



DICA DA SAÚDE



Ed.38

Setembro 18



Para as crianças o início do ano letivo é uma alegria!

Para os pais constitui um motivo de preocupação a vários níveis.

Do material escolar ao vestuário, passando pelas deslocações e alimentação, há muito para **organizar**.

Planeie as suas compras, compare preços e não se precipite

- *Faça um levantamento do material de que a criança necessita e do orçamento disponível;*
- *Verifique se existe material do ano letivo anterior em bom estado que possa ser aproveitado e /ou reutilizado;*
- *Envolva as crianças no planeamento das compras estimulando-as a elaborar uma lista dos materiais de que efetivamente necessitam;*
- *Se optar por levar as crianças às compras, explique previamente o que podem comprar. Não compre por impulso!*



Comer bem na escola



A **alimentação saudável** em ambiente escolar é muito importante no combate à obesidade infantil e na prevenção de algumas doenças .

A alimentação saudável é aquela que cumpre com as recomendações da nova Roda dos Alimentos, sendo por isso equilibrada, variada e completa.



Escolha da Mochila

Uma mochila pesada, mal concebida e transportada de forma incorreta pode ser prejudicial para a saúde das crianças.

Dicas para uma mochila adequada:

- 1—Alças acolchoadas;
- 2—Pega acolchoada;
- 3—Costas rígidas acolchoadas;
- 4— Bandas refletoras;
- 5—Cinto regulável;
- 6—Posição correta;
- 7—Alça vertical regulável;
- 8—Mochila com rodas;
- 9—Fivelas;
- 10—Arrumação dos objetos.



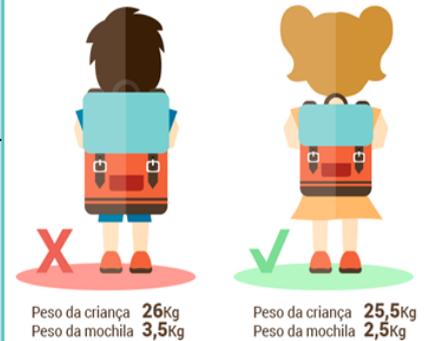
O peso da mochila escolar não deve exceder 10% do peso corporal

Porque é tão importante utilizá-la corretamente?

Se utilizarmos a mochila de forma errada, estamos a sobrecarregar o corpo e dar origem a:

- ◆ Alterações Posturais
- ◆ Dor

A mochila de escola não pode pesar mais do que 10% do peso total de uma criança



Mochila Escolar:

- Deve ser adaptada ao tamanho do aluno, de forma a ajustar-se à coluna;
- O fundo da mochila deve ficar apoiado no fundo das costas;
- As duas alças devem ser colocadas de forma simétrica nos ombros;
- As alças largas e almofadadas minimizam a sobrecarga sobre os ombros.

O material transportado deve ser bem distribuído dentro da mochila:

- Os livros e cadernos mais pesados devem ficar mais próximos da coluna;
- Não devem deixar-se materiais soltos na mochila;
- Levar só o material indispensável