

Recomendações para a Alimentação e Atividade Física das Pessoas Jovens em Desconfinamento



«Cuida-te +, porque somos o que comemos e o que fazemos»

- ✔ Come mais fruta e hortícolas. Come, pelo menos, sopa de hortícolas ao almoço ou ao jantar e ao longo do dia, 3 peças de fruta. Dentro do grupo das frutas e hortícolas, opta por aqueles com maior durabilidade
- ✔ Bebe água ao longo do dia e líquidos sem açúcar, cerca de 8 copos de água
- ✔ Aproveita para recuperar a presença do feijão, do grão e das ervilhas à mesa. Em tempos de muitos enlatados em casa, pode ser uma oportunidade para voltares a valorizar as leguminosas, que são fontes de fibra e vários nutrientes importantes
- ✔ Mantem a rotina das refeições diárias, evitando snacks com excesso de açúcar e sal ao longo do dia. Tenta fazer com que este período em que estás mais por casa, não seja um estímulo ao consumo de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional. Para os snacks, escolhe opções mais saudáveis
- ✔ Faz uma alimentação equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos; come alimentos de grande grupo da roda e bebe água diariamente e vai variando, consumindo alimentos diferentes dentro de cada grupo da roda





Tenta ser ativo/a: caminha, anda de bicicleta, corre, salta ou dança. A Organização Mundial de Saúde recomenda que as pessoas jovens pratiquem diariamente, pelo menos, 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa



Sempre que possível, evita estar mais de 30 minutos seguidos sentado/a ou deitado/a e ao longo do dia vai fazendo movimentos que alonguem os teus músculos.

A alimentação saudável e a atividade física são os principais determinantes da nossa saúde, capazes de evitar ou retardar as principais doenças causadoras de morte ou incapacidade. Podes promover a prevenção de várias doenças através de hábitos alimentares saudáveis, pela manutenção de um peso corporal adequado e pela prática regular de exercício físico. Se precisares, procura ajuda num dos Gabinetes de Saúde Juvenil do programa Cuida-te +.

