

Ajude seus filhos a comer de forma mais saudável em casa.

Escolha alimentos com menos gordura.

Escolha alimentos com menos açúcar.

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 Bar (85g) | |
| Servings Per Container 4 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 170 | Calories from Fat 50 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 6g | 9% |
| Saturated Fat 4g | 19% |
| Trans Fat 0g | |
| Polysaturated Fat 0.5g | |
| Monounsaturated Fat 1g | |
| Cholesterol 13mg | 4% |
| Sodium 83mg | 3% |
| Total Carbohydrate 33g | 11% |
| Dietary Fiber 4g | 16% |
| Sugar 25g | |
| Protein 3g | |
| Vitamin A 110% | Vitamin C 2% |
| Calcium 10% | Iron 3% |

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

| | Calories | 2,000 | 2,500 |
|--------------------|-----------|---------|---------|
| Total Fat | Less than | 65g | 80g |
| Sat Fat | Less than | 20g | 25g |
| Cholesterol | Less than | 300mg | 300mg |
| Sodium | Less than | 2,400mg | 2,400mg |
| Total Carbohydrate | | 300g | 375g |
| Dietary Fiber | | 25g | 30g |

Calories per gram:
Fat 9 Carbohydrate 4 Protein 4

Quando comprar alimentos, leia os rótulos. Escolha alimentos saudáveis.

- » Escolha pão 100% integral. O primeiro ingrediente do rótulo deve dizer "whole", que significa integral, como "whole wheat flour" (farinha integral).
- » Escolha cereais que tenham pouco açúcar e sejam de grão integral. Leia o rótulo e procure os seguintes ingredientes: rolled oats (farinha de aveia), whole wheat (trigo integral), brown rice (arroz integral), rye (centeio), barley (cevada), triticale (triticale) ou buckwheat (trigo sarraceno). O cereal pode ser preparado com um ou mais desses grãos. A aveia é uma boa opção.
- » Escolha frango ou peixe ao invés de carne vermelha.

Para merendas saudáveis, tenha na geladeira:

- » Uma tigela de frutas, tal como fatias de maçã, ou laranja, frutas silvestres manga ou abacaxi cortados em pedaços pequenos. Cubra a tigela com plástico para manter as frutas frescas.
- » Uma tigela de verduras frescas, tal como palitinhos de pepino, de cenoura ou de aipo, brócolis, fatias de pimentão vermelho ou verde, ou fatias de abobrinha.
- » Fatias ou pedaços de queijo com baixo teor de gordura.
- » Iogurte com baixo teor de gordura, ou magro. É gostoso sozinho ou como molho para frutas e verduras.
- » Leite com baixo teor de gordura, ou magro. É mais saudável do que o suco.



Siga essas dicas simples para fazer com que cada refeição seja mais saudável:

- » Coloque 1 a 2 fatias de queijo com baixo teor de gordura no sanduíche.
- » Sirva leite com baixo teor de gordura ou leite de soja durante as refeições.
- » Prepare as comidas com mais verduras e legumes e menos carne.
- » Prepare a comida no forno, assada, na grelha ou no vapor.

Outras dicas fáceis para comer melhor:

- » Dê água às crianças na merenda e quando elas tiverem sede. Sirva leite durante as refeições.
- » Prepare um café da manhã saudável com cereal ou torrada de pão integral junto com frutas e leite.
- » Desligue a televisão durante as refeições para poder fazer as refeições juntos.
- » Lembre-se que as crianças farão o que você faz. Se você faz escolhas saudáveis, elas também farão!
- » Acesse www.mass.gov/MassInMotion para ter mais dicas sobre uma alimentação saudável.



Dê a seus filhos a quantidade certa de comida.

A quantidade de comida que se deve comer depende da idade da criança. Este quadro mostra quanto uma criança deve comer baseado na sua idade:

| Alimento | 6-10 anos | 11 a 13 anos | 11 a 18 anos |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| Frutas | 1 a 1 1/2 xícara | 1 1/2 a 2 xícaras | 1 1/2 a 2 xícaras |
| Verduras e legumes | 1 1/2 a 2 xícaras | 2 a 2 1/2 xícaras | 2 1/2 a 3 xícaras |
| Grãos | 5 a 6 onças | 6 a 7 onças | 6 a 7 onças |
| Produtos lácteos: magros ou com baixo teor de gordura | 2 a 3 xícaras | 3 xícaras | 3 xícaras |
| Carnes magras, peixe, frango, legumes ou ovos | 4 a 5 onças | 5 a 6 onças | 5 a 6 onças |

Quanto é uma xícara de fruta ou de verduras?

- » Uma xícara é aproximadamente o tamanho de uma bola de besibol. Este pode ser o tamanho de uma laranja, maçã ou pêsego.
- » Para as verduras, é bom lembrar que duas xícaras de verduras cruas correspondem a uma xícara de verduras cozidas.



Que alimentos contêm uma onça de grãos?

- » 1 fatia de pão integral
- » 1/2 xícara de macarrão ou arroz integral ou enriquecido (para saber se é enriquecido, procure a palavra "enriched" na embalagem).
- » 1 xícara de cereal frio integral ou 1/2 xícara de cereal enriquecido cozido.



Quanto é uma xícara de laticínios?

Uma xícara de laticínios corresponde a:

- » 1 xícara de leite ou iogurte magro ou com baixo teor de gordura: o tamanho de uma bola de beisbol
- » 1 1/2 onças de queijo: - 4 pedaços do tamanho de um dado



Quanto é uma onça de carne e de outras proteínas?

- » 3 onças de carne ou peixe são do tamanho de um maço de cartas.



Ao invés de carne, você pode dar ao seu filho:

- » 1 ovo
- » 1-2 colheres de sopa de sopa de manteiga de amendoim
- » 1/4 xícaras de lentilhas, feijão preto, branco ou manteiga, cozidos



O seu filho precisa se manter ativo todos os dias.

Pelo menos 1 hora de atividade física por dia ajudará o seu filho a crescer saudável. Uma criança ativa:

- » Tem um melhor desempenho escolar
- » Consegue solucionar problemas melhor e pensar de forma mais criativa
- » Se sente melhor com ela mesma
- » Se relaciona melhor com outras crianças
- » Se sente mais confiante em jogos e esportes
- » Dorme melhor à noite
- » Tem um peso saudável
- » Tem músculos e ossos fortes



É importante que o seu filho se mantenha ativo por um mínimo de 1 hora ao dia.

As crianças precisam se manter ativas por uma hora ao dia, todos os dias. Elas devem fazer atividades físicas que façam com que o coração bata mais rápido, tenham que respirar mais rápido e fortaleçam seus ossos e músculos.

Para essa hora, há várias atividades que podem acelerar o coração, tal como caminhar rápido, correr, andar de bicicleta, dançar, fazer esportes como basquete, natação ou outros.

Pelo menos 3 vezes por semana, as crianças devem fazer atividades que fortaleçam seus ossos e músculos, tal como pular corda, fazer flexões, brincar no trepa-trepa (jungle gym), usar faixas de exercício e aparelhos de musculação, diversas artes marciais, cheerleading, ginástica olímpica, subir em árvores ou jogos como cabo de guerra ou pular amarelinha.

Mantenha a segurança do seu filho.

- » Forneça sempre equipamento esportivo e de segurança apropriados para o seu filho, tal como capacetes, protetores de cotovelo e joelho.
- » Seja um exemplo para seu filho e use equipamento de segurança ao fazer atividades físicas.

Você pode ajudar o seu filho a ser mais ativo.

É importante incorporar a atividade física ao dia a dia da família. Siga estas dicas:

- » Seja um bom modelo e dê um exemplo positivo. As crianças querem fazer o que você faz.
- » Faça com que a atividade física seja parte da rotina familiar. Leve a família para uma caminhada depois do jantar, levem juntos o animal de estimação para passear, façam passeios de bicicleta juntos nos fins de semana ou promova jogos ativos para todos.
- » Pergunte ao seu filho o que ele gosta de fazer, ou gostaria de tentar, e ajude-o a fazê-lo.
- » Pratique coisas novas com o seu filho. Peça para ele lhe mostrar o que aprendeu a fazer na escola. Organize jogos e brincadeiras com toda a família e lembre-se de elogiar as melhoras. As boas sensações ajudarão o seu filho a continuar fazendo essa atividade. Isso até poderia incentivá-lo a tentar um novo esporte ou jogo.
- » Escolha atividades, jogos e brincadeiras que sejam apropriados para a idade e a capacidade do seu filho. Leve-o a lugares onde ele possa se manter ativo e experimente novos brinquedos, jogos e equipamentos que o mantenham ativo.
- » Desligue o computador, a televisão e os jogos eletrônicos portáteis e permita apenas uma hora por dia em frente à tela.
- » Se for seguro, deixe que o seu filho vá andando ou de bicicleta à escola.
- » Faça com que seja divertido! Incentive o seu filho a brincar ou praticar esportes com os amigos, tal como cabo de guerra ou queimado.



Todas as crianças, qualquer seja a sua capacidade, devem aproveitar o benefício da atividade física.

É importante que todas as crianças, qualquer seja a sua capacidade, façam atividades físicas diariamente. Peça ao seu médico ou enfermeira conselhos mais personalizados.

Use estes recursos para ter mais idéias, incluindo a oportunidade de atividades físicas adaptadas:

- » Consulte a sua biblioteca, o YMCA ou o departamento de recreação local na sua cidade.
- » Ligue para o distrito escolar local e fale com os professores de educação física adaptada da sua escola.
- » Consulte o diretório do The National Center for Physical Activity and Disability no site www.ncpad.org para procurar mais recursos de atividade física adaptada na sua região.
- » Acesse o Mass.gov/MassInMotion para obter mais informação.