



Dicas para um estilo de vida saudável

para ajudar a sua criança a ter um peso mais saudável

Viva a 3 refeições!

Tente fazer 3 refeições por dia. Apreciar as refeições em conjunto, sem distrações, ajuda as crianças a aprender hábitos alimentares saudáveis.

Cereais e derivados, tubérculos

Utilize o tamanho do punho da sua criança para guiá-la nas porções destes alimentos, como batatas, arroz, massa ou cuscuz.



Poder das proteínas!

Utilize o tamanho da palma da mão da sua criança para guiá-lo nas porções de feijão, legumes, carne, peixe e ovos. Escolha carnes magras. Evite os fritos.

A fruta e os legumes estão repletos de coisas boas.

Coma 5 porções por dia. Preencha metade do prato com vegetais coloridos - frescos, congelados ou enlatados.

Mantenha-se hidratado!

Beba 6-8 copos de água por dia. Mais nos dias quentes ou se estiver a fazer muitas coisas.

Limite doces, gorduras e salgados!

Limite os produtos de confeitaria, biscoitos, bolos, bebidas açucaradas e batatas fritas



Mexa-se!

Limite a televisão e os ecrãs. Quanto mais se mexer, melhor se vai sentir. Procure fazer 60 minutos de atividade física divertida todos os dias. Encontre actividades que o seu filho goste.



Procure materiais educativos úteis
linktr.ee/PublicHealthJersey

