



25 Compromissos para um estilo de  
Vida Saudável  
GUIA ILUSTRADO



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**

## FICHA TÉCNICA

### Edição

Escola Missão Continente  
25 Compromissos para um Estilo de Vida Saudável

### Autor e Editor

Modelo Continente Hipermercados, S.A.

### Impressão

Lidergraf - Sustainable Printing

### Depósito Legal

469952/20

### Edição

Junho de 2020

### Tiragem

10.000 exemplares

### Distribuído por

Modelo Continente Hipermercados, S.A.  
Rua João Mendonça, n. 505  
4464-501 Senhora da Hora – Portugal

## COMO PODEMOS TER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL? COMO PODEMOS ADOPTAR UM CONSUMO CONSCIENTE?

Não existe uma fórmula mágica!

Mas diariamente podemos adotar gestos que nos ajudam a ter um estilo de vida saudável, para o qual contribuem uma alimentação saudável e a prática de exercício físico, bem como gestos que nos ajudam a fazer escolhas conscientes, no que diz respeito ao consumo.



# 25 Compromissos para um estilo de Vida Saudável

## GUIA ILUSTRADO

A adoção de hábitos alimentares e não só, é um trabalho feito em equipa, crianças e famílias, em casa e na escola, pelo que com este guia deixamos várias sugestões do que podem fazer diariamente e conjuntamente, pois só com o contributo de todos é que vai ser possível ter sucesso na aquisição de competências para escolhas saudáveis e sustentáveis.

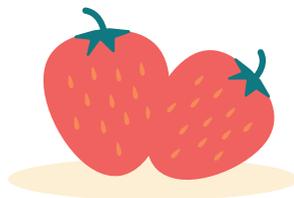
Mesmo quando nos parece que é mais fácil optar por alimentos pouco saudáveis ou ficar sentados no sofá a ver televisão ou não reciclar, a verdade é que quando somos educados, desde cedo, vamos ganhando a capacidade para fazer escolhas saudáveis e sustentáveis naturalmente e assim temos vontade de fazê-lo todos os dias!

Os conteúdos apresentados neste guia foram desenvolvidos no âmbito do Programa Escola Missão Continente, o programa Educativo do Continente, que tem por objetivo mobilizar e sensibilizar a comunidade escolar, em Portugal Continental, nos Açores e na Madeira, para a importância da alimentação saudável e consumo consciente. O programa é dirigido às Escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico e ajuda alunos, encarregados de educação e professores a trabalhar os referidos temas através de atividades pedagógicas, distribuição de materiais lúdicos, visitas de estudo e desafios, que têm como objetivo incentivar a comunidade escolar a pensar e a agir. Este programa educativo e os compromissos que partilhamos neste guia estão enquadrados com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), nomeadamente o ODS 4 – Educação de Qualidade e ODS 12 – Produção e consumo sustentáveis. Os ODS resultaram da resolução da Organização das Nações Unidas (ONU) intitulada "Transformar o nosso mundo: Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável", constituída por 17 objetivos, desdobrados em 169 metas. Os ODS definem as prioridades e aspirações globais para 2030 e requerem uma ação à escala mundial de governos, empresas e sociedade civil para criar um modelo global para acabar com a pobreza, promover a educação e o bem-estar de todos, proteger o ambiente e combater as alterações climáticas, por exemplo, através de uma produção e consumo sustentáveis. Os ODS e as estratégias globais para os atingir encontram formas de operacionalização em todos os níveis nos diferentes países, sendo que, no caso da Educação em Portugal, estão enquadrados pela Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, desenvolvida pelo Ministério da Educação e Direção-Geral da Educação.

Todos os dias podemos fazer a diferença através de pequenos gestos, até a menor ação pode contribuir para a mudança de comportamentos que no futuro farão parte da transformação global!



COMPROMISSOS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL	Página
<b>ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL</b>	4
1. Comer bem faz parte do dia-a-dia!	5
2. O pequeno-almoço: um momento tão importante para arrancar com o dia!	5
3. Almoço e jantar: sem eles não podemos passar!	6
4. O lanche da manhã e da tarde.	6
5. A Roda dos Alimentos Mediterrânica.	7
6. São várias as dicas que fazem parte da dieta mediterrânica.	8
7. Conhecer o significado dos nutrientes e porque são importantes!	9
8. Seguir o Semáforo Nutricional dos alimentos!	10
9. Comer sem pressa e mastigar bem os alimentos.	11
10. Iniciar sempre o almoço e o jantar com um prato de sopa de legumes.	11
11. Comer pelo menos 5 peças de fruta ou legumes.	12
12. Não colocar açúcar nos alimentos e bebidas.	12
13. Praticar atividade física na escola e participar em atividades extracurriculares.	13
14. Dormir 9h a 11h por noite.	13
15. Alternar o consumo de peixe com a carne.	14
16. Privilegiar os cereais integrais e consumir regularmente leguminosas.	14
17. Evitar os fritos e optar por pratos cujo método culinário é saudável.	15
18. Privilegiar o azeite para confeccionar e temperar os alimentos.	15
19. Antes de ir ao supermercado, fazer sempre uma lista de compras.	15
20. Organizar festas saudáveis.	16
<b>CONSUMO CONSCIENTE</b>	18
21. Aprender a ser amigo do planeta na ida ao supermercado.	19
22. Saber reciclar depois de utilizar as embalagens.	20
23. Reutilizar embalagens para outros fins.	21
24. Não causar desperdício alimentar.	21
25. Adotar pequenos gestos no dia-a-dia que ajudam o nosso planeta.	24



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



SERÁ QUE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PASSA APENAS POR NÃO COMER FRITOS E DOCES? E SERÁ QUE TEM DE SER COMIDA "SEM COR" E SEM SABOR?

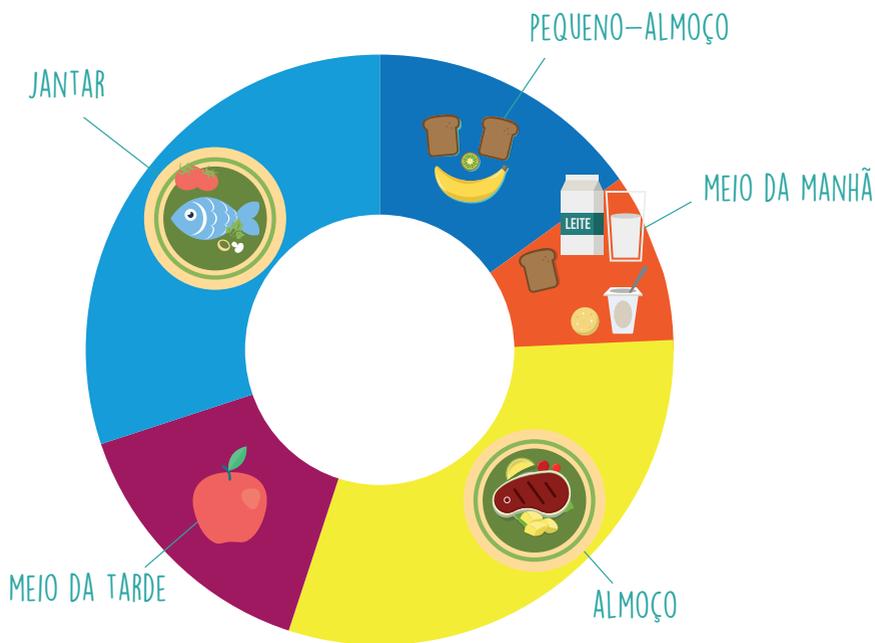
A resposta é não! Comer de forma equilibrada ajuda o nosso corpo a ter mais energia para estudar, brincar, correr...mas também ajuda o cérebro a trabalhar melhor!

Por isso, vamos passar pelas várias refeições do dia para que percebam a importância de cada uma delas.

Nunca devem esquecer que uma boa alimentação tem 3 ingredientes principais:

- ★ COMPLETA
- ★ VARIADA
- ★ EQUILIBRADA





## 1 COMER BEM FAZ PARTE DO DIA-A-DIA!

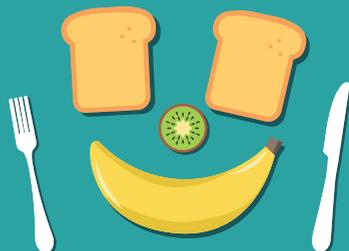
Sabiam que para crescer, forte e saudável, com energia para todos os dias, devemos comer pelo menos 5 refeições ao longo do dia? É verdade, devemos fazer refeições equilibradas e com alimentos diferentes!

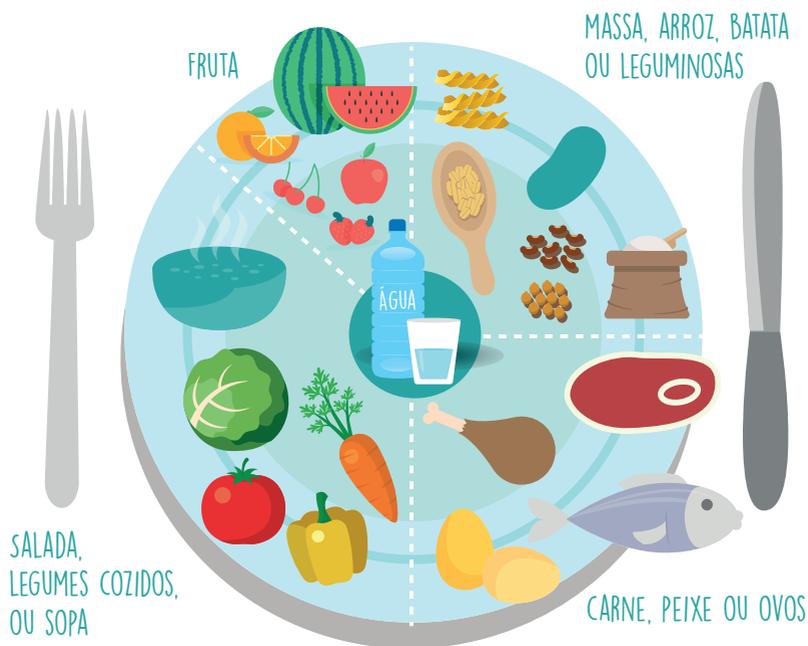
Mas para comer de forma equilibrada, sabem quais são as refeições que devemos fazer?

Ficam aqui algumas dicas para cada uma delas!

## 2 O PEQUENO-ALMOÇO: UM MOMENTO TÃO IMPORTANTE PARA ARRANCAR COM O DIA!

O pequeno-almoço é a primeira e mais importante refeição do dia. É onde devemos comer alimentos importantes para termos energia todo o dia! É fundamental não sair de casa sem tomar o pequeno-almoço! Existem várias opções, mas um pequeno-almoço deve incluir sempre leite ou iogurte, uma peça de fruta e pão ou cereais. Se forem integrais ainda melhor!





## 3 ALMOÇO E JANTAR: SEM ELES NÃO PODEMOS PASSAR!

O almoço e o jantar são as maiores refeições do dia, pelo que devemos comer mais nestas refeições. Para o almoço e o jantar não nos podemos esquecer de:

- ★ Começar sempre a refeição com uma sopa de legumes;
- ★ Beber água;
- ★ Escolher a fruta para sobremesa.

Não se esqueçam!

## 4 O LANCHE DA MANHÃ E DA TARDE: AO LONGO DO DIA, É MUITO IMPORTANTE FAZER PEQUENAS PAUSAS!

O lanche, a meio da manhã e da tarde, é muito importante para não ficarmos muitas horas sem comer. Estas refeições ajudam-nos a ter energia para correr, brincar e estudar sem ficar cansado!

## ESPREITEM AQUI ALGUMAS SUGESTÕES DE LANCHE EQUILIBRADOS:





5

## PARA SABER AS QUANTIDADES, É PRECISO CONHECER BEM OS ALIMENTOS: A RODA DOS ALIMENTOS MEDITERRÂNICA EXPLICA!

A Roda dos Alimentos serve para nos ensinar o que devemos comer, quando e em que quantidades. A roda ajuda-nos a manter uma alimentação equilibrada, variada e completa, ou seja, mais saudável! Esta é formada por 7 grupos alimentares. E já repararam que sendo redonda faz lembrar o nosso prato?

Na Roda dos Alimentos estão assinaladas as porções que devemos consumir por dia e quanto maiores forem as fatias mais quantidade de alimentos devemos consumir ao longo do dia.

Por exemplo, sendo as frutas e os legumes tão importantes devemos consumir sempre **5 PORÇÕES AO DIA!**

Mas há mais algumas curiosidades importantes nesta Roda que vão ajudar-nos a ser ainda mais saudáveis.

### OS GRUPOS SÃO:

- Cereais e derivados, tubérculos
- Hortícolas
- Frutas
- Laticínios
- Carnes, pescado e ovos
- Leguminosas (como por exemplo feijão, ervilhas, favas)
- Gorduras e óleos

Mas há algumas fatias maiores e outras menores!





6

## SÃO VÁRIAS AS DICAS QUE FAZEM PARTE DA DIETA MEDITERRÂNICA:

- **Escolher alimentos locais e da época:** da mesma forma que festejamos o nosso aniversário em dias diferentes, as frutas e legumes também nascem e crescem em alturas diferentes ao longo do ano. Por exemplo, as cerejas devem ser comidas na primavera e verão; já as cenouras e os espinafres devem ser comidos mais no outono.
- **Valorizar a gastronomia saudável:** isto passa por garantir que o prato está bem recheado de verduras, por exemplo.
- **Partilhar refeições:** o momento da refeição deve ser um momento calmo e não devemos mastigar à pressa! Devemos deixar o telemóvel, a televisão e outros aparelhos para depois.
- **Usar ervas aromáticas:** ao temperar a comida, podemos utilizar ervas aromáticas, como o manjeriço e os coentros. São uma opção mais saudável e dão muito sabor, não necessitando assim de colocar tanto sal no tempero.
- **Incluir frutos gordos:** embora não possam ser consumidos em grandes quantidades, alguns frutos gordos como as nozes e as amêndoas são uma ótima escolha para fazerem parte dos lanches.
- **Mexer:** seja correr, saltar, praticar algum desporto, o importante é pôr o corpo a mexer, enquanto nos divertimos!





7

## CONHECER O SIGNIFICADO DOS NUTRIENTES E PORQUE SÃO IMPORTANTES!

Os nutrientes são os elementos que formam os alimentos, como, por exemplo, vitaminas, proteínas, sais minerais, entre outros. O corpo utiliza estes nutrientes para ser saudável, crescer e ter energia para realizar atividades físicas (andar, fazer desporto, estudar). Se não comermos corretamente, o nosso corpo deixa de ter os nutrientes de que precisa e adocece. Além dos nutrientes dos alimentos, precisamos de água para nos mantermos saudáveis.

Estes nutrientes dividem-se em dois tipos: macronutrientes e micronutrientes.

Os macronutrientes são os que precisamos de consumir em grandes quantidades, como as proteínas, os hidratos de carbono e os lípidos (gorduras).

Os micronutrientes são os que precisamos em pequenas quantidades, como as vitaminas e os minerais.

### ESTES NUTRIENTES TÊM QUATRO TIPOS DE FUNÇÃO:

- ★ Energética
- ★ Construtora
- ★ Reguladora
- ★ Transportadora



POR DOSE	1	2	3	4	5
CAL	GORD	GORD SAT	AÇÚCAR	SAL	
22% VDR	22% VDR	9,3% VDR	22% VDR	9,3% VDR	

8

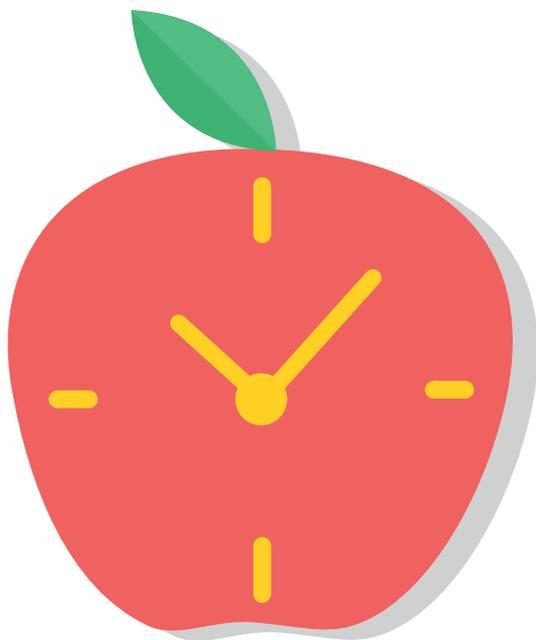
## SEGUIR O SEMÁFORO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS!

Sabem como funciona um semáforo de trânsito? Vermelho para parar, amarelo para ir com cuidado e verde para avançar. Alguns produtos também têm um semáforo que nos ajuda a fazer escolhas mais equilibradas.

- 1 A primeira caixa é da energia (ou calorias) e é sempre cinzenta.
- 2 A segunda caixa é dos lípidos e a sua cor muda consoante a quantidade que está no alimento. Se houver muita gordura no alimento a caixa será vermelha, se houver alguma gordura será amarela e se houver pouca gordura será verde. Os lípidos, quando consumidos em excesso, podem levar à obesidade.
- 3 A terceira é a dos saturados (ou ácidos gordos saturados). São as gorduras más (existem algumas que são boas, como por exemplo o azeite) e que fazem com que fiquemos com o colesterol elevado e possamos ter problemas de coração.
- 4 A quarta corresponde ao açúcar. Quando consumido em excesso, além de poder levar à obesidade, também faz cáries (principalmente se não lavarmos bem os dentes) e diabetes.
- 5 A quinta, e última, é a do sal. Quando consumido em excesso, pode causar problemas de coração porque aumenta muito a tensão arterial.

Assim, temos de escolher os produtos com mais verdes, pois serão mais saudáveis, já que significa que terão menos quantidade destes nutrientes. Se tiver muitos vermelhos só devemos comer de vez em quando, pois vai ter uma grande quantidade destes nutrientes.





9

## COMER SEM PRESSA E MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS.

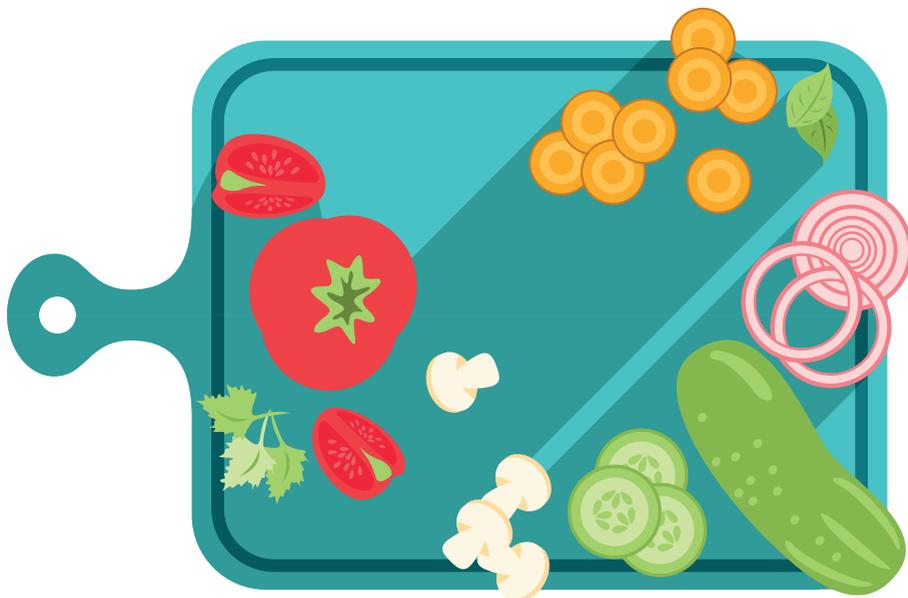
Com tantas coisas para fazer e com a vontade de brincar, nem sempre comemos devagar, e esquecemo-nos de mastigar bem os alimentos. Quando comemos rápido, sem mastigar bem, temos a tendência a comer mais do que precisamos, e depois ficamos com dores de barriga. Lembrem-se, em todas as refeições devemos comer devagar e mastigar bem.

10

## INICIAR SEMPRE O ALMOÇO E O JANTAR COM UM PRATO DE SOPA DE LEGUMES.

A nossa alimentação deve ser muito variada e muito completa, por isso devemos começar sempre as refeições com um prato de sopa. Lembrem-se que as sopas ricas em verduras são mais saudáveis que as sopas quase sem legumes, como a canja. Um prato de sopa de legumes dá-nos as vitaminas e minerais que precisamos para crescer fortes e saudáveis.





11

### COMER PELO MENOS 5 PEÇAS DE FRUTA OU LEGUMES.

A fruta e os legumes são essenciais para sermos saudáveis. Por isso, lembrem-se sempre de comer 5 peças de fruta ou legumes todos os dias.

12

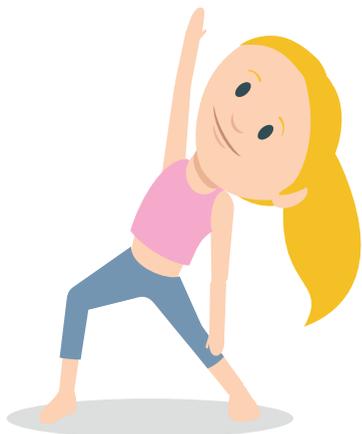
### NÃO COLOCAR AÇÚCAR NOS ALIMENTOS E BEBIDAS E SÓ COMER DOCES DE VEZ EM QUANDO.

Se é doce é porque já tem açúcar, por isso não precisamos de colocar mais. Existem alimentos que não precisam que adicionemos açúcar, como é o caso das frutas.

O açúcar em excesso faz mal aos dentes e à saúde.

Por isso, devemos evitar adicionar açúcar aos alimentos e guardar os doces para ocasiões especiais.





13

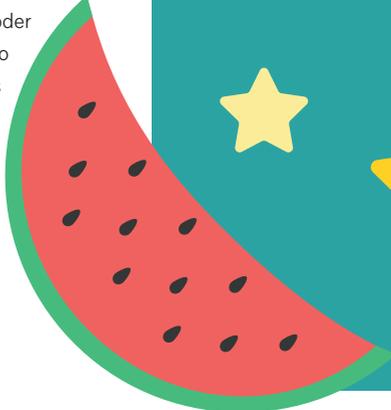
## PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA E PARTICIPAR EM ATIVIDADES EXTRACURRICULARES.

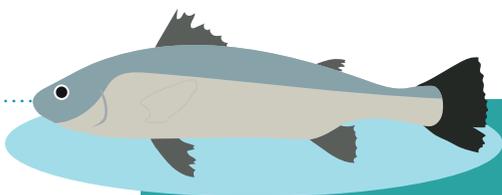
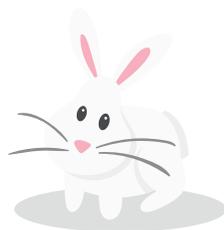
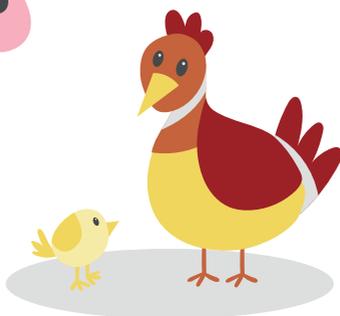
Jogar à bola, nadar, fazer corridas, saltar, tudo isto é atividade física. A atividade física em conjunto com uma boa alimentação, é essencial para sermos fortes e saudáveis todos os dias.

14

## DORMIR 9H A 11H POR NOITE.

Uma boa noite de sono é o primeiro passo para termos um dia repleto de aventuras. Devemo-nos deitar cedo para poder acordar cedo e aproveitar ao máximo todas as horas do dia. É muito importante dormir no mínimo 9 a 11 horas por noite, todas as noites.





## 15 ALTERNAR O CONSUMO DE PEIXE COM A CARNE E OPTAR MAIS VEZES POR CARNE DE AVES E COELHO.

Uma alimentação saudável pressupõe o fornecimento de todos os nutrientes necessários através do consumo equilibrado dos vários grupos alimentares, sendo a carne e o peixe fontes ricas de proteínas.

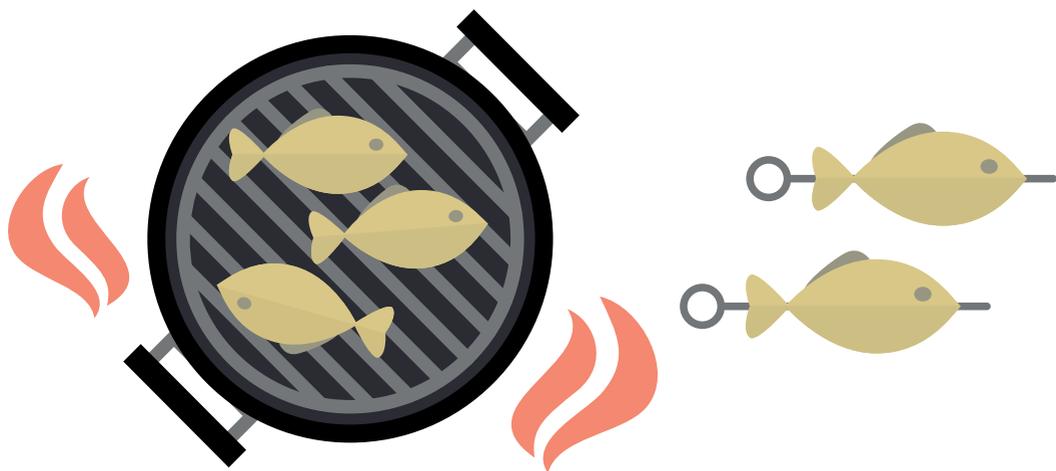
Devemos optar por carnes brancas (como de aves e coelho, sem pele) porque têm muito menos gordura do que as carnes vermelhas (como de vaca e porco).

Quanto aos peixes, escolham, de preferência, os peixes gordos, como o salmão, a sardinha, a cavala e o atum, porque são especialmente ricos em ácidos gordos e ômega 3.

## 16 PRIVILEGIAR OS CEREAIS INTEGRAIS E CONSUMIR REGULARMENTE LEGUMINOSAS (FEIJÃO, GRÃO, ERVILHAS, FAVAS, ETC.).

Os cereais integrais são ricos em minerais e vitaminas, principalmente as vitaminas E e B. São também ricos em fibra! Para que os cereais, como o arroz e a massa, não percam estas qualidades, devem tentar sempre escolher a opção integral.





## 17 EVITAR OS FRITOS E OPTAR POR PRATOS CUJO MÉTODO CULINÁRIO É SAUDÁVEL (ASSADOS, GRELHADOS, COZIDOS, CALDEIRADAS).

No momento de cozinhar os alimentos, deve-se evitar a fritura pois este processo incorpora muita gordura para o alimento! O melhor é escolher o azeite ou até mesmo o óleo de amendoim. Quanto aos assados e grelhados, são boas formas de confeitão, mas não se deve acrescentar gorduras.

## 18 PRIVILEGIAR O AZEITE PARA CONFECIONAR E TEMPERAR OS ALIMENTOS.

O azeite é uma das melhores gorduras para cozinhar, principalmente para fritar, pois suporta altas temperaturas sem que perca muitos dos seus componentes. Por isso, é sempre uma melhor opção face à manteiga ou margarina!

## 19 ANTES DE IR AO SUPERMERCADO, FAZER SEMPRE UMA LISTA DE COMPRAS.

Planear as refeições permite assegurar uma alimentação saudável. Preparar a ida ao supermercado permite variar nos alimentos, respeitando os vários grupos da roda dos alimentos, comprar apenas aquilo que é necessário evitando o consumo excessivo de outros produtos e ainda poupar tempo.





20

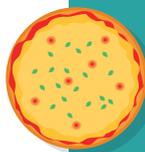
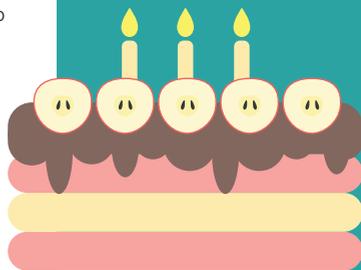
## ORGANIZAR FESTAS SAUDÁVEIS.

Por norma, as festas infantis são sinónimo de doces e de muito açúcar.

Mas é possível torná-las mais saudáveis e para isso, não é preciso abolir por completo os bolos preferidos dos mais novos. Afinal não deixa de ser uma festa! A alegria e satisfação das crianças é fundamental. Contudo, com apenas algumas alterações, conseguirão tornar essas festas de aniversário mais nutritivas e igualmente divertidas.

### AQUI FICAM ALGUMAS IDEIAS:

- ★ Façam pizzas caseiras e equilibradas, abusando de vegetais e reduzindo a gordura e o sal que irá adicionar. Estas são as grandes vantagens de fazer pizzas em casa. Além disso, se fizerem também a base, poderão utilizar farinha integral ou de mistura, tendo assim um produto com muito mais fibra.





★ Nas sandes de queijo ou fiambre não necessitam de colocar manteiga e podem acrescentar sempre um legume ou hortaliça: alface, cenoura ralada, tomate. Variem o pão que utilizam para fazer as sandes! De mistura, centeio, sementes, entre outros, são opções com maior teor em fibra, que irão prolongar a sensação de saciedade.

★ Gelados caseiros: deem-lhes preferência! Misturem com a varinha mágica, por exemplo, morangos congelados e iogurte líquido de morango: obterão um gelado cremoso e pronto a consumir. Se preferirem gelados de gelo, optem por fazer primeiro um sumo natural de fruta à escolha. De seguida, coloquem o sumo em cubetes de gelados ou reutilizem embalagens vazias de iogurtes sólidos pequenos. Encham-nas com o sumo de fruta sem adição de açúcar e coloquem-nas no congelador. Antes que o sumo congele totalmente coloquem um pau de gelado no meio. Por fim, e depois de congelado, é só desenformar. Verá como se deliciarão!

★ Gomas caseiras: para um pacote de gelatina do vosso sabor preferido, adicionem 35 gramas de gelatina em pó incolor e 200 ml de água a ferver. Dissolver bem o preparado e coloquem num tabuleiro para ir ao frio. Depois de fria, cortem em pequenos quadrinhos e está pronta a comer.



# CONSUMO CONSCIENTE



AGORA QUE JÁ SABEM A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE COMO ESTA FAZ BEM AO NOSSO CORPO E A TER MAIS ENERGIA, VAMOS FALAR DE UM OUTRO TEMA: O NOSSO PLANETA! NÃO ACHAM QUE TAMBÉM PRECISA DA NOSSA AJUDA PARA SE SENTIR BEM?

Por isso, as escolhas que fazemos ao longo do dia são tão importantes. E a isto chamamos de Consumo Consciente.

Os pequenos gestos do dia-a-dia, seja em casa ou na escola, podem tornar o nosso planeta mais saudável. Por exemplo, usar menos embalagens de plástico ajuda a criar menos lixo e assim a Terra fica menos suja e poluída!

Ao longo deste capítulo, vamos passar por várias ideias que nos ajudam a ser amigos(as) do planeta. Não se esqueçam de partilhar todas estas mensagens com a família, amigos e comunidade escolar!



## 21 APRENDER A SER AMIGO DO PLANETA NA IDA AO SUPERMERCADO.

A visita ao supermercado é um dos momentos em que as famílias mais podem ajudar o planeta. E todos nós podemos ajudar neste processo!

### COMO?

Fazendo compras de forma inteligente e sustentável, comprando apenas o que necessitam. Se comprarmos apenas o necessário estamos a:

- Ajudar o ambiente, uma vez que não criamos resíduos em excesso;
- Ajudar a sociedade, uma vez que estamos a repartir melhor os recursos entre todos.

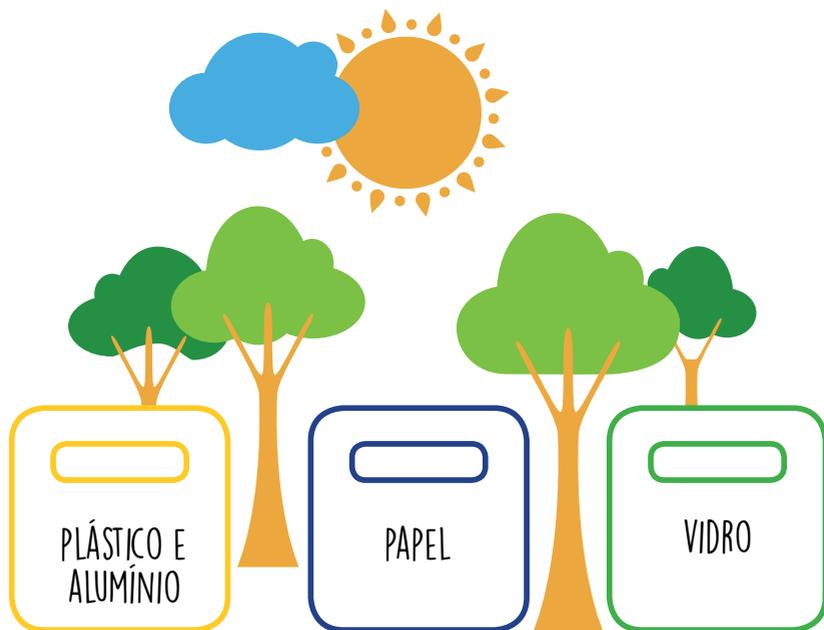
### MAS HÁ MAIS ALGUNS TRUQUES QUE PODEM SER POSTOS EM PRÁTICA!

- Fazer uma lista das refeições da semana e identificar o que é necessário para cada uma dessas refeições. Ao comprar apenas o necessário evita-se o desperdício;
- Com a lista pronta, escolher o supermercado de acordo com o que temos na lista, o tempo disponível e a distância de casa;
- Fazer as compras com tempo e sem fome. Com tempo podemos comparar produtos e optar pelas melhores escolhas;
- Levar sacos de compras reutilizados (incluindo isotérmicos).

Ao reutilizar sacos estamos a ser amigos do ambiente. Lembrem-se de que os sacos isotérmicos servem para transportar produtos congelados;

- Ler os rótulos com atenção. O rótulo é uma espécie de Cartão do Cidadão que contém toda a informação do produto. Por exemplo: prazo de validade, ingredientes, modo de usar, informação nutricional, se é tóxico (perigoso), entre outra informação;
- Reduzir as embalagens. Procurem produtos sem embalagem ou embalagem pequena. Quando a embalagem estiver vazia devemos colocá-la no ecoponto correto!





22

## SABER RECICLAR DEPOIS DE UTILIZAR AS EMBALAGENS.

Sabiam que quando acabam de utilizar uma embalagem, esta pode ganhar uma nova vida? Mas isso só é possível se for reciclada da forma correta!

Por isso existem os vários ecopontos, com cores diferentes, que nos ajudam a separar as embalagens de acordo com o seu material – e que provavelmente já viram na rua, perto de casa ou da escola.

São eles:

- **Ecoponto amarelo:** para embalagens de plástico, metal e pacotes de bebidas.

Por exemplo: a garrafa de água (de plástico), o pacote de leite ou a embalagem de iogurte.

- **Ecoponto azul:** para embalagens de papel e cartão.

Por exemplo: a caixa de bolachas ou de cereais, a revista ou o jornal.

- **Ecoponto verde:** para embalagens de vidro.

Por exemplo: frasco de doce ou de conserva, garrafa de azeite ou de vinagre.

## E O LIXO ORGÂNICO?

Este é todo o lixo que vem de origem animal ou vegetal e também deve ser colocado num caixote próprio, que normalmente é preto, castanho ou cinzento!

Por exemplo: restos de fruta ou cascas de verduras.





## 23 REUTILIZAR EMBALAGENS PARA OUTROS FINS.

Para além de reciclar, também podemos dar nova vida às embalagens e, para isso, basta dar asas à imaginação!

Aqui ficam algumas ideias do que que podem criar:

- Porta lápis com um pacote de leite;
- Porta velas com um boião de vidro;
- Vaso para plantas com a parte inferior de uma garrafa de plástico (tamanho 1,5L por exemplo).

Podem sempre pesquisar outras ideias e trocar sugestões entre a família e amigos!

## 24 NÃO CAUSAR DESPERDÍCIO ALIMENTAR.

Já repararam como às vezes enchemos demasiado o prato e acaba por ir comida para o lixo? Também acontece, depois da refeição sobrar comida. E toda esta comida pode acabar por ser desperdiçada – ou seja, perdida! Da mesma forma que conseguimos reciclar e dar nova vida às embalagens, também é possível reutilizar algumas sobras de comida, garantindo assim o seu reaproveitamento.

Partilhamos a seguir receitas, como exemplos de como podemos combater o desperdício alimentar!





## GELADO DE BANANA

Se encontrarem na cozinha aquelas bananas que já estão muito maduras e até pisadas, com a casca mais castanha do que amarela, não as deitem fora!

Como são muito doces e com uma textura muito macia, são ideais para fazer esta receita de gelado.

### Modo de preparação:

- 1 Descascar as bananas e cortá-las em fatias médias (cerca de 5mm);
- 2 Colocar num recipiente de plástico e levar ao congelador durante a noite ou, pelo menos, por 4 horas;
- 3 Passar as rodela de banana para um processador, juntar o iogurte grego e, se gostarem, um dos ingredientes opcionais;
- 4 Triturar tudo até obter uma textura bem macia (pode ser necessário ajudar com uma espátula);
- 5 No final, podem ainda servir com granola caseira, frutos gordos ou algo crocante.

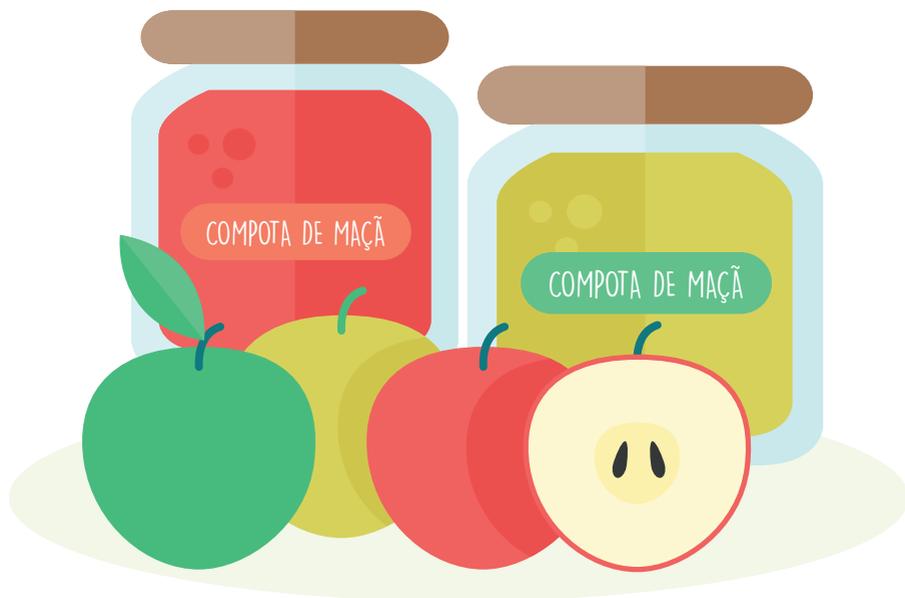
(Fonte: <https://www.vidaativa.pt/receitas-para-evitar-o-desperdicio-alimentar/>)

### INGREDIENTES:

- 2 Bananas congeladas
- 1 Colher de sopa de iogurte grego

### INGREDIENTES OPCIONAIS:

- Cacau
- Canela
- Frutos vermelhos congelados



## COMPOTA DE MAÇÃ SAUDÁVEL

Esta é uma receita saudável e que não leva açúcar (por isso atenção que pode durar menos tempo do que uma compota habitual!).

Se virem que as maçãs lá de casa já estão a ficar “amachucadas”, ainda vão a tempo de aproveitá-las.

### Modo de preparação:

- 1 Descascar as maçãs e cortá-las aos pedaços;
- 2 Retirar o caroço às tâmaras;
- 3 Colocar numa tigela e regar com o sumo de limão;
- 4 Tapar com película aderente e levar ao micro-ondas cerca de 4 minutos e meio;
- 5 Retirar e triturar com a varinha mágica;
- 6 Deixar arrefecer antes de colocar no frasco.

(Fonte: <https://panelinhadesabores.blogspot.com/2018/03/compota-de-maca-saudavel-3-ingredientes.html>)

### INGREDIENTES:

- 3 Maçãs médias
- 9 Tâmaras secas descaroadas
- 1 Colher de sopa de sumo de limão



25

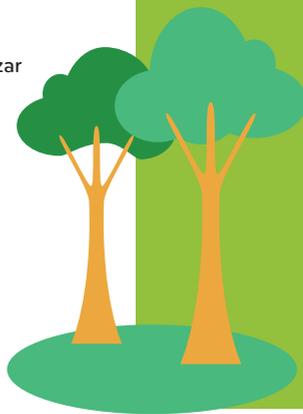
## ADOTAR PEQUENOS GESTOS NO DIA-A-DIA QUE AJUDAM O NOSSO PLANETA.

Em todos os momentos do dia-a-dia, também podemos ser amigos(as) do ambiente! Aqui ficam algumas dicas:

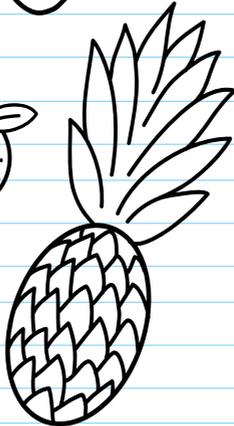
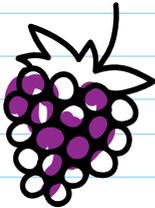
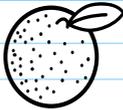
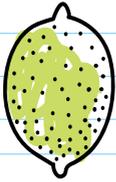
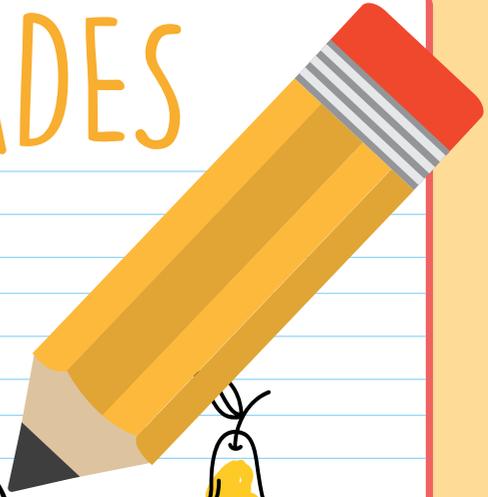
- ★ Não deixar a água a correr enquanto lavamos os dentes ou tomamos banho;
- ★ Não deixar as luzes ou a televisão ligados quando não se está a utilizar;
- ★ Não estar sempre a comprar brinquedos novos e reutilizar os que já têm;
- ★ Optar por saquinhos de pano para levar o lanche para a escola em vez de plástico/película aderente.

### VAMOS AUMENTAR ESTA LISTA?

Comecem por partilhar estas ideias e juntem outras que possam contribuir para um planeta mais sustentável!



# ATIVIDADES



# SOPA DE LETRAS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



Encontrem as palavras escondidas nesta sopa de letras!

São 10 palavras (podem seguir esta lista) e são todas relacionadas com a alimentação saudável e consumo consciente.

A lista de palavras é:

- **Ecoponto**
- **Equilibrada**
- **Exercitar**
- **Frutas**
- **Legumes**
- **Planeta**
- **Reciclar**
- **Reduzir**
- **Reutilizar**
- **Sopa**

Se quiserem tornar o jogo mais difícil, criem uma competição com amigos e família para ver quem encontra todas as palavras primeiro!

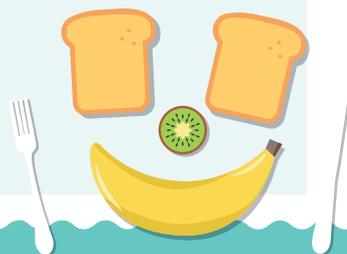
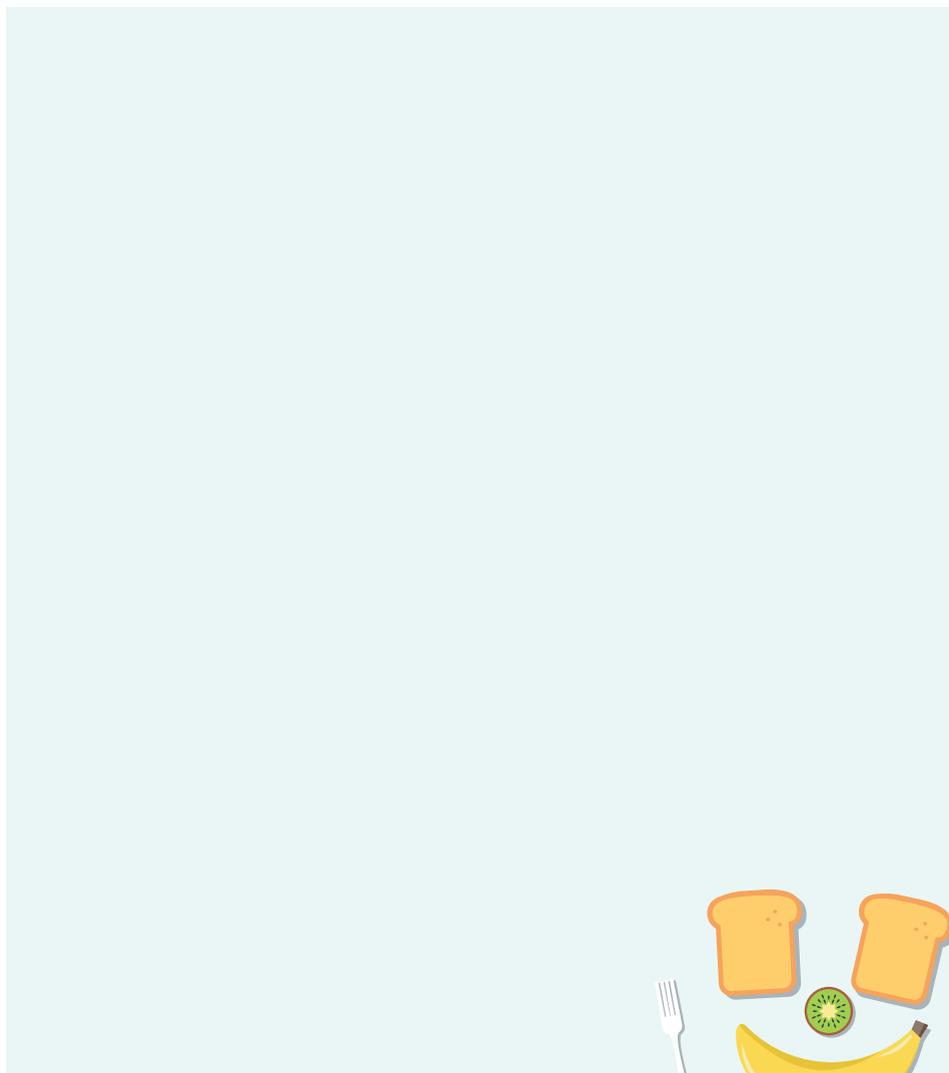
D	E	S	H	G	Q	U	I	L	P	J
A	P	T	L	H	I	F	B	O	N	A
R	T	L	E	G	U	M	E	S	U	S
E	Q	U	I	L	I	B	R	A	D	A
C	I	F	R	E	D	T	I	C	R	O
I	S	E	R	D	U	I	N	T	E	S
C	Z	I	S	T	A	F	T	F	U	R
L	E	T	O	R	S	A	T	R	T	P
A	R	E	D	U	Z	I	R	U	I	A
R	I	X	C	I	N	R	A	T	L	D
T	S	E	L	O	D	I	N	A	I	C
E	O	R	I	A	P	M	P	S	Z	P
A	F	C	O	H	S	O	P	A	A	S
S	A	I	M	I	L	O	N	A	R	I
M	I	T	S	C	I	R	U	T	G	P
Q	U	A	N	S	P	L	A	N	O	O
U	N	R	P	L	A	N	E	T	A	D

D	A	L	E	N	A	T	R	N	U
O	N	V	L	S	N	V	U	N	U
P	G	L	I	R	L	S	C	I	M
I	R	A	N	O	L	I	M	I	S
S	V	O	S	H	O	C	J	A	V
P	Z	S	P	M	P	I	R	O	E
C	I	N	I	O	I	A	I	E	S
D	L	C	R	A	N	I	X	I	R
V	A	I	R	I	Z	U	D	A	R
L	P	T	O	R	S	A	T	R	P
U	R	F	U	R	A	F	T	S	I
S	I	S	I	Z	S	I	T	E	S
O	C	I	F	R	E	D	T	I	C
E	O	C	R	O	A	D	A	D	A
S	U	S	L	E	G	U	M	E	S
U	N	O	O	R	I	H	L	F	O
L	P	J	U	B	G	H	D	E	S



# Desenhos Sustentáveis

Faz um desenho sobre algo que aprendeste neste livro!



O site da Escola Missão Continente é também uma fonte que podem consultar para obter mais informações sobre os temas da alimentação saudável e consumo consciente!

Aqui, poderão encontrar conteúdos direcionados a Professores, Crianças e Famílias.

**VISITEM-NOS!**





**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**

## FICHA TÉCNICA

### Edição

Escola Missão Continente  
25 Compromissos para um Estilo de Vida Saudável

### Autor e Editor

Modelo Continente Hipermercados, S.A.

### Impressão

Lidergraf - Sustainable Printing

### Depósito Legal

469952/20

### Edição

Junho de 2020

### Tiragem

10.000 exemplares

### Distribuído por

Modelo Continente Hipermercados, S.A.  
Rua João Mendonça, n. 505  
4464-501 Senhora da Hora – Portugal