUA REGIÃO/PAÍS
MANTEIGA DE AMENDOIM	PRESUNTO, PEITO DE FRANGO, FILETE DE PERU NA SANDUÍCHE	BACON, SALSICHA DE SANDUÍCHE, SALSICHA DE FÍGADO, SALAME
MARGARINA COM BAIXO TEOR DE GORDURA	MARGARINA NORMAL	MANTEIGA, MANTEIGA DE LEITE, MANTEIGA DE CHOCOLATE
TODOS OS TIPOS DE FRUTA FRESCA, FRUTA CONGELADA, FRUTA ENLATADA EM ÁGUA OU SUMO PRÓPRIO	PURÉ DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR	FRUTA EM CALDA EM LATA OU FRASCO

Miniteste pequeno-almoço

O pequeno-almoço é, claro, muito importante!

A maioria das pessoas toma o pequeno-almoço com pão, por isso inventamos um pequeno Questão ário baseado nisso. Este Questão ário também é divertido para as crianças que comem algo diferente ao pequeno-almoço.

Faz um círculo na resposta correta.

Questão 1

QUAL É A MANTEIGA QUE CONTÉM MENOS GORDURA?

- a) margarina
- b) margarina com baixo teor de gordura
- c) manteiga de nata gorda

Questão 2

QUAIS SÃO AS VITAMINAS QUE EXISTEM NO PÃO?

- a) Vitamina B1 e B6
- b) Vitamina D e B12
- c) Vitamina A e C

Questão 3

O QUE É IMPORTANTE COMER AO PEQUENO-ALMOÇO?

- a) Hidratos de carbono porque dão energia rapidamente
- b) Gordura porque proporciona uma melhor resistência do corpo
- c) Proteínas porque fazem acordar mais depressa

Questão 4

O QUE É QUE NÃO HÁ TANTO NO PÃO?

- a) ferro
- b) hidratos de carbono
- c) gordura

Questão 5

COM TUDO INCLUÍDO (AMASSAR, LEVEDAR E COZER), QUANTO TEMPO DEMORA A FAZER UM PÃO GRANDE?

- a) 1 hora
- b) 45 minutos
- c) Mais de 3 horas

Questão 6

QUAL É O QUEIJO MAIS SAUDÁVEL?

- a) queijo com + de 20% de gordura
- b) queijo com + de 30% de gordura
- c) queijo com + de 48% de gordura

Questão 7

PARA FAZER PÃO DE SEMENTES INTEGRAL USA-SE...

- a) Farinha de trigo, farinha de centeio, farinha de aveia.
- b) Farinha de trigo integral
- c) Farinha que se usa para as sementes (milho, gérmen e farelo).

Questão 8

QUE PERCENTAGEM DA COMIDA DIÁRIA RECOMENDADA CONSTITUI UMA BOA MÉDIA PARA O PEQUENO-ALMOÇO?

- a) 10-15%
- b) 5-10%
- c) 15-20%

Questão 9

QUANTAS FATIAS DE PÃO SE DEVEM COMER POR DIA DE ACORDO COM AS INFORMAÇÕES DO ORGANISMO PARA A NUTRIÇÃO?

- a) 1-2 fatias por dia.
- b) 3-5 fatias por dia.
- c) 6-8 fatias por dia.

Questão 10

SE NÃO GOSTAS DE PÃO AO PEQUENO-ALMOÇO, MAS QUERES COMER SAUDAVELMENTE, O QUE PODES COMER TAMBÉM?

- a) Cereais crocantes com um iogurte gordo
- b) Cereal com iogurte magro
- c) Apenas uma caneca de iogurte

Receita para o pequeno-almoço

* adicionar aqui uma receita de pequeno-almoço de um jogador

FOTO DO JOGADOR
+
FOTO DA REFEIÇÃO

**ADICIONAR AQUI UMA RECEITA DE
PEQUENO-ALMOÇO DE UM JOGADOR**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tomar o pequeno-almoço



Dicas

- **PREPARA O TEU PEQUENO-ALMOÇO NA NOITE ANTERIOR PARA TERES MAIS TEMPO PELA MANHÃ;**
- **PEDE AOS TEUS PAIS PARA TE LEMBRAREM DE TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO;**
- **COMPROMETE-TE A NÃO SAIR DE CASA ANTES DE TERES COLOCADO UMA CRUZ NO MANUAL (O QUE SIGNIFICA QUE PRIMEIRO TENS DE TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO);**
- **TOMA O PEQUENO-ALMOÇO EM CASA COM A TUA FAMÍLIA.**

Dicas para o pequeno-almoço

1. O pequeno-almoço é um bom contrapeso para o stress durante o dia. O pequeno-almoço é um hábito saudável que se deve aprender o mais cedo possível.
2. O pequeno-almoço promove uma dieta equilibrada ao longo do dia.
3. Aqueles que não acordam bem, podem começar o dia com um duche revigorante e depois ir para a mesa do pequeno-almoço.
4. Aqueles que têm pressa de manhã, podem pôr a mesa na noite anterior ou pôr o despertador quinze minutos mais cedo;
5. Aqueles que não têm fome podem ser tentados por uma mesa de pequeno-almoço variada;
6. Escolhe os alimentos de que gostas;
7. Há boas notícias para as pessoas que querem ter uma dieta equilibrada, já que um pequeno-almoço saudável reduz a vontade de petiscar;
8. Toma o pequeno-almoço juntamente com a tua família, é muito mais agradável;
9. Tenta comer diferentes tipos de alimentos;
10. Fala com os teus amigos sobre o que eles tomam ao pequeno-almoço. Podem dar dicas uns aos outros sobre o que mais gostam;
11. Gostas de cereais? Isso é ótimo, porque pode ser um bom pequeno-almoço com iogurte ou leite. Certifica-te de que não comes cereais estaladiços porque contém açúcar;
12. Sabias que a manteiga contém vitaminas importantes? Um pouco de manteiga no teu pão é bom. Pergunta aos teus pais se eles querem comprar margarina com baixo teor de gordura, tem menos gordura do que a margarina normal ou a manteiga;
13. Não sentes fome de manhã? Então experimente um prato de papa ou faz um batido. São menos pesados no estômago, mas são frequentemente muito saudáveis.

Tarefa

Se tiveres tomado o pequeno-almoço, coloca uma cruz na caixa do dia.

Se não tomaste o pequeno-almoço, deixa a caixa vazia. Leva o manual para a escola na próxima semana.

DIAS	TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO
2ª-feira	<input type="checkbox"/>
3ª-feira	<input type="checkbox"/>
4ª-feira	<input type="checkbox"/>
5ª-feira	<input type="checkbox"/>
6ª-feira	<input type="checkbox"/>
Sábado	<input type="checkbox"/>
Domingo	<input type="checkbox"/>

O PEQUENO-ALMOÇO NA AULA

Na aula nº 6, um supermercado local irá fornecer um delicioso pequeno-almoço na escola. Depois de teres ficado a saber o que contém um pequeno-almoço saudável, tomarás o pequeno-almoço juntamente com um membro do pessoal na sala de aula e falarão sobre o pequeno-almoço.



QUESTIONÁRIO SOBRE DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA

QUE IDADE TENS?

..... ANOS

ÉS UM RAPAZ OU RAPARIGA?

- Rapaz
 Rapariga

1. PRATICAS DESPORTO?

- Sim, sou membro de um clube desportivo
- Sim, faço frequentemente desporto na rua ou no bairro (pensa em jogar futebol na rua, patinar ou algo diferente que faças lá fora)
- Não, eu não faço desporto >> **podes agora preencher a questão 5, salta as questões 2, 3 e 4!**

2. QUANTAS HORAS POR SEMANA PRATICAS DESPORTO?

Por exemplo, "2 horas de treino de andebol".

3. QUANTAS VEZES PRATICAS DESPORTO POR SEMANA?

4. PORQUE PRATICAS DESPORTO?

(podes assinalar várias respostas)

- Por prazer
- Eu sou bom nisso
- Os meus amigos também participam
- Os meus pais querem que eu pratique desporto
- (podes preencher isto por tu próprio)

- Terminaste esta parte do questionário, vai para a questão nº 6

5. POR QUE RAZÃO NÃO PRATICAS DESPORTO?

(se praticas desporto então não tens de preencher esta secção)

- Não sou assim muito bom no desporto
- Não gosto de desporto
- Os meus pais acham os desportos demasiado caros
- Não posso fazer o desporto que gosto aqui
- Tenho problemas de saúde
- (podes preencher isto por tu próprio)

6. OS TEUS PAIS PRATICAM DESPORTO?

(podes assinalar várias respostas)

- Sim, o meu pai é membro de um clube desportivo
- Sim, a minha mãe é membro de um clube desportivo
- Sim, o meu pai pratica desporto, mas não é membro de um clube desportivo
- Sim, a minha mãe pratica desporto, mas não é membro de um clube desportivo
- Não, eles não praticam desporto

7. FAZEM POR VEZES DESPORTO OU EXERCÍCIO JUNTOS?

- Sim, corremos juntos
- Sim, caminhamos juntos
- Sim, praticamos desporto juntos num clube desportivo
- Sim, brincamos juntos no exterior
- Sim, dançamos juntos
- Sim, nós (podes preencher isto por tu próprio)

- Sim, jogamos frequentemente juntos na consola de jogos onde jogamos jogos ativos, como o ténis ou a dança
- Não, todos nós fazemos desporto e exercício separadamente
- Não, não praticamos desporto nem fazemos exercício juntos >> **vai para a questão nº 8 se assinalaste esta caixa**

8. NÃO FAZEMOS DESPORTO OU EXERCÍCIO JUNTOS PORQUE:

- Não há tempo para isso
- Não nos agrada
- A mãe ou o pai não podem praticar desporto devido a uma incapacidade, por exemplo

.....

.....

- Outra razão:

.....

.....

>> Vai para a questão nº 10.

(Preenche apenas se praticam desporto ou exercício em conjunto)

9. FAZEMOS DESPORTO E EXERCÍCIO JUNTOS PORQUE:

- Consideramos importante movermo-nos de forma saudável
- Gostamos de fazer desporto e exercício juntos
- Os meus pais insistem que eu o faça
- Partilhamos o mesmo hobby
- Outra razão:

.....

.....

10. TENS ALGUMA SUGESTÃO DE ATIVIDADE PARA A AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA?

.....

.....

.....

.....

11. ACHAS QUE HÁ LUGARES SUFICIENTES NO LOCAL ONDE VIVES PARA FAZER DESPORTO AO AR LIVRE?

(um pequeno campo de futebol, campo de basquetebol, pista de skate, etc.)

- Sim
- Não, sinto falta do seguinte:

.....

12. ONDE GOSTAS DE PRATICAR DE DESPORTO NO LOCAL ONDE VIVES?

(podes assinalar várias respostas)

- Um local bom é

.....

- Outro local bom é

.....

- Não existem locais bons

13. JÁ PARTICIPASTE EM ATIVIDADES DESPORTIVAS NO LOCAL ONDE VIVES?

- Não
- Sim, participei no seguinte:

.....

.....

14. TENS ALGUMA SUGESTÃO PARA PRATICARES DESPORTO NO LOCAL ONDE VIVES?

- Não
- Sim, a seguinte:

.....

.....

15. FAZES PARTE DE ALGUM CLUBE DESPORTIVO?

- Não
- Sou membro do:

.....

.....

*Gostaste do tema
"pequeno-almoço
todos os dias"?*



Exercício saudável e responsável

Deves pensar melhor sobre como podes adotar um estilo de vida mais saudável. Estás agora a trabalhar num projeto de exercício saudável. Também é bom caminhar ou ir de bicicleta para a escola.

- Por teres ido a pé ou de bicicleta para a escola já completaste uma parte da tua hora de exercício por dia;
- Ir de bicicleta ou a pé para a escola é importante para ganhar experiência no trânsito;
- Se houver menos carros na escola, é mais saudável, mais seguro e melhor para o ambiente.

Sabes o que mais é divertido em ir a pé ou de bicicleta para a escola? Podes fazê-lo com os teus amigos. No entanto, é muito importante que façam um percurso seguro.

Também podes brincar lá fora em vez de ver televisão em casa. Podes também fazer exercício ao ar livre. Mesmo que não faças parte de um clube desportivo, podes fazer exercício ao ar livre de muitas maneiras. Que tal uma tarde no parque infantil ou patinagem no gelo no ringue de patinagem? Claro, é divertido sentar-se ocasionalmente à frente do computador ou da televisão. Os futebolistas também fazem isso. Mas certifica-te de que nunca passas mais de duas horas por dia a fazê-lo. Se fizeres assim, é mais um passo que dás no sentido de um bom cumprimento do teu contrato.

- Brincar no exterior garante que és ativo
- Quando vês televisão ou te sentas à frente do computador estás sempre parado e, por causa disso, não usas muita energia. Por conseguinte, passa no máximo duas horas por dia nestas atividades;
- Ao brincarem juntos no exterior, as crianças desenvolvem capacidades sociais e conhecem outras crianças.

Dicas

- Aproveita os intervalos para brincar no exterior;
- Organiza uma caça ao tesouro com os teus amigos. Pensem em tarefas que vos obriguem a ser bastante ativos;
- É claro que é importante manterem a vossa segurança quando brincam lá fora. Perguntem aos vossos pais para onde podem ir;
- Nem todos gostam dos mesmos jogos. Podes consultar o livro de brincadeiras ao ar livre do Marcar pela Saúde. Vão sempre encontrar lá alguma coisa de que gostem!

Prevenção de lesões

Como ocorrem as lesões desportivas:

- métodos de treino incorretos
- mau aquecimento
- má condição física
- equipamentos desportivos degradados
- sapatilhas em mau estado

Como ocorrem as lesões agudas?

Uma lesão grave pode ser causada por uma queda, pancada, colisão ou um movimento errado. Por causa disso podem ocorrer inchaços, hematomas, ruturas, entorses ou fraturas ósseas.

Como ocorrem as lesões crónicas?

Uma lesão crónica pode ser causada por sobrecarga ou pela repetição contínua de um movimento. 63% das lesões são lesões no tornozelo, joelho, pulso e mão.

Como podes reduzir a probabilidade de uma lesão?

- Bons sapatos, roupas, materiais seguros, métodos de treino adequados;
- Planeia progressivamente o teu treino. As pessoas às vezes querem fazer tudo ao mesmo tempo e os músculos e articulações ficam sobrecarregados.
- Um aquecimento de 10 minutos dá-te uma boa circulação e prepara os músculos e articulações;
- Leva a sério os sinais de dor e dá tempo às lesões antigas para recuperarem;
- Presta atenção à alimentação saudável e descansa o suficiente;
- Não descanses imediatamente após o exercício. Os resíduos de materiais acumularam-se nos músculos durante os exercícios e causam dor e fadiga. Faz um arrefecimento para remover estes resíduos e prevenir dores musculares.

É importante fazer o aquecimento e o retorno à calma para reduzir o risco de lesões.



Aquecimento

A importância do aquecimento

- O teu corpo pode aquecer e preparar-se para o esforço;
- Com uma melhor circulação sanguínea, os teus músculos podem fazer mais e, por isso, tens menos probabilidades de te magoares.

O que é que o aquecimento faz ao teu corpo?

- Assegura que o teu corpo se pode habituar lentamente ao exercício;
- A temperatura corporal sobe ligeiramente e a respiração começa a acelerar;
- O teu ritmo cardíaco aumenta. Isto é porque o teu coração precisa de bombear com mais força porque os teus músculos vão pedir sangue e oxigénio;
- Porque o teu ritmo cardíaco aumenta, o sangue e o oxigénio podem ser levados aos teus músculos mais rapidamente para que possam fazer mais trabalho;
- Se te exercitares com demasiada força, os teus músculos criam um produto residual a que chamamos ácido láctico;

- Se houver demasiado ácido láctico nos teus músculos, deixarás de poder exercitar-se e irás sentir dor;
- Ao fazeres o aquecimento podes adiar o ponto de excesso de ácido láctico => isto torna a hipótese de lesões desportivas muito menor;
- E como os teus músculos estão mais quentes, também se tornam mais suaves, fazendo-os moverem-se melhor.

Dicas

Inicia a atividade lentamente. Por exemplo, no futebol, não se deve rematar imediatamente a bola da área de grande penalidade para a baliza antes do aquecimento. Começa por caminhar e driblar primeiro. Tenta aumentar a intensidade, por isso, vais aumentando lentamente o ritmo. Repara nos movimentos que são feitos durante um jogo ou treino. Por exemplo, no futebol, pega-se numa bola e faz-se um movimento de passe com ela. Isto é o que se chama exercícios específicos de um desporto.





Retorno à calma

Porquê fazer o retorno à calma após o exercício?

- Depois de fazeres exercício, o teu corpo fica suado, o teu ritmo cardíaco fica mais elevado, e os teus músculos estão quentes. Quando te sentas imediatamente após o exercício, o teu corpo arrefece muito rapidamente. Isto torna os teus músculos muito rígidos.
- O teu ritmo cardíaco diminui rapidamente o que, por sua vez, faz com que a circulação sanguínea nos teus músculos também diminua.
- Também podes adoecer quando estás suado e aqueces e arrefeces rapidamente.

O que é que o retorno à calma faz ao teu corpo?

- Vimos que o aquecimento aquece lentamente o teu corpo, o arrefecimento faz o oposto;
- Temos falado de ácido láctico. Quando se treina durante muito tempo ou com muito esforço, há demasiado ácido láctico nos músculos. O corpo, a dada altura, já não consegue decompor o ácido láctico. Se não fizeres o teu arrefecimento após o exercício, esse ácido láctico permanecerá nos teus músculos. Isto causa rigidez extra ou mesmo dores musculares no dia seguinte.

Dicas

- Não pares de fazer exercício imediatamente após um exercício extenuante. Continua a andar a um ritmo mais lento. Isto assegurará que a circulação sanguínea dos músculos permaneça boa;
- Veste um casaco de treino e/ou um fato de treino para que os teus músculos não arrefeçam imediatamente. Isto faria com que os músculos ficassem rapidamente enrijecidos e rapidamente terias dores musculares;
- Deixa a intensidade diminuir lentamente. O arrefecimento não tem de ser específico do desporto. Por exemplo, com a patinagem no gelo, podes andar de bicicleta em vez da patinagem no gelo. Também se vê isto frequentemente na televisão. Não se diz que isto é específico daquele desporto porque esses movimentos não ocorrem enquanto se patina no gelo.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimentação saudável

Estás satisfeito com o teu nível de atividade física diário? Consegues cumprir uma hora diária de exercício todos os dias da semana? É importante comer frutas e vegetais todos os dias e em quantidade suficiente. Isto tem muitas vantagens. Sabias que a tua pele terá melhor aspeto se comeres muita fruta e legumes? Mas também há muitos mais benefícios. A fruta e os legumes garantem que tens mais energia e que a tua resistência melhora. Isto significa que é menos provável que fiques doente. Sabias que até o teu cérebro funcionará melhor se comeres fruta e legumes todos os dias? É por isso que é importante comer fruta e legumes em quantidade suficiente.

Para te ajudar, aqui estão algumas dicas:

- É importante na tua idade, que comas pelo menos 150 gramas de legumes e 2 pedaços de fruta todos os dias;
- Certifica-te e de que comes diferentes tipos de fruta e legumes. Cada espécie contém outros nutrientes que são bons para ti;
- Não podes substituir fruta e legumes por vitaminas da farmácia. No entanto, este pode ser um bom suplemento. Obter vitaminas dos teus alimentos é muito melhor;
- Come o mínimo possível entre as refeições. Também é melhor para os teus dentes.

- Come três refeições regulares (pequeno-almoço, almoço e jantar) todos os dias.

Viver uma vida saudável significa também beber água suficiente. Como resultado, as substâncias más são removidas do teu corpo. Na tua idade, deves ingerir uma média de 1,5 litros de líquidos por dia. Se fazes muito exercício, é importante que bebas mais. Quando se transpira perde-se líquido e ainda mais quando o tempo está mais quente. Talvez tenhas notado que, por vezes, tens dores de cabeça. Beber água impede que isto aconteça e também permite uma maior concentração, o que permite aprender melhor.

- É importante que bebas 1,5 litros de água todos os dias. Podes também incluir leite, ou sumo de fruta;
- Para não beberes tantos refrigerantes normais e sumos de fruta, podes beber refrigerantes sem açúcar “Cola Zero”, mas sempre com moderação, porque, por vezes, contêm outras substâncias que também não são boas para ti. Por conseguinte, a água é realmente a melhor escolha;
- Em média, uma pessoa bebe nada menos que 75.000 litros de água na sua vida.

Dicas

- Se tiveres fome deves procurar alimentos com poucas calorias. Podes por exemplo comer fruta, pão ou biscoitos sexos;
- Um pedaço de fruta fresca contém mais nutrientes importantes do que um copo de sumo de fruta. Portanto, nunca substituir mais do que um pedaço de fruta por um copo de sumo;
- Uma refeição saudável para além de ser boa para a tua saúde é muito divertida;
- Come legumes, como por exemplo alface ou tomate, numa fatia de pão ou come um pepino ou cenoura. Isto irá facilitar a realização do objetivo de 150 gramas de legumes de que necessitas por dia;
- Se não gostas de um determinado legume, fala com os teus pais para ver se o podem preparar de uma forma diferente. Há muitas formas diferentes de preparar legumes.





Sabias que...?

- Utiliza-se entre 95 e 190 litros de água quando se toma banho. Ao descarregar o autoclismo, o número de litros situa-se entre 7,5 e 26,5;
- Há água numa grande quantidade de alimentos. Por exemplo, um ananás é composto por 80% de água. O tomate tem cerca de 95%.
- A água ajuda a remover as substâncias nocivas do teu corpo;
- A água já deixa o teu estômago 5 minutos depois de o ter bebido.
- A água congelada é 9% mais leve do que a água líquida. Isto permite que o gelo flutue sobre a água;
- Um litro de água pesa 1 quilograma;
- A água garante que o teu corpo está à temperatura correta. Quando se tem febre, é assim muitíssimo importante beber bastante água.

Come fruta e legumes!

Porquê fruta e legumes?

Muitas crianças comem muito pouca fruta e vegetais. Isto não é bom, porque a fruta e os vegetais são constituídos por substâncias muito importantes, incluindo muitas vitaminas. Também estão repletos de minerais como o ferro, cheios de fibras, que se encontram no pão escuro, e muito mais... Todos precisam destas substâncias para se manterem em forma e saudáveis, para poderem aprender, crescer e exercitar-se bem. Comer fruta e legumes mantém a pele e o cabelo bonitos e asseguram também que não se adoce tão depressa. É por isso que é extremamente importante comer fruta e legumes suficientes e beber água suficiente. O melhor é comer: três grandes colheres de vegetais misturados e dois pedaços de fruta! Porque fruta e legumes nunca são demais.

Fruta e legumes:

- Importante para te manteres em forma;
- A tua pele beneficia das vitaminas e manténs o peso mais facilmente;
- Dá-te energia imediata e aumenta a tua resistência;
- Assegura que a tua tensão arterial não fica demasiado alta ou demasiado baixa (Pergunta: Qual é a tua tensão arterial?);
- Os teus olhos, ossos e cérebro também beneficiam das fruta e vegetais.

Factos!

1. Os morangos fingem ser frutos, mas não o são. São os chamados frutos falsos: O que se come é a baga inchada da planta. Os verdadeiros frutos são as pequenas sementes que se veem na pele vermelha do morango.
2. Sabes de onde vem o C da vitamina C? É o C dos citrinos. As laranjas, limões e tangerinas são todos citrinos.
3. O mais marcante nos pimentos são as cores vivas. Têm cores tão brilhantes que se parecem com plástico. Quando os pimentos verdes ficam pendurados na planta durante mais tempo, tornam-se automaticamente vermelhos. Assim, os pimentos verdes são na realidade pimentos vermelhos precoces. Para além do verde e vermelho, há também o laranja, amarelo, roxo e branco.

Tarefa nº 1

EXERCÍCIO A RODA DOS ALIMENTOS

- Prepara uma refeição à base de A roda dos alimentos cortando imagens de revistas e folhetos. Faz uma boa colagem/composição das imagens.



Tarefa nº 2

Abaixo podes ver a quantidade necessária de alimentos por dia:

Diariamente:

- Um mínimo de 150-200 gramas de legumes e 2 peças de fruta
- 3 sanduíches com pão integral
- Come pelo menos 25 gramas de nozes não salgadas por dia
- Toma pelo menos 3 porções de produtos lácteos, incluindo leite, queijo e iogurte
- Bebe entre 1 e 1,5 litros de líquidos, de preferência água
- Substitui a manteiga, margarina dura, e gorduras fritas e assadas por margarina macia, gorduras líquidas fritas e assadas e óleos vegetais
- Limita o consumo de carne vermelha e, em particular, de carne processada
- Bebe o mínimo possível de bebidas açucaradas

Semanalmente:

- Come leguminosas semanalmente
- Come duas porções de peixe por semana, um de peixe gordo e uma de peixe magro

**Discute com o teu professor:
Comes desta maneira? Achas que é muito semelhante? O que fazes de diferente?**



Tarefa nº 3

Miniteste de fruta e legumes

Comer frutas e legumes é muito importante. É por isso que temos este questionário para aprender tudo sobre frutas e legumes.
Faz um círculo na resposta correta.

Questão 1**QUE VITAMINAS ESTÃO PRESENTES EM FRUTAS E LEGUMES?**

- a) Todas as vitaminas podem ser encontradas.
- b) Quase não existem vitaminas.
- c) Há muita vitamina C.

Questão 2**SE NÃO GOSTARES DE VEGETAIS, PODES COMER APENAS FRUTA?**

- a) Em vez de vegetais, podes comer molho de maçã.
- b) Se comeres mais de 5 peças, podes.
- c) Não, não se podem substituir vegetais e fruta uns pelos outros.

Questão 3**O QUE É MAIS SAUDÁVEL?**

- a) As couves de Bruxelas, porque têm todas as substâncias de que se necessita.
- b) Alternar, porque todos os legumes têm substâncias diferentes.
- c) Feijões, porque quase toda a gente gosta deles.

Questão 4**SÃO NECESSÁRIOS 150 GRAMAS DE LEGUMES POR DIA ATÉ À IDADE DOS 12 ANOS. QUAL A QUANTIDADE DE LEGUMES?**

- a) Três colheres de sopa com legumes cozidos.
- b) Quatro colheres de legumes com legumes cozidos.
- c) Duas colheres de legumes com legumes cozidos.

Questão 5**O QUE SÃO DUAS PEÇAS DE FRUTA?**

- a) Uma pera e uma tigela de uvas.
- b) Dois pedaços de maçã.
- c) Duas trincas numa maçã.

Questão 6**O QUE É O EQUILÍBRIO ENERGÉTICO?**

- a) Consumir mais energia do que a que se ingere.
- b) Consume mais energia do que a que se expele.
- c) Absorver tanta energia como a que se consome.

Questão 7**QUANTOS MINUTOS DEVES SER ATIVO POR DIA?**

- a) 20 minutos.
- b) 60 minutos.
- c) 40 minutos.

Questão 8**QUE TIPO DE GORDURA É A MAIS SAUDÁVEL?**

- a) Insaturada.
- b) Saturada.
- c) Polinsaturada.

Questão 9**QUANTAS FATIAS DE PÃO SE DEVE COMER POR DIA?**

- a) 1-3 fatias.
- b) 3-5 fatias.
- c) 5-7 fatias.

Questão 10**DE ONDE VEM O C DA VITAMINA C?**

- a) Cato.
- b) Calorias.
- c) Citrinos.

Questão 11**PORQUE É QUE É MELHOR COMER PÃO DE SEMENTES INTEGRAL DO QUE PÃO BRANCO?**

- a) Contém mais calorias.
- b) Contém mais sabor.
- c) Contém mais fibra.

RECEITA PARA O LANCHE



**ADICIONAR AQUI UMA RECEITA DO LANCHE DE
UM JOGADOR**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEITURA CONSCIENTE DA NUTRIÇÃO

Faz um desenho abaixo de um dos produtos trazidos e que tenha um símbolo de escolha mais saudável

Miniteste da Saúde

Faz um círculo na resposta correta

Questão 1

QUANTO PRECISA UMA CRIANÇA DE SER ATIVA PARA SE MANTER EM FORMA E SAUDÁVEL?

- a) Pelo menos meia hora por dia.
- b) Pelo menos uma hora por dia.
- c) Se participar duas vezes por semana na aula de ginástica na escola, isso é suficiente.

Questão 2

DAS TRÊS OPÇÕES SEGUINTE, QUAL É A MELHOR FORMA DE PREVENIR LESÕES?

- a) Apenas exercício no interior.
- b) Não fazer exercício com demasiada frequência.
- c) Assegurar um bom aquecimento.

Questão 3

O QUE DEVES FAZER DEPOIS DE UM GRANDE ESFORÇO DESPORTIVO?

- a) Duche imediato.
- b) Continuar a andar a um ritmo mais lento e depois vestir algo quente.
- c) Assegures-te de que os teus músculos voltam a ficar frios rapidamente.

Questão 4

O QUE SE INDICA COM QUILOCALORIAS?

- a) A quantidade de gordura que está nos alimentos.
- b) A quantidade de energia que se encontra nos alimentos.
- c) O peso do alimento.

Questão 5

O QUE SE CALCULA COM O IMC?

- a) se tens diabetes.
- b) se estás a fazer exercício suficiente.
- c) se tens um peso adequado.

Questão 6

PORQUE É IMPORTANTE REALIZAR O AQUECIMENTO QUANDO SE FAZ DESPORTO?

- a) para obteres uma técnica melhor.
- b) para reduzires o risco de lesão.
- c) o aquecimento não é importante .

Questão 7

O QUE É O ÁCIDO LÁTICO?

- a) um bom pequeno-almoço.
- b) uma substância que os teus músculos formam quando fazes exercício intenso.
- c) uma substância que torna os teus músculos mais rígidos.

Questão 8

SE TIVERES FOME ENTRE AS REFEIÇÕES O QUE DEVES COMER?

- a) fruta.
- b) batatas fritas e limonada.
- c) refrigerante e pizza.

Questão 9

QUAL É A MELHOR COISA QUE SE PODE BEBER QUANDO SE COME?

- a) Refrigerante.
- b) Sumo de fruta.
- c) Água.

Questão 10

O QUE SE ENTENDE POR ALIMENTAÇÃO VARIADA?

- a) Comer algo de uma variedade de grupos alimentares (diferentes partes de ... *a vossa versão do guia ComerBem*].
- b) Acabaram-se os doces e as batatas fritas.
- c) Comer a mesma coisa todos os dias.

Questão 11

QUANTAS PEÇAS DE FRUTA É NECESSÁRIO COMER EM MÉDIA POR DIA?

- a) 1 peça.
- b) 2 peças.
- c) Não é preciso comer fruta todos os dias.

Questão 12

PORQUE É QUE O PEQUENO-ALMOÇO É TÃO IMPORTANTE?

- a) melhora a tua concentração.
- b) ingeres produtos lácteos suficientes.
- c) torna os teus músculos mais fortes e melhora a tua condição física.

Questão 13

PORQUE É QUE A TUA RESPIRAÇÃO FICA MAIS OFEGANTE QUANDO TE MEXES OU FAZES EXERCÍCIO?

- a) Porque o teu ritmo cardíaco está a diminuir.
- b) Para te veres livre de todo o suor.
- c) Porque os teus músculos precisam de mais oxigénio.

Questão 14

QUANTAS CALORIAS HÁ NUMA LARANJA?

- a) 10 kcal.
- b) 55 kcal.
- c) 200 kcal.

Questão 15

QUE PRODUTOS ALIMENTARES PERTENCEM À MESMA PARTE DO GUIA COMERBEM?

- a) Brócolos, banana, cenoura, alface e massa.
- b) Pão, manteiga, batatas e arroz.
- c) Carne, peixe, ovos e leite.

A VISITA AO SUPERMERCADO



Olá meninos e meninas,

Comer de forma saudável é bom para vocês. Sabem disso. No entanto, ainda há muitas crianças (e adultos) que não comem muita fruta e vegetais ou que comem frequentemente doces e salgados. Muita gente bebe também muitas bebidas doces. É uma pena que nem todos saibam que também se pode comer comida saborosa e saudável. O centro de nutrição quer fazer algo em relação a isto. É uma organização que dá informação sobre alimentos saudáveis e escolhas conscientes.

O projeto Marcar pela Saúde foi concebido especialmente para as crianças. Aprende-se a fazer compras de produtos alimentares mais saudáveis. Nas últimas duas semanas, tiveram aulas preparatórias para este projeto. Nessas aulas, aprenderam sobre alimentação saudável e escolhas conscientes.

Nesta décima aula, iremos a um supermercado e testaremos esse conhecimento. No supermercado, serão colocados em grupos e, juntos, darão a volta e verão os produtos nas prateleiras. Por exemplo, irão ver quais os produtos que se encontram nas caixas da secção de fruta e legumes.

Também irão realizar tarefas e olhar à vossa volta. Deverão ler a embalagem, verificar o que está nela e o que isso significa. Poderão descobrir por vocês próprios se os vossos alimentos e bebidas preferidos são bons ou maus para vocês; se são saudáveis e com que frequência os devem comer ou beber.

Saber lidar com a publicidade

Corres imediatamente para a loja quando vês um bom anúncio? Muitos dos anúncios destinados a crianças são para produtos que não são saudáveis. Alguma vez isso chamou a tua atenção?

Na maioria das vezes os anúncios publicitários são para um novo sabor de batatas fritas, a bebida mais fresca, barras de chocolate surpreendentemente saborosas, ou os enormes gelados. Há também campanhas promocionais em todos os supermercados onde se pode recolher brinquedos divertidos que te encorajam a comer ou beber mais desse produto, se quiseres ter essas coisas.

Felizmente, está lentamente a ver-se uma mudança. Os produtos saudáveis também vão começar a participar na batalha publicitária.

> Uma criança consciente pensa por si própria!

Claro, podes ocasionalmente colocar doces ou um refrigerante no teu cesto das compras, mas uma criança consciente não o faz com demasiada frequência. Por vezes, as pessoas que inventam os anúncios quer que vocês encontrem um produto apelativo e quer que o comprem. Mas às vezes também tentam disfarçar a comida ou bebida como saudável, o que torna realmente difícil fazer escolhas inteligentes. Uma criança ponderada não acredita em tudo o que vê nos anúncios publicitários e pensa por si própria.

Secção dos doces

> Vão para a secção dos doces do supermercado

Questão 1

QUE CORES SE VEEM MAIS NA SECÇÃO DOS DOCES?

.....

.....

Questão 2

O QUE PENSAS DESSAS CORES?

.....

.....

.....

Questão 3

CONSEGUES ENCONTRAR I EMBALAGEM COM UMA BELA FOTOGRAFIA DE UM BONECO, ANIMAL OU PERSONAGEM DE BANDA DESENHADA?

.....

.....

.....

Questão 4

O QUE ESTÁ ESCRITO NA EMBALAGEM QUE ESCOLHERAM?

.....

.....

.....

.....

Questão 5

A IMAGEM DO VOSSO PRODUTO TORNA-O MAIS ATRAENTE?

.....

.....

.....

.....

> Vão para a secção dos chocolates, bolachas, ou batatas fritas

Questão 6

VEEM ALGUM PRODUTO ONDE PODEM POUPAR OU GANHAR ALGUMA COISA?

Encontrámos uma campanha no:

.....

.....

.....

.....

Podemos ganhar alguma coisa ou poupar com isto:

.....

.....

.....

.....

Questão 7

JÁ ALGUMA VEZ COMPRASTE COMIDA OU BEBIDAS POR CAUSA DE DESCONTOS OU PARA GANHARES ALGUMA COISA?

Se sim, o que foi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Legumes

As frutas e legumes contêm muitos nutrientes saudáveis, tais como vitaminas e minerais. Por exemplo, asseguram que te manténs em forma e que as feridas cicatrizam mais rapidamente. É bom escolher isto se tiveres fome, pois preenche o estômago de forma adequada e durante muito tempo.

> 5 por dia: Legumes

Para uma dieta equilibrada, é recomendado que comas 5 porções de fruta e legumes por dia. A ideia é que comas uma grande variedade de fruta e legumes, e não apenas os que gostas de comer. Todos os tipos de legumes contam, portanto não só os legumes frescos, mas também os que se encontram em latas, vidro ou legumes congelados. Será que não consegues comer tudo ao jantar? Então come alguns vegetais como aperitivos ou coloca algumas fatias de pepino ou tomate no teu pão.

Quando escolheres legumes, certifica-te de que têm cores diferentes (cenoura, brócolos, pimentos vermelhos). Os vegetais com cores diferentes contêm geralmente nutrientes diferentes que são igualmente importantes para a tua saúde.

> 5 por dia: Fruta?

Nem toda a fruta é suficientemente grande para contar como uma das tuas 5 porções por dia. Ao julgar quanta fruta ou legumes deve ter por uma porção, tudo o que precisas é da tua própria mão. A porção é diferente para cada um e corresponde ao tamanho da tua própria mão - certifica-te apenas de que a tua mão está cheia!



Secção dos legumes

> Para esta Tarefa, vão para a secção de fruta e legumes frescos.

Escolham em conjunto um tipo de vegetal que esteja avulso numa caixa (como o tomate ou o feijão verde). Pesem aproximadamente 200 gramas deste vegetal (cerca de 0,200 kg). Certifiquem-se de que o fazem corretamente.

Questão nº 1

TIPO DE LEGUME

.....

Questão nº 2

PESO

.....

Questão nº 3

**QUANTAS PEÇAS SÃO?
(APROXIMADAMENTE):**

Escolham um vegetal maior e mais pesado (tal como couve-flor, aboborinha ou pepino). Pesem o legume e calculem o número de pessoas para o qual seria suficiente.

TIPO DE LEGUME

.....

PESO

.....

SUFICIENTE PARA **PESSOAS**

Questão nº 4

**DE QUANTAS PORÇÕES DE FRUTA E LEGUMES
PRECISAS POR DIA?**

.....

.....

.....

Questão nº 5

ACHAS QUE COMES FRUTA E LEGUMES SUFICIENTES?

.....

.....

.....

.....

Questão nº 6

**CONSEGUES PENSAR EM FORMAS DE COMER MAIS
FRUTA E VEGETAIS?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Refrigerantes e sumos

Sem líquidos, não se pode viver. Em média, obtém-se um litro de líquidos por dia através da comida, porque a água está em muitos alimentos. É claro que é importante acrescentar que também é necessário consumir bebidas normais. Quanto se bebe depende da idade que se tem, de quão ativo se é e da temperatura. Em média, deves beber aproximadamente quatro ou cinco copos de líquidos por dia. Um copo de leite ou sumo também conta para este total.

> Não bebas demasiadas bebidas açucaradas.

Muitas crianças bebem demasiadas bebidas doces, o que é pouco saudável. Podem ser encontradas 85 calorias num grande

copo de refrigerantes normais, enquanto num copo de sumo de fruta podem ser encontradas 70 calorias. Claro que nem sempre é necessário contar as calorias cada vez que se quer beber algo, mas o importante é que saibas o que são muitas calorias.

Ao escolheres os refrigerantes que queres beber, lembra-te que há muitas bebidas com açúcares escondidos, ou anúncios dessas bebidas que te podem enganar. Tenta escolher bebidas com baixo teor de açúcar ou sem açúcar. A água é sempre a melhor escolha.

Se ainda quiseres beber refrigerantes, podes optar por um copo de refrigerante sem açúcar que não tenha ou tenha muito poucas calorias. No entanto, deves limitar o número de copos que bebes por dia, porque mesmo os refrigerantes sem açúcar são maus para os teus dentes e são viciantes.



Secção dos sumos e refrigerantes

> Vão para a secção dos refrigerantes

Encontra refrigerantes com gás da mesma marca

- 1 tipo normal de refrigerante com açúcar
- 1 tipo de refrigerante sem açúcar, mas com edulcorantes

Questão nº 1

QUE TIPOS DE EDULCORANTES SE ENCONTRAM NOS REFRIGERANTES SEM AÇÚCAR?

.....

.....

Questão nº 2

Vejam o número de calorias (=kcal) por copo nas garrafas.

- **NORMAL** **KCAL POR COPO**
- **SEM AÇÚCAR** **KCAL POR COPO**

> Agora vão para a secção de sumos

A fruta é retratada em muitos pacotes.

Mas será que só há sumo de fruta nessas embalagens?

Questão nº 4

Encontrem 2 pacotes de bebidas com uma fotografia de fruta:

- Escolham um pacote com a palavra sumo
- Escolham um pacote com as palavras “sumo de fruta” ou “néctar de fruta”

- **'SUMO':** **% SUMO**
- **'SUMO DE FRUTA OU NÉCTAR DE FRUTA ESCOLHIDO:** **% SUMO**



Peguem, cada um, no pacote mais pequeno da vossa bebida favorita.

Questão nº 5

Escolhi esta por causa do:

.....

ESTA BEBIDA É UMA ESCOLHA SAUDÁVEL/POUCO SAUDÁVEL * PORQUE

(*risca a resposta que está errada)

.....

.....

.....

.....

.....

Bolachas e batatas fritas

Uma coisa saborosa, quem não gosta disso? Mas cuidado, pois os doces, bolachas e batatas fritas contêm muito açúcar, gordura e sal. Além disso, pouco ou nada há neles que seja útil para o teu corpo. Muitos pais não permitem às crianças comer muitos doces durante a semana. Essa é uma regra inteligente.

Depois da escola, e durante as férias escolares é quando as crianças costumam comer a maior quantidade de lanches pouco saudáveis. Ao lanche, é importante saber a diferença

entre uma “guloseima” e um “lanche”. Uma guloseima tende a ser algo como chocolate ou batatas fritas (rico em açúcar, gordura e/ou sal). Enquanto que um lanche é algo para nos alimentarmos devidamente entre as refeições, e podem ser cenouras em palitos e outros vegetais. As guloseimas não devem ser ingeridas diariamente, sendo algo que apenas se pode comer ocasionalmente. Os lanches saudáveis podem ser comidos com mais regularidade.

Secção das bolachas e secção das batatas fritas

> **Vão para a secção das batatas fritas do supermercado.**

Encontrem as seguintes batatas fritas da mesma marca e com o mesmo sabor:

- 1 saco de batatas fritas “normais”
- 1 saco de batatas fritas “light”

Verifiquem o rótulo para verem porque é que as batatas fritas “light” são chamadas de “light”.

Questão nº 1

CHAMAM-SE BATATAS FRITAS “LIGHT”, PORQUE CONTÊM MENOS DO QUE AS BATATAS FRITAS NORMAIS.

Vejam se consegue encontrar a quantidade de gordura por porção na embalagem?

Questão nº 2

AS BATATAS FRITAS NORMAIS CONTÊM

..... **GRAMAS DE GORDURA POR PORÇÃO**

Questão nº 3

AS BATATAS FRITAS “LIGHT” CONTÊM:

..... **GRAMAS DE GORDURA POR PORÇÃO**

> **Vão para a secção das bolachas**

Procurem um tipo de bolacha ou barra com um logotipo de porção como se mostra aqui. O número e a cor podem ser diferentes. Escolham algo que vos agrade.

Questão nº 4

QUANTOS GRAMAS DE GORDURA EXISTEM POR BOLACHA OU BARRA, DE ACORDO COM A EMBALAGEM?

.....



Questão nº 5

QUANTAS BOLACHAS OU PEDAÇOS COMERIAS DE CADA VEZ?

.....

Questão nº 6

QUANTAS BOLACHAS HÁ NUM PACOTE OU QUANTO PEDAÇOS HA NUMA BARRA?

.....

Questão nº 7

SE NÃO PRESTASSES ATENÇÃO A NADA, QUE BOLACHAS/BARRAS ESCOLHERIAS DESTA PRATELEIRA?

.....

Porquê?:

.....

.....

Questão nº 8

SE COMESSES O PACOTE INTEIRO, QUANTOS GRAMAS DE GORDURA POR 100G SERIAM?

.....

LANCHES SAUDÁVEIS

Põe por ordem os seguintes lanches do mais saudável para o menos saudável:

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

6

.....



O vosso jogo para jogar lá fora





QUAL É O NOME DO VOSSO JOGO?

.....

DE QUE PRECISAM PARA O JOGO? PENSA EM BOLAS, COLETES, BALIZAS, CAIXAS, ETC..

.....
.....

COMO É QUE SE JOGA?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

QUANTAS EQUIPAS SÃO?

| SÃO QUANTAS CRIANÇAS POR EQUIPA?

..... |

O QUE TÊM DE FAZER? ESCREVE COMO FUNCIONA O JOGO E QUAIS SÃO AS REGRAS.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ORIENTAÇÕES PARA A ATIVIDADE FÍSICA

Tarefa:

Todas as crianças e jovens devem fazer exercício diariamente no mínimo 60 minutos por dia. Vamos conhecer quantos minutos de exercício fazes todos os dias. Para isso, completa o horário.

Se pedalaste durante 10 minutos na segunda-feira, então escreve 10 no item “bicicleta. Se não caminhaste de todo, então escreva 0 no item “caminhada”. Proceda da mesma forma para as outras colunas. No final, deves escrever o número total de minutos em “total”.

Depois de teres preenchido a ficha de trabalho da aula nº 13, podes comparar os resultados da aula nº 1 e ver se fizeste mais ou menos atividades físicas do que no início do programa Marcar pela Saúde.

Dicas

- BICICLETA** : Vai de bicicleta para a escola, vai ao supermercado de bicicleta ou vai de bicicleta à casa dos teus amigos;
- CAMINHADA** : Podes, claro, ir a pé para a escola ou dar um passeio extralongo com o teu cão;
- MOVIMENTOS** : Vai pelas escadas mais vezes em vez de usares o elevador, vai lá para fora e joga à apanhada ou liga o rádio e dança;
- DESPORTO** : Faz exercício! Não tens de participar numa sessão de treino de um clube ou estar no ginásio, também podes ir correr ou jogar futebol com os teus amigos;
- CASA E JARDIM** : Pergunta aos teus pais se podes aspirar a casa, lavar o carro, ou limpar as janelas, por exemplo. Isto não é bom apenas para o teu número de minutos de exercício, mas os teus pais também apreciarão quando fizeres tais tarefas.

DIA DA SEMANA	 BICICLETA	 CAMINHADA	 MOVIMENTOS	 DESPORTO	 ATIVIDADES EM CASA	TOTAL
2ª-feira MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS
3ª-feira MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS
4ª-feira MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS
5ª-feira MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS
6ª-feira MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS
Sábado MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS
Domingo MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS MINUTOS

TESTE COOPER



Preenche com o teu nome e a distância que correste.

O MEU NOME É

DISTÂNCIA

.....

..... METROS

ÚLTIMO DIA

Após 20 semanas, o projeto Marcar pela Saúde já está a chegar ao fim. Na aula final, vais avaliar o objetivo do grupo e ver com o professor se atingiste os teus objetivos com toda a turma.

Neste último dia, vais realizar muitas atividades diferentes. Vais fazer atividades divertidas (desportivas), receberás um certificado, e um membro do pessoal vai medir novamente o teu IMC, para ver se melhoraste o teu estilo de vida saudável durante as 20 semanas do projeto Marcar pela Saúde.

IMC

< 18

Baixo peso

18 - 25

Peso normal

25 - 30

Excesso de peso

30 - 40

Obesidade

> 40

Obesidade mórbida

O MEU NOME É

AULA Nº 3

IMC

AULA Nº 15

IMC





AULA SUPLEMENTAR - A ÁGUA



“O teu corpo é composto por entre 60 a 70 % de água. É por isso que é de grande importância manteres o teu equilíbrio hídrico atualizado, o que significa que tens de te certificar de que bebes líquidos suficientes para manter os 60 a 70%, caso contrário, podes ficar desidratado.”

“Por exemplo, sabiam que as pessoas podem viver sem comida durante 30 a 40 dias, mas sem água durante 3 dias, no máximo? Isto prova como a água é importante para as pessoas.”

> Quantos litros de líquidos debes beber todos os dias?

“1,5 litros de líquidos por dia é a quantidade recomendada pelo centro de nutrição (**procure informação sobre isto no vosso país**). No entanto, ainda há confusão a este respeito. Muitas pessoas pensam que se deve beber 1,5 litros de água todos os dias, o que não é verdade. É cerca de 1,5 litros de líquidos e, felizmente, os líquidos são muito mais do que apenas água. Por exemplo, pensem em sumo de fruta, limonada, refrigerantes e sopa. Beber de forma pouco saudável também pode ser mau para o vosso corpo. Quando se bebe uma garrafa de cola por dia, obtém-se líquidos suficientes, mas também muito açúcar e outras substâncias que não são boas para vocês. Há também outras bebidas que podem beber para manter o vosso equilíbrio de fluídos nos níveis certos.”

DE PREFERÊNCIA	ÁGUA (MINERAL), SUMO DE FRUTA E LEITE
COM MODERAÇÃO	REFRIGERANTES SEM AÇÚCAR
OCASIONALMENTE	REFRIGERANTES E BEBIDAS DESPORTIVAS



Por exemplo, se bebermos muito pouca água/líquidos, pode acontecer o seguinte:

- Fadiga
- Pouca resistência
- Dor de cabeça
- Aumento de peso
- Dor nas costas
- Ficar zangado mais depressa
- Menos concentração e, portanto, menos memória

QUEM SENTE POR VEZES ALGUM DESTES SINTOMAS?

**PORQUE PENSAM QUE SE SENTEM ASSIM?
EXPERIMENTEM BEBER DOIS COPOS DE ÁGUA.**

Para garantir que bebemos conscientemente mais água nas próximas semanas, todos receberam uma ficha de trabalho e um copo. Todos os dias encherão o vosso copo quando chegarem de manhã, quando regressarem do intervalo e quando chegarem à tarde.....**[adapte este método ao horário escolar do vosso país].**

- Coloca a ficha de trabalho na tua mesa-de-cabeceira. Podes colocar uma cruz na caixa se tiveres conseguido beber 3 copos de água nesse dia. Se não conseguiste beber 3 copos de água nesse dia, então deixa a caixa vazia.
- Beber seis copos de água é saudável. Se conseguiste beber 6 copos de água, então coloca esse número na caixa em vez de uma cruz.
- Leva a ficha de trabalho de volta para a escola na próxima semana.

QUEM CONSEGUIU?

FICHA DE TRABALHO BEBER MAIS ÁGUA

Tarefa:

Recebeste um copo do teu professor. Deves encher este copo com água de manhã, após o intervalo e à tarde. Deves beber estes três copos de água, e tentar beber mais três copos em casa.

Coloca esta lista ao lado da cama. Se conseguiste beber três copos de água na escola, põe uma cruz na caixa. Se conseguiu beber mais três copos em casa, coloca o número 6 na caixa, em vez de uma cruz.

Dicas

- Pede aos teus pais para beberem os três copos contigo em casa
- Coloca o teu copo num local visível
- Decide uma hora fixa para beberes um copo de água, por exemplo quando chegares a casa da escola, ao jantar e quando estiveres a ver o teu programa de televisão preferido

DIAS	
2 ^a -feira	
3 ^a -feira	
4 ^a -feira	
5 ^a -feira	
6 ^a -feira	
Sábado	
Domingo	



FICHA DE TRABALHO APRESENTAÇÃO DO CONVIDADO - [JOGADOR DO CLUBE]

As perguntas que quero fazer ao (jogador do clube)

.....

PENSA EM CINCO PERGUNTAS QUE PODES FAZER. O QUE REALMENTE GOSTARIAS DE SABER?

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

PENSA EM TRÊS PERGUNTAS SOBRE AS SUAS ATIVIDADES FÍSICAS E A SUA DIETA OU SOBRE O SEU ESTILO DE VIDA.

1

.....

2

.....

3

.....

.....

Agora discute as tuas perguntas com a turma. Perguntas duplicadas não servem de muito, porque então já saberás a resposta do jogador.

QUAL VAI SER A VOSSA PERGUNTA NA CONFERÊNCIA DE IMPRENSA?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QUAL FOI A RESPOSTA DO JOGADOR? ESCREVE-A AQUI.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



10 Pequenos-almoços saudáveis

Pequeno-almoço 1:

- 2 fatias de pão de sementes inteiro (2 x 35 gramas) com:
 - Margarina barrada finamente >80% (2 x 5 gramas).
 - 1 fatia de queijo de cabra (20 gramas).
- 1 maçã (135 gramas)
- 1 chávena de leite semidesnatado (225 ml).

Pequeno-almoço 2:

- 2 fatias de pão de centeio escuro (2 x 45 gramas) com:
 - 1 banana (100 gramas)
- 1 chávena de leite de soja (225 ml)

Pequeno-almoço 3:

- 2 fatias de pão de sementes integral (2 x 35 gramas) com:
 - Margarina de baixo teor de gordura (2 x 5 gramas)
 - Queijo para barrar com + de 20% de gordura (15 gramas)
- 1 tangerina (55 gramas)
- 1 chávena de leite semidesnatado (225 ml)

Pequeno-almoço 4:

- 2 fatias de pão de sementes integral (2 x 35 gramas) com:
 - Margarina de baixo teor de gordura (2 x 5 gramas)
- Tomate (20 gramas) + queijo com + de 30% de gordura (20 gramas)
- 1 copo de sumo de laranja (150 ml)

Pequeno-almoço 5:

- 2 fatias de pão de sementes integral (2 x 35 gramas) com:
 - Margarina de baixo teor de gordura (2 x 5 gramas)
 - Ovo cozido (50 gramas)
- 1 quivi (75 gramas)
- 1 caneca de iogurte líquido (225 ml)

Pequeno-almoço 6:

- Um prato de papa de aveia (250 gramas) *
- 1 copo de sumo de laranja (150 ml)
- 1 chávena de soro de leite (225 ml)

Pequeno-almoço 7:

- Cereais integrais com iogurte (200 gramas) *
- 1 copo de sumo de laranja (150 ml)

Pequeno-almoço 8:

- 2 fatias de pão de sementes integral (2 x 35 gramas) com:
 - Margarina de baixo teor de gordura (2 x 5 gramas)
 - Manteiga de amendoim
- 1 laranja (120 gramas)
- Uma chávena de leite semidesnatado (225 ml)

Pequeno-almoço 9:

- 2 fatias de pão de sementes integral (2 x 35 gramas) com:
 - Margarina de baixo teor de gordura (2 x 5 gramas)
 - Ovo escalfado ou mexido
- 1 copo de sumo de laranja (150 ml)
- Uma chávena de leite semidesnatado (225 ml)

Pequeno-almoço 10:

- 1 fatia de pão de sementes integral (35 gramas) com:
 - Margarina de baixo teor de gordura (5 gramas)
 - Manteiga de amendoim (15 gramas)
- 1 pão de groselha (35 gramas) com:
 - Margarina de baixo teor de gordura (5 gramas)
- 1 banana (100 gramas)
- Uma chávena de leite semidesnatado (225 ml)

Pode haver variações entre todos os componentes do pequeno-almoço, desde que o pequeno-almoço contenha o seguinte:

- Componente de hidratos de carbono (pão de sementes integral, pão de centeio escuro, pão estaladiço,
- Papas de aveia, cereais macios);
- Ingrediente lácteo (leite, queijo, queijo para barrar, iogurte);
- Componente de fruta (maçã, banana, quivi, sumo de laranja, sumo de toranja);
- Bebidas (leite, sumo).



O projeto 'Marcar pela Saúde' é financiado pela EFDN, e pelo programa Erasmus+ da União Europeia.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TEXTO	: EFDN
TRADUÇÃO	: F.P.F.
FOTOGRAFIA	: Feyenoord Rotterdam (cover) : Club Brugge Foundation - photography: Francky Dryepondt (page 18) : PSV Foundation - photography: Bram Berkien (page 21) : N.E.C. Doelbewust - photography: William Moore Fotografie (page 25) : N.E.C. Doelbewust - photography: William Moore Fotografie (page 44) : PSV Foundation (page 46)
DESIGN GRÁFICO	: Batucada Erik Tode
ILUSTRAÇÕES DE VEGGY	: Batucada Erik Tode

© Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida e/ou impressa, fotocopiada ou qualquer outra forma de reprodução, sem a autorização do EFDN.

DISCLAIMER

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





EFON



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union