

Partilhe uma peça de fruta. As crianças que põem obstáculos a comer uma maçã inteira, comem com vontade e sem dificuldade um bocado se partir a peça de fruta e a partilhar com elas. É uma boa tática para usar com os homens da família - estudos feitos aos hábitos alimentares identificaram que muitos homens comem mais facilmente fruta se esta estiver cortada.

A próxima vez que pensar não ter tempo de comer bem, lembre-se que a fruta e os vegetais estão entre os alimentos mais convenientes que existem. Frutas como bananas, maçãs, peras e tangerinas são fáceis de transportar e não precisam de preparação, e é possível cozinhar a maioria dos vegetais em apenas uns minutos, caso os cozinhe a vapor, no micro-ondas ou os salteie.

Se precisar de ajuda para fazer telefonemas em Inglês, ligue para o Serviço de Intérpretes e Tradutores (TIS), 131 450.

Pode encontrar mais informação sobre a saúde em Português na website do serviço Multicultural Communication, <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111



Portuguese
9 August 1999

INCLUA MAIS FRUTA E VEGETAIS NA SUA ALIMENTAÇÃO

Fitting more fruit and vegetables into your diet



Inclua mais fruta e vegetais na sua alimentação

Fitting more fruit and vegetables into your diet

Se não come pelo menos duas peças de fruta e cinco porções de verduras diariamente, agora é a altura de o começar a fazer. Embora não haja um único alimento “milagroso” para evitar ou curar cancro, os cientistas identificaram que a fruta e as verduras têm um certo efeito protector contra esta e outras doenças. Também têm conhecimento que as pessoas que não comem fruta e verduras têm índices mais elevados de cancro do que as que as comem. Embora algumas pessoas pensem que podem obter os mesmos benefícios de suplementos de vitaminas e minerais não corresponde à verdade. As verduras e a fruta não contêm apenas vitaminas e minerais, mas também muitas outras substâncias que são importantes para se ter boa saúde, as quais os comprimidos não contêm.

A Austrália tem uma tal variedade de fruta e verduras que não se torna difícil incluir bastantes na alimentação da família. Seguem-se algumas ideias:

Adicione fruta ao pequeno-almoço. Bananas, kiwis, morangos ou fruta seca combinam bem com cereais de pequeno-almoço. Está com pressa? Uma peça de fruta com pão, uma torrada ou arroz cozido constituem um pequeno-almoço rápido e bom - ou então faça batidos, basta juntar fruta macia a leite ou iogurte numa batedeira.

Seja uma pessoa aventureira. É possível entrar numa rotina comprando sempre as mesmas verduras e cozinhá-las sempre de maneira igual. Mas experimente verduras que nunca tenha comido antes - ou vegetais que conheça e cozinhe-os de maneira diferente. Experimente um pouco de abacate esmagado em vez de manteiga ou margarina no

pão - tem menos gordura e mais nutrientes, assim como mais sabor. Todos nós conhecemos cenoura ralada, mas já experimentou ralar outros vegetais, como aboborinha, beterraba ou repolho vermelho e juntá-los a saladas ou sanduíches, ou experimentar beterraba e batata doce assadas com a pele?

Adicione mais vegetais a saladas, sopas, comida salteada, guisados e caris. Muitas cozinhas tradicionais baseiam-se em pratos com muitos vegetais e apenas um pouco de carne, galináceos ou peixe - é um bom hábito que se deve manter. Lembre-se que quantas mais cores tiver no seu prato mais saudável é a refeição. As cores vivas nos alimentos naturais, como tomate, pimento, cenoura, batata doce e vegetais verdes, indicam que contêm antioxidantes - substâncias que contribuem para evitar doenças. Quanto mais forte for a cor mais saudável é o alimento.

Habitue as crianças a merendas de fruta. Quanto mais cedo começar a habituar as crianças, mais fácil será habituá-las a comer fruta como merenda, tanto em casa como na escola, em vez de comerem qualquer coisa vinda de um pacote. Tente ter uma variedade de frutas diferentes para que não se “aborreçam” da mesma coisa o tempo todo. Faça salada de fruta com muitas frutas diferentes para sobremesa - mais uma vez, quanto mais cores juntar, melhor será. No tempo quente, frutas como uvas e bananas sem pele têm um sabor ótimo quando congeladas.

Deixe as crianças ajudar a preparar a fruta e os vegetais. Tudo faz parte da aprendizagem para gostar desses alimentos - e é um primeiro passo para aprenderem a cozinhar.