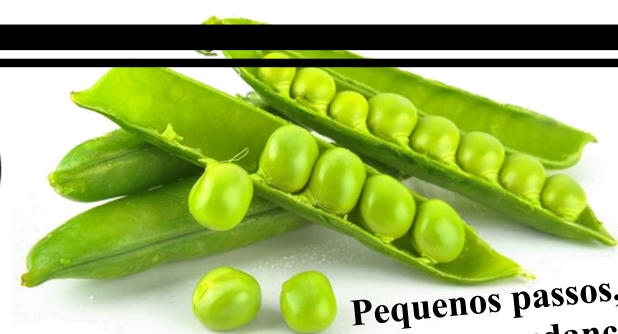


Anote

dicas
nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 186/ 15 a 21 de março de 2021

Feliz Dia do Pai !

No dia 19 de março comemora-se o dia do Pai, uma data tão especial, merece ser assinalada da melhor forma. Aproveite este dia para reforçar os laços familiares e preparar um presente para oferecer ao Pai ou a outra pessoa que seja igualmente importante na sua vida!



Deixamos uma sugestão de uma receita para fazer com os mais novos, uma ótima forma de os entreter e de os envolver na cozinha a aprender:

Broinhas de sardinha

Ingredientes:

- 300g de broa
- 200g de grelos/espinafres
- 1 lata de sardinha em tomate
- 20g de alho
- Mistura de sementes



 4 pessoas  20 min

Modo de preparação:

Comece por cozer os grelos e reserve. Esmague a broa de milho, e misture a sardinha partida em pedaços, juntamente com o alho. Com as mãos faça pequenas bolas, passe pela mistura de sementes.

Prenda para o pai

- 💡 Sugerimos que a criança use a gravata da imagem como exemplo para desenhar uma nova gravata com as melhores dicas para uma alimentação saudável.
- 💡 O objetivo é entregar ao pai em forma de presente e explicar todas as ideias que quer implementar com ele no dia a dia. Divirtam-se!



HAPPY FATHER'S DAY

Fonte imagem: <https://www.publituris.pt/2016/03/07/dia-do-pai-no-lisbon-marrriott-hotel/>



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



FELIZ
DIA DO PAI

Uma alimentação
saudável para o
melhor pai do
mundo!

- 1 Vamos tomar o pequeno-almoço todos os dias;
- 2 Vamos comer mais vegetais e menos alimentos de origem animal;
- 3 Vamos beber muita água;
- 4 Vamos fazer mais refeições em família;
- 5 Vamos dar muitos passeios e brincar os dois.



Porto.

Fontes: https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/04/Vamos-por-a-alimentacao%CA7a%CC%83o-sauda%CC%81vel-on-em-casa_cuidados-alimentares-e-atividades-pai-a-crianca%CA7a%em-tempos-de-covid-19.pdf
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Como-beber-e-viver-1.pdf>
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/a-ax43so.pdf>