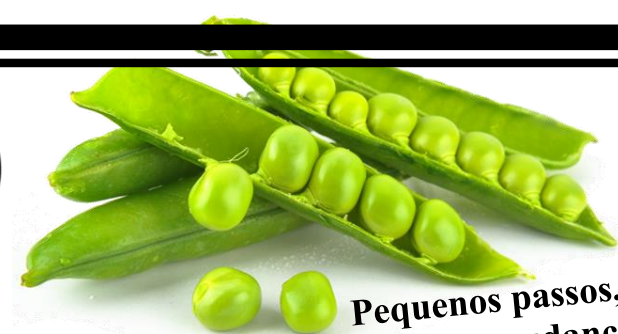


Anote

dicas
nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 182/ 25 a 31 de janeiro de 2021

Como tornar o Confinamento mais divertido!



No atual panorama que enfrentamos, o confinamento foi novamente uma das medidas impostas para conter a propagação da doença Covid-19. Está nas nossas “mãos” o controlo da sua propagação e, por isso, queremos apelar à consciência de todos para o cumprimento das recomendações e as exigências para este período. Para tornar este período mais fácil, vamos partilhar convosco várias dicas que podem ser úteis para experimentar em casa e em família.



Ponha o seu bem-estar em primeiro lugar!



Como é importantes mantermo-nos ativos e saudáveis física e mentalmente, deixamos algumas dicas para por em prática dentro de casa:

1. Mantenha uma rotina de planeamento de refeições, de higiene pessoal, ou de outra necessidade;
2. Faça refeições saudáveis;
3. Mantenha a prática do exercício físico. Para tal procure aulas *online* para fazer em casa;
4. Mantenha o contacto com os amigos através de videochamadas, telefonemas e mensagens, que acabam por ser bastante divertidas!
5. Aposte em atividades que promovam o seu bem-estar, como por exemplo fazer meditação;
6. Não seja demasiado duro consigo e respeite o ritmo da sua família.



Sugestão de uma atividade para fazer em casa e em família:
“Planta e Cuida de um Feijão”

Ingredientes:

- 1 Frasco de Vidro;
- 1 Um feijão;
- Algodão.

Preparação:

1. Humedeça o algodão com a água;
2. Encha o vidro de algodão húmido;
3. Coloque o feijão no algodão na lateral do vidro, como na foto n.º 1;
4. Não deixe o algodão ficar seco, pelo que deve colocar uma vez por dia água, para manter o algodão húmido o tempo todo.
5. Aproximadamente em 3 dias irá começar a aparecer um feijão.
6. Quando o feijão crescer mais de 20 cm., tire-o do vidro e plante-o na terra.



Objetivo: Sensibilização para a o crescimento e desenvolvimento de uma leguminosa, que requer cuidado, dedicação e paciência para atingir o seu objetivo final. Em todo o percurso de crescimento pode introduzir histórias, fábulas ou até mesmo explicar o processo de sustentabilidade ambiental na produção de alimentos.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Fonte:
<https://www.cruzvermelha.pt/images/DI%C3%A1rio-de-Bem-Estar-CVP-revisto-DGE-DR-30Mar.pdf>
https://www.sabado.pt/viver-com-saude/bem-estar-e-nutricao/detalhe/video-como-enfrentar-o-segundo-confinamento-ordem-dos- psicologos-cria-guia-com-dicas-veja-aqui?ref=hp_vivercomsaude
https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/04/03-Dev_Pensamento.pdf <https://labedu.org.br/5-atividades-cientificas-para-fazer-com-as-criancas/>

Porto.