



Há muitas oportunidades de celebração em contexto escolar.

Dias temáticos e aniversários tornam-se um acontecimento quase semanal contando com a presença assídua de doces, refrigerantes, bolos e outras opções menos saudáveis. Tenha presente que a diversão com os amigos e/ou família são o mais importante.

## A COMIDA E AS BEBIDAS NÃO PRECISAM DE SER O CENTRO DAS ATENÇÕES!

Com pequenas alterações, encarregados de educação, professores e educadores tornam as comemorações em momentos de escolhas saudáveis.

SEJA UM EXEMPLO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

## RECOMENDAÇÕES

- 1 - Organize a festa para depois do almoço, assim os alimentos mais saudáveis não serão substituídos por outros mais calóricos e pobres em nutrientes;
- 2 - Tenha em atenção os alergénios alimentares, informe-se se algum dos colegas do seu filho tem alguma intolerância ou alergia alimentar;
- 3 - Invista em formatos inesperados para oferecer alimentos saudáveis, espetadas de frutas, salada de frutas, pão variado, batidos com iogurte, gelatinas com fruta;
- 4 - Para beber, opte por água, infusões sem açúcar, limonadas, leite ou sumos de fruta naturais. Não ofereça refrigerantes;
- 5 - Ofereça um único doce - o bolo de aniversário. Escolha uma massa simples, se possível com fruta, e evite o excesso de cremes ou chantili.



## RECEITA PARA UM DIA ESPECIAL BOLO DE IOGURTE, MAÇÃ E CANELA



45 minutos | ± 30 doses | Fácil

Declaração Nutricional por Dose (25g)

Valor energético: 70kcal | Lipidos: 2,5g | Hidratos de carbono: 10,4g dos quais açúcares: 6,2g | Fibra: 0,4g Proteínas: 1,5g | Sal: 0,02g

- 1 copo\* de iogurte natural
- 2 copos de farinha
- 1 copo de farinha integral
- ½ copo de azeite
- 2 copos de açúcar mascavado
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de fermento
- 4 ovos
- 2 maçãs raladas

\*utilizar o copo de iogurte como medida.

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C;
- 2 Bata o iogurte, o açúcar, os ovos, a canela e o azeite;
- 3 Junte as farinhas e o fermento e mexa;
- 4 Misture a maçã ralada;
- 5 Coloque em forma (de bolo ou queques) e leve ao forno cerca de 35 minutos;
- 6 Decore com os heróis de eleição.

O aniversário do seu educando é um dia especial.  
Celebre-o de forma saudável!

## Contactos

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO LITORAL ALENTEJANO, EPE

Hospital do Litoral Alentejano  
Serviço de Alimentação e Dietética  
Telefone: 269 818 100  
Email: geral@ulsla.min-saude.pt

Unidade de Saúde Pública do Alentejo Litoral  
Sede: Rua Hospital Conde Bracial  
7540-166 Santiago do Cacém  
Telefone: 269 750 311

Centros de Saúde / Unidade de Saúde Pública

**Alcácer do Sal**  
Avenida José Saramago,  
Tel. 265 610 500

**Grândola**  
Rua Vitor Manuel Ribeiro da Rocha,  
Tel. 269 450 190

**Santiago do Cacém**  
Rua do Hospital Conde Bracial,  
Tel. 269 750 311

**Sines**  
Rua Júlio Gomes da Silva  
Tel. 269 870 440

**Odemira**  
Vale Pêgas de Baixo,  
Tel. 283 320 130

[www.ulsla.min-saude.pt](http://www.ulsla.min-saude.pt)

Para mais sugestões consulte:

PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO  
DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
<https://nutrimento.pt/alimentacao-escolar/>

## SUGESTÕES DE CELEBRAÇÃO SEM COMIDA

Combine com o educador/professor do seu educando sobre a possibilidade de:

- 1 O aniversariante ser eleito líder ou receber algum tipo de privilégio especial para o dia;
- 2 Levar o jogo/livro favorito ou um projeto de arte para partilhar com a sua turma;
- 3 Desenvolver uma atividade (caça ao tesouro, jogos tradicionais, experiências científicas...), fornecendo os materiais necessários;
- 4 Desenvolver uma atividade aproveitando um dia temático:

- Halloween — lanternas com abóboras
- Dia do animal — máscaras
- Início do Inverno — festa do pijama
- Carnaval — baile de máscaras

## SEMPRE QUE POSSÍVEL, PARTICIPE!



Se pretender oferecer brindes, opte por não comestíveis (lápiz, marcadores para livros, livros para colorir, origamis...).

# FESTAS DE ANIVERSÁRIO EM CONTEXTO ESCOLAR



## RECOMENDAÇÕES PARA PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO