



CRIANÇAS DE FÉRIAS

Um guia para
manter alimentação
equilibrada e
incentivar a
atividade física

**Departamento
de Nutrição**

Renata Bressan
Clarissa Fujiwara
Mônica Beyruti
Ana Maria Lottenberg

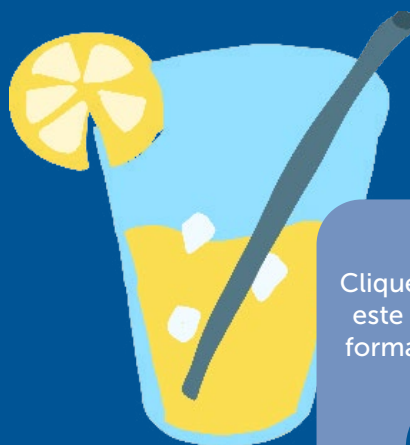
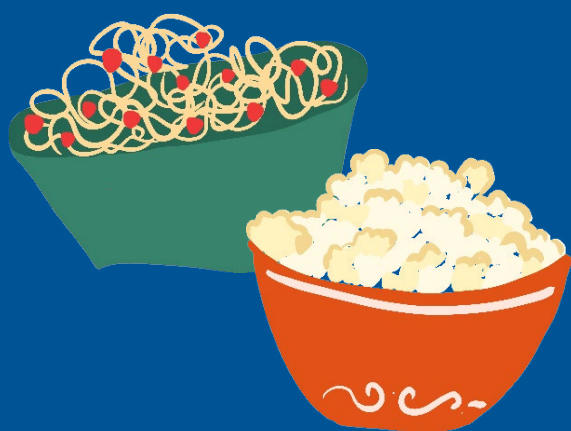
**Departamento de
Obesidade Infantil**

Ariana Fernandes



Chegou aquele momento do ano festejado por alguns pais, temido por outros. Afinal, nem sempre conseguimos conciliar as férias dos filhos com as nossas. E aí já nos preocupamos com o que as crianças vão fazer nas férias e como vamos dar conta de cuidar da alimentação e das atividades. E, se existe a possibilidade de viajar em família, também há outras questões como manter a rotina e uma **alimentação equilibrada**.

Por isso pensamos nas melhores **orientações para os pais e cuidadores** nesse período, que trazemos aqui neste e-book.



Clique aqui e escute este conteúdo em formato audiobook



1. Mais movimentação, menos tempo parado

As férias escolares são uma ótima oportunidade para **reduzir o tempo gasto em telas** como celulares, *tablet*, computador e televisão e aproveitar o calor do verão para estimular **brincadeiras ao ar livre**.

A **recomendação de atividade física para crianças** é de **60 minutos por dia**, de acordo com a Organização Mundial de Saúde. E são vários os **benefícios** que a atividade física proporciona como:

- **Melhora da saúde;**
- **Melhora das habilidades de socialização;**
- **Melhora da cognição e da saúde mental;**
- **Redução do risco de obesidade.**

O melhor é que nessa fase da vida, mais do que em qualquer outra, a atividade física pode ser feita de forma divertida, incluindo **brincadeiras** como **esconde-esconde**, **pega-pega**, **queimada**, **jogar bola**, **amarelinha**, **andar de bicicleta**, **pular corda** etc. Também inclui **danças**, **esportes** e **colaboração nas tarefas domésticas** como **passar com o cachorro**, entre outras.

Que tal aproveitar esse período com as crianças **para ensinar brincadeiras da época em que você era criança**? Você entra na brincadeira e afasta o sedentarismo também, além de reforçar os laços de amor e carinho.



2. Alimentação com cuidado e sem preocupações

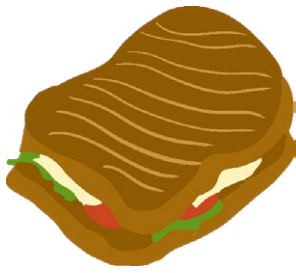
Sair de férias significa mudar a rotina. Acabamos por flexibilizar os horários das refeições. As crianças ficam mais tempo em casa, intensificamos passeios, visitas de parentes, amigos e colegas. Mas também pode ser uma **possibilidade para estar mais presente** e participar juntos das refeições e fazer disso um momento de interação. E, olha, para aproveitar esse período e cuidar da saúde, a alimentação não precisa ser complicada e trabalhosa, basta se **organizar** que tudo fica mais fácil e leve. Quais são as nossas orientações?

Tentar manter a rotina com pelo menos as 3 refeições principais:

- Café da manhã
- Almoço
- Jantar

Essa é uma medida para **evitar picos de fome** no decorrer do dia e também fica mais descomplicado se organizar e fazer melhores escolhas.





Quem nunca saiu e, na hora do lanche com as crianças, não conseguia encontrar nada saudável? Por isso uma das nossas dicas é **planejar os lanches fora de casa**. E temos aqui algumas opções bem interessantes e práticas:

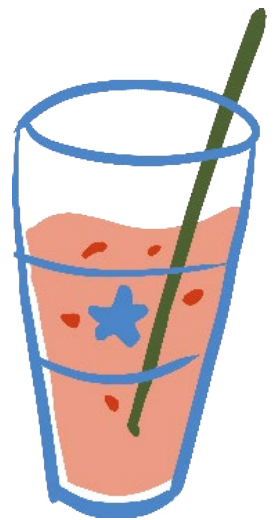
- Frutas frescas ou desidratadas
- Iogurtes com baixo teor de gorduras, biscoitos integrais, bolos simples
- Sanduíches preparados com pães integrais e recheados com pastas ou queijo branco
- Milho cozido ou torta caseira com legumes



E invista em uma **bolsa térmica** para ajudar a manter os alimentos frescos e adequados para o consumo.



No período de férias é comum descuidarmos da qualidade da alimentação. Fica o alerta! Não é só porque é período de férias que doces, guloseimas, salgadinhos de pacote, refrigerantes e alimentos do tipo fast-food estão liberados todos os dias.





3. Corpo hidratado

No verão, as crianças precisam ingerir mais água para a hidratação do organismo, pois a perda de líquidos é maior nessa época do ano. É importante estimular o consumo de água, ter sempre uma garrafa d'água e oferecê-la ao longo do dia, especialmente durante a prática de atividades físicas.

Edição e Arte:

Banca de Conteúdo

Luciana Oncken

Leonardo Fial

Ilustrações:

Sweet Ilustra - Nathalia de Souza Santos



ABESO