

## 10 RECOMENDAÇÕES PARA FESTAS DE ANIVERSÁRIO MAIS SAUDÁVEIS

As festas de aniversário são um momento de diversão e convívio. No entanto, são muitas vezes momentos de excessos e de escolhas menos saudáveis. Em contexto escolar, as festas de aniversário acabam por ser um acontecimento quase semanal, contando com a presença assídua de doces, refrigerantes, bolos e outras opções menos saudáveis.

No entanto, é possível com pequenas alterações por parte dos pais, encarregados de educação e professores tornar as festas de aniversário num momento de escolhas saudáveis e diversão. Para tal deixamos algumas sugestões para tornar as festas de aniversário mais saudáveis:

### 1. A comida e as bebidas não precisam de ser o centro das atenções

A diversão com os amigos e/ou família são o mais importante

### 2. Organize as festas para depois do almoço, não antes

Para que os alimentos mais saudáveis não sejam substituídos por outros mais calóricos e pobres em nutrientes.

### 3. Comece por oferecer primeiro alimentos como saladas de fruta, diferentes pães de mistura, sumos naturais, iogurtes variados

Depois coloque os mais calóricos como bolos ou salgadinhos

### 4. Escolha um bolo de aniversário simples, se possível com fruta, evite o excesso de cremes ou chantilly

### 5. Invista em formatos inesperados para oferecer alimentos saudáveis

Espetadas de frutas, salada de frutas, pão variado, amêndoas, nozes, batidos com iogurte, frutos secos, gelatinas com fruta.

### 6. Para beber, opte por água, infusões sem açúcar, limonadas ou sumos de fruta naturais diluídos

Não ofereça refrigerantes.

### 7. Opte apenas por uma sobremesa doce, o bolo de aniversário, reduzindo a oferta de gomas, chocolates, salgados, batatas fritas.

### 8. Substitua os tradicionais saquinhos de doces por outros brindes, como lápis, livros para colorir ou outros brinquedos.

### 9. Inclua atividades que promovam o exercício físico e se possível ao ar livre como parte da festa.

Reduza as atividades de ecrã durante a festa

### 10. Seja um exemplo de hábitos alimentares saudáveis

As crianças são muito atentas e normalmente imitam adultos, mesmo durante as festas.