



Dia Europeu da Alimentação e da



Cozinha Saudáveis – 8 de Novembro

Cara Comunidade Educativa,

A Comissão Europeia definiu o dia 8 de novembro como o **Dia Europeu da Alimentação e Cozinha Saudáveis**, com o intuito de promover no seio dos estados membros, nomeadamente junto das crianças e jovens, dietas alimentares saudáveis. Metade da população adulta e um quarto das crianças em idade escolar têm excesso de peso. Ter um regime alimentar equilibrado, aliado à prática de exercício físico (de preferência ao ar livre), é a chave para uma vida mais saudável. Seja em casa, no restaurante ou na cantina escolar, é sempre possível comer bem. Se as crianças começarem desde cedo a adquirir gosto pela cozinha, poderão também mais facilmente compreender a importância da alimentação nas suas vidas futuras.

Cada um de nós saberá comer bem?! A Equipa PES associa-se à celebração desta efeméride e deixa-vos algumas dicas:

1. O dia deve começar com um bom pequeno almoço.
2. Devem ser feitas 5 refeições diárias.
3. Deve optar-se, preferencialmente, pelas carnes brancas, o peixe, os vegetais, as frutas e os cereais integrais.
4. Privilegie alimentos da época e diga não aos alimentos processados.
5. Os alimentos devem ser mastigados lentamente.
6. As porções devem sempre ter em conta o género, a idade e o tipo de atividade diária (profissional, desportiva, etc.).
7. O consumo de água é fundamental.
8. Doces só em dias de festa!

Para ajudar nas escolhas, deixamos ainda uma sugestão. Mãos à obra, que é como quem diz, à cozinha!

MAÇA ASSADA COM CANELA E VINHO DO PORTO

- **Ingredientes:** 500g de maçã; açúcar mascavado; paus de canela, cálice de vinho do Porto.
- **Preparação:** Ligar o forno a 180°C; lavar bem as maçãs e retirar o caroço com a ajuda de um descaroçador; colocar as maçãs num tabuleiro de ir ao forno e no lugar do caroço colocar um pau de canela, uma colher de chá de açúcar mascavado e vinho do Porto; levar ao forno cerca de 25 min.

A Coordenadora do PES,

Bárbara Machado