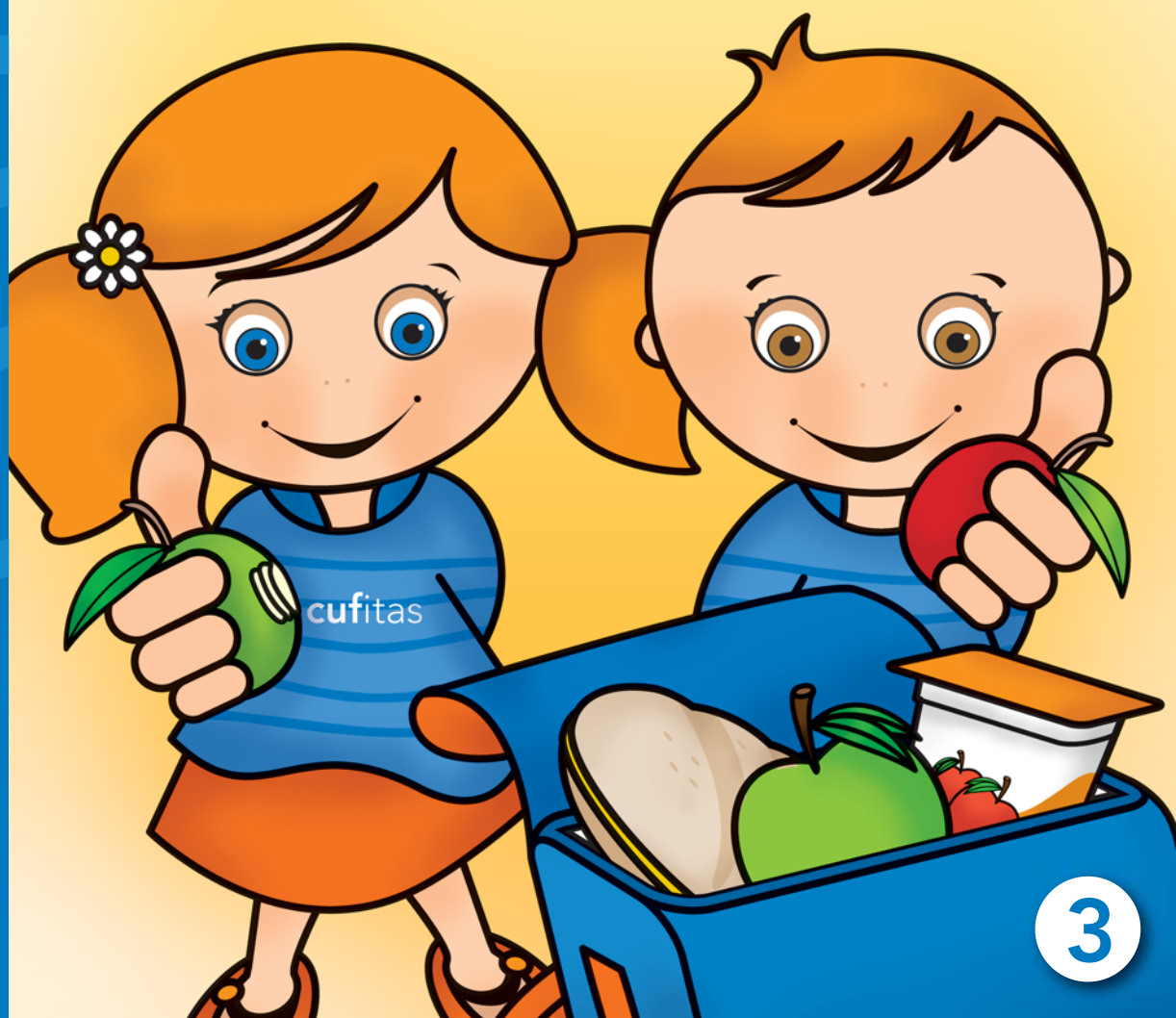




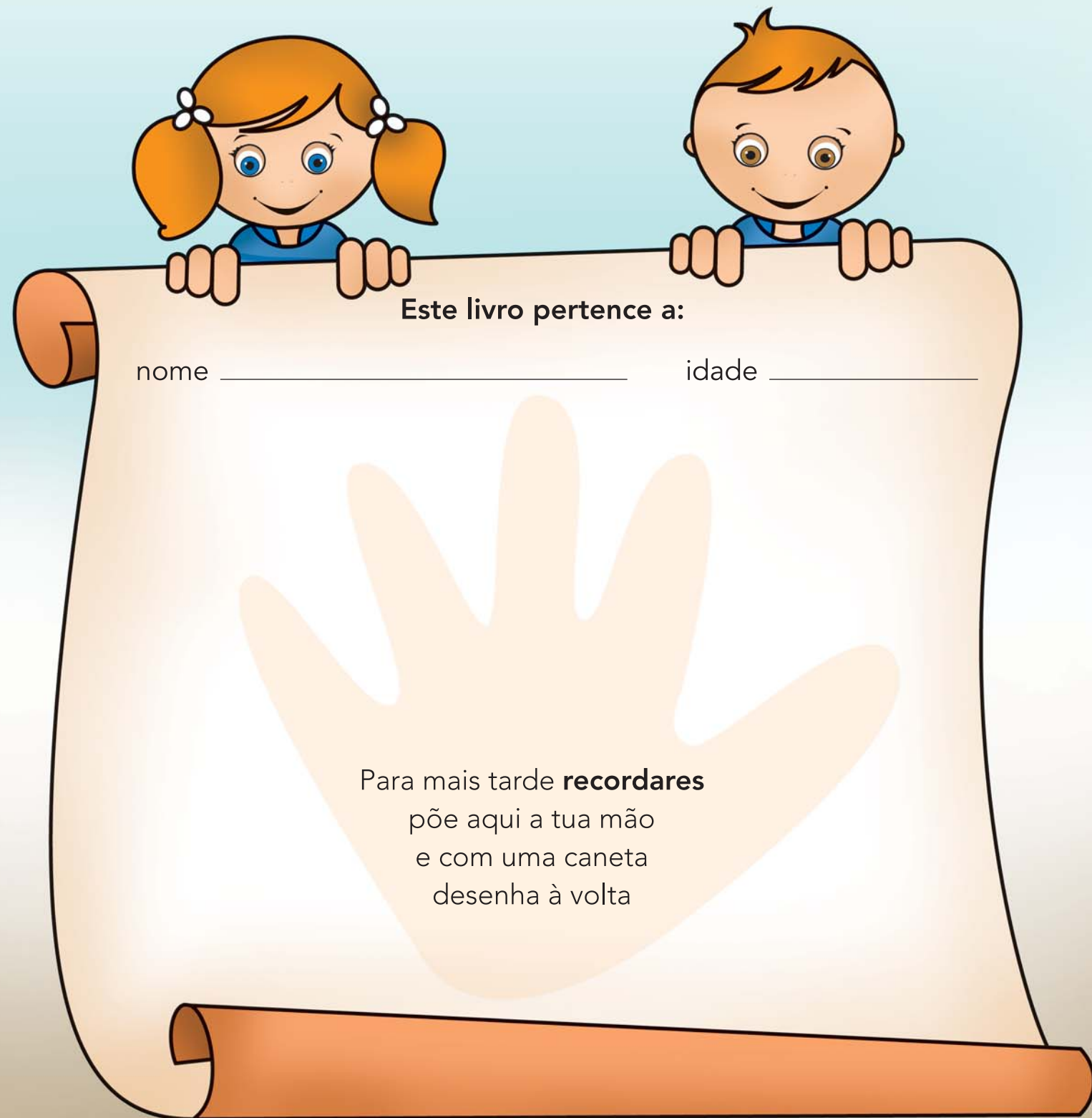
saúde **cu**f

os **cu**fitas

Aprender a comer bem



3



Todos os dias os Cufitas vão para escola aprender coisas novas. Aprender a ler, a escrever e no recreio brincam com os amigos. Um dia no recreio, encontraram o João a chorar e perguntaram-lhe:

- João, porque estás a chorar?
- Buá, buá, buá... estou a chorar porque me chamam "João bola gorda"!
- Oh! - exclamaram os Cufitas ao mesmo tempo - Mas porque te chamam isso?
- Porque sou muito gordinho! Dizem que estou sempre a comer e que um dia fico redondo como uma bola de futebol... buá, buá...
- Oh João, não chores! - disse a Cufitas
- Mas o que trouxeste para lanchar? - perguntou o Cufitas
- Hoje trouxe um bolo, um pacote de leite com chocolate e também alguns doces. Querem?
- Não obrigado! João, sabes que te faz mal se comeres isso todos os dias?
- Mas eu tenho fome! Como é que vocês fazem para não serem gordinhos como eu?
- Olha João, se tu quiseres podemos ensinar-te a comer bem para seres mais saudável - disse a Cufitas.
- Oh Quero! Quero aprender a comer bem. Como é que vocês fazem?



– Em primeiro lugar não podemos vir para a escola sem comer nada, ou seja, antes de sair de casa, tomamos sempre o pequeno-almoço. Bebemos leite ou iogurte, pão ou cereais. Às vezes quando temos mais tempo, comemos fruta ou bebemos um sumo de fruta, que a nossa mãe nos faz – explicou a Cufitas.
– Assim, temos mais energia para aprender e para brincar no recreio! – exclamou o Cufitas.
– Mas eu nunca tomo o pequeno-almoço em casa! E no lanche da manhã, só como doces ou bolos - disse o João muito triste.



A Cufitas abriu a lancheira e mostrou ao João o que tinha trazido para o lanche: uma fruta para o lanche da manhã e para o lanche da tarde um iogurte e pãozinho com queijo.



O Cufitas ainda explicou ao João que lá em casa a mãe faz sempre comida saudável e variada, e que eles ajudam sempre a escolher os alimentos, a fazer saladas coloridas com tomate, alface, cenoura, milho ou pepino e até a preparar as refeições sempre com verduras.

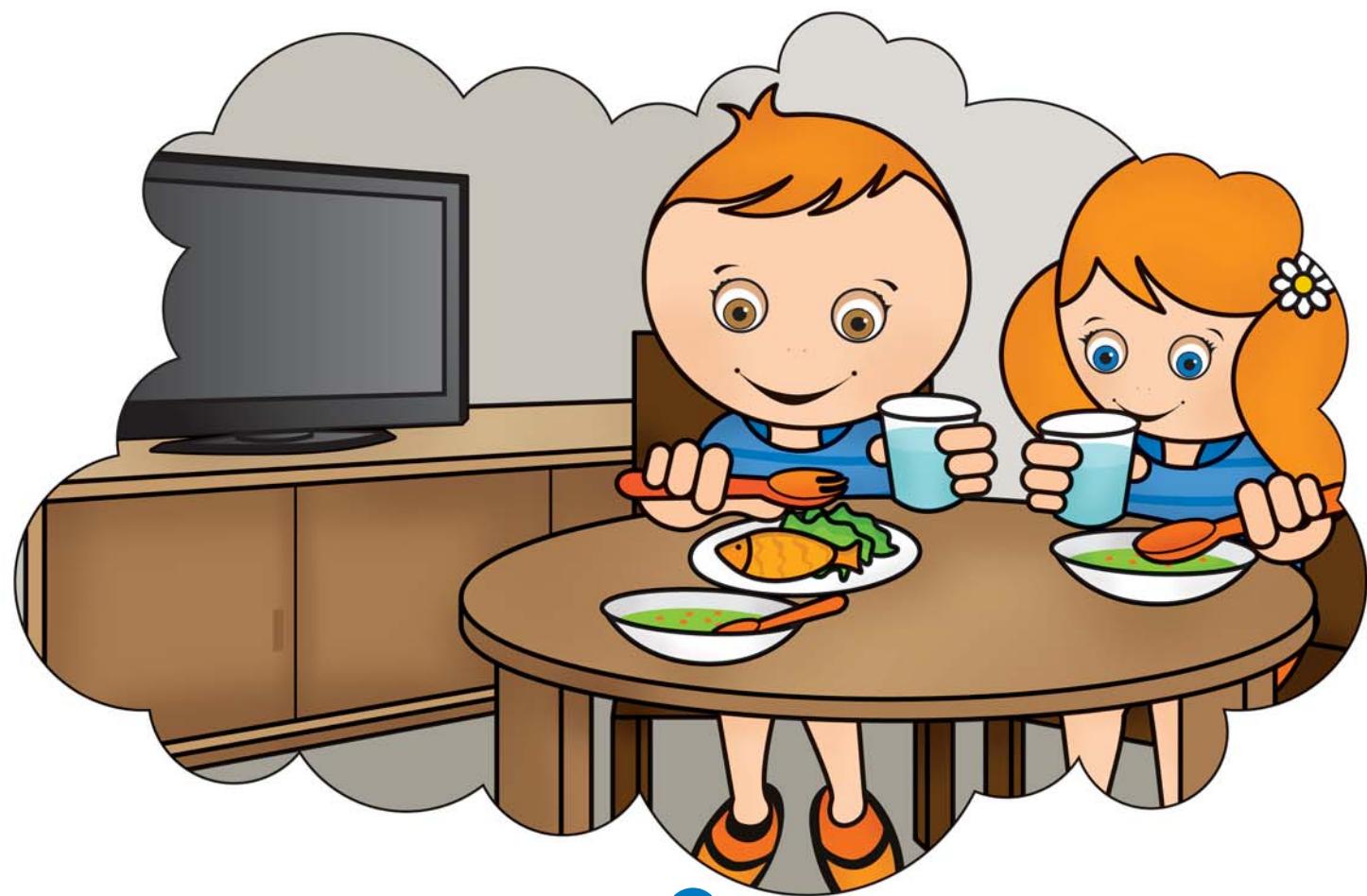
– Comem verduras todos os dias? - perguntou o João.
– Sim! – exclamaram os Cufitas - nós comemos sempre verduras na sopa, e acompanhamos a comida com salada ou legumes cozidos. Para a sobremesa há sempre fruta e às vezes gelatina.

O Cufitas perguntou ao João:

– João, em casa também ajudas a tua mãe a preparar a refeição?

– Não! Em casa costumo jogar computador e depois, quando o jantar está pronto a minha mãe leva-me o jantar para a sala e vejo televisão enquanto como. Na vossa casa não fazem assim?

– Não! - disse a Cufitas - Nós não vemos televisão enquanto estamos à mesa e assim conversamos muito mais. Contamos as aventuras do nosso dia e tudo o que aprendemos na escola. Assim, também comemos mais devagar e as refeições são mais divertidas.



– Oh! Que engraçado! - disse o João. – E no fim-de-semana? O que fazem? Eu costumo jogar computador.

– Ao fim-de-semana vamos com os nossos pais dar passeios de bicicleta ou fazemos jogos na rua e terminamos sempre com um bom piquenique saboroso e saudável.

– Que bom! Eu também gosto de andar de bicicleta!

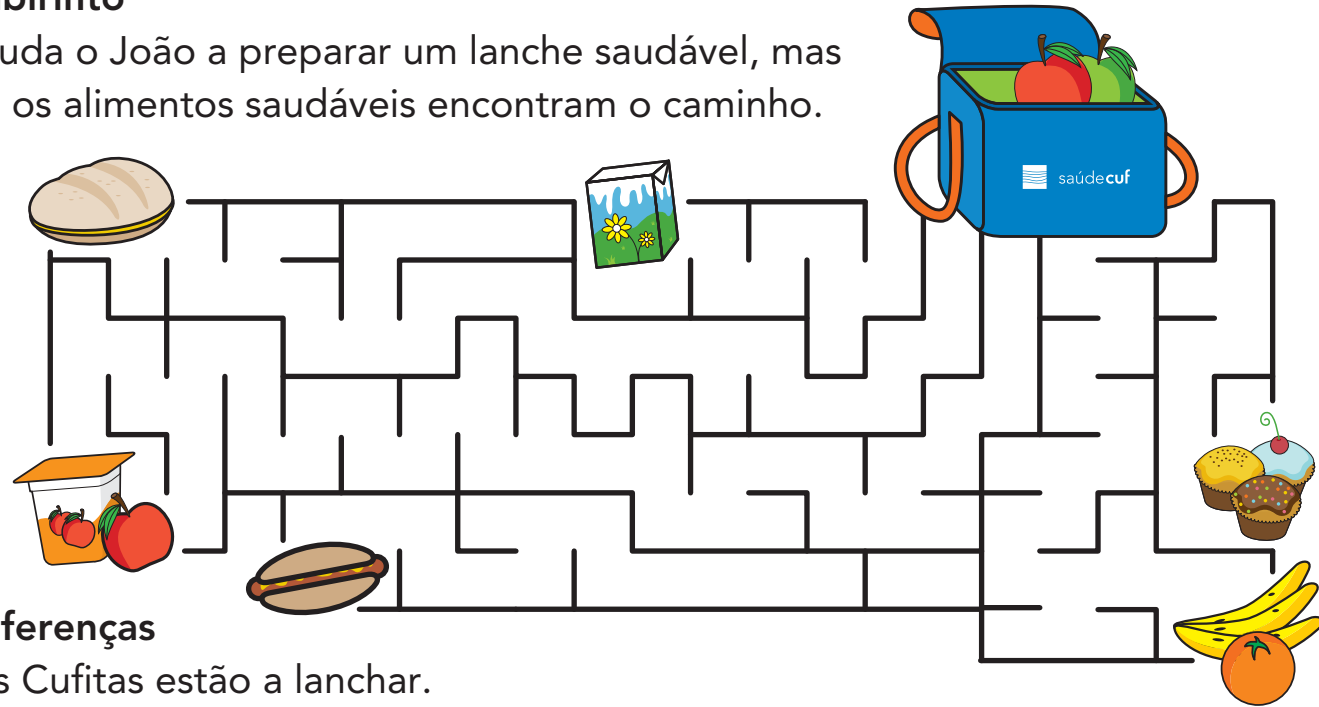
– Pois é João! Fazendo exercício físico e comendo várias vezes ao dia em pequenas quantidades nós sentimo-nos felizes, activos e principalmente mais saudáveis! Nós gostamos muito de doces, fritos, bolos e bolachas, mas só os comemos em dias de festa – contou o Cufitas.

– Obrigado amigos Cufitas, vou seguir os vossos conselhos, agora que já aprendi como comer bem!

Passatempos **cufitas**

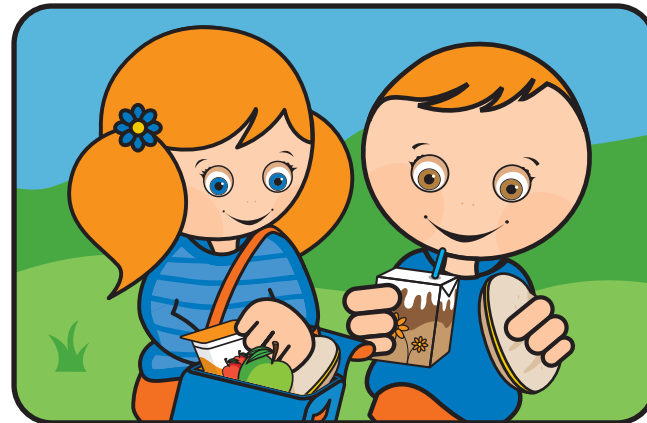
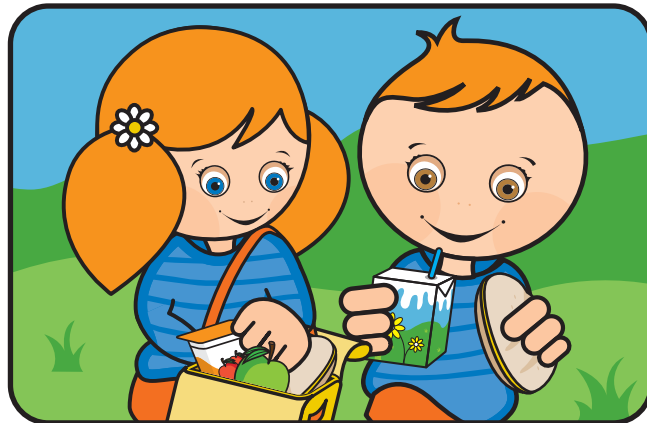
Labirinto

Ajuda o João a preparar um lanche saudável, mas só os alimentos saudáveis encontram o caminho.



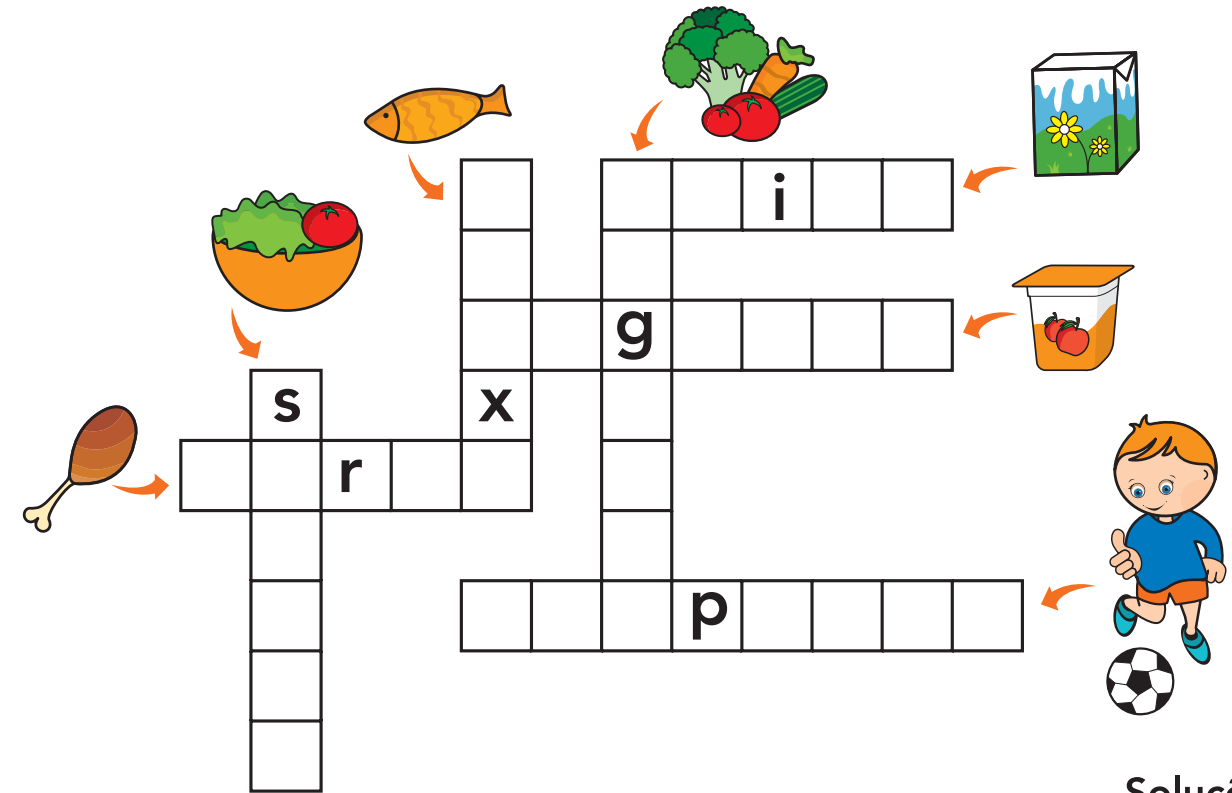
Diferenças

Os Cufitas estão a lanchar. Encontra as 7 diferenças entre estas duas imagens.

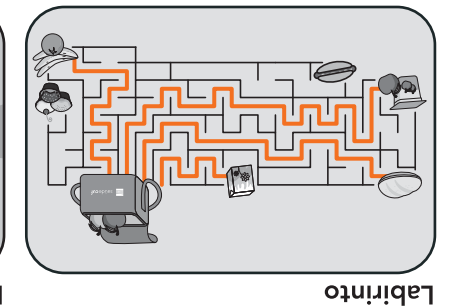
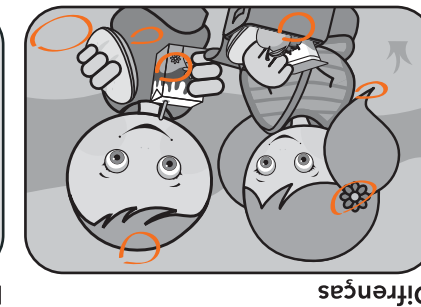
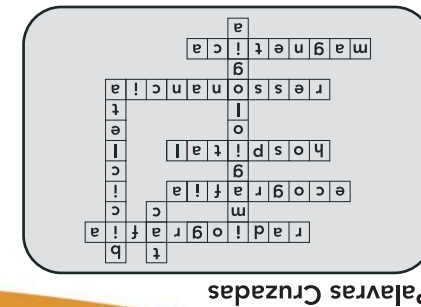


Palavras Cruzadas

Coloca uma letra em cada quadrado. Os desenhos podem dar-te uma ajuda.



Soluções





- É importante tomar sempre o pequeno-almoço com leite ou iogurte e pão ou cereais.
- Não deves estar mais de 3 horas sem comer, por isso deves fazer 6 pequenas refeições por dia.
- Para que o almoço seja rico em vitaminas, começa sempre a refeição com sopa.
- Metade do teu prato de carne ou de peixe deve ter salada ou legumes.
- Deves comer mais vezes peixe do que carne.
- O pão, arroz, massa ou batatas dão-te energia para brincar.
- Deves comer devagar e aproveitar para conversar com os teus pais, avós ou irmãos, em família.
- Durante o dia e às refeições deves beber água em vez de sumos ou refrigerantes.
- Os doces, sumos, fritos, bolos e bolachas não são proibidos, mas devem ser guardados apenas para os dias de festa.
- Os ossos alimentam-se de cálcio, que está no leite e nos iogurtes, por isso deves comer 3 doses por dia. Cada dose corresponde a um copo de leite, ou a um iogurte de frutas ou uma fatia de queijo.
- As horas a ver televisão ou a jogar computador podem ser trocadas por uma actividade física de que gostes: futebol, hip-hop, natação, bicicleta, correr, saltar à corda, etc.

Sentindo a necessidade de um elemento infantil que transmitisse valores e atenção às crianças os manos **Cufitas** surgiram da ideia de uma enfermeira muito dedicada do hospital **cuf** Infante Santo.

Pretende-se que seja um meio para o desenvolvimento de acções com as crianças nas várias Unidades da rede saúde**cuf** permitindo uma comunicação uniforme e transversal e desmistificando os receios das crianças perante os cuidados de saúde, ao mesmo tempo que cria um elo de ligação aos profissionais.

Uma mascote menino e uma mascote menina que muito orgulhosamente mostram o seu dói-dói com um sorriso corajoso e que, ao longo das várias edições saúde**cuf**, pretendem acompanhar as crianças e promover a sensibilização para comportamentos de prevenção essenciais para uma vida saudável!

Os nossos agradecimentos a todos
os que participaram
na execução desta edição.

edições saúde**cuf**®

Todos os direitos reservados. O conteúdo deste livro não pode ser reproduzido, nem transmitido, no seu todo ou em parte, por nenhum processo electrónico ou mecânico, fotocopiado, gravado ou outro, sem prévia autorização de José de Mello Saúde.



saúdecuf

