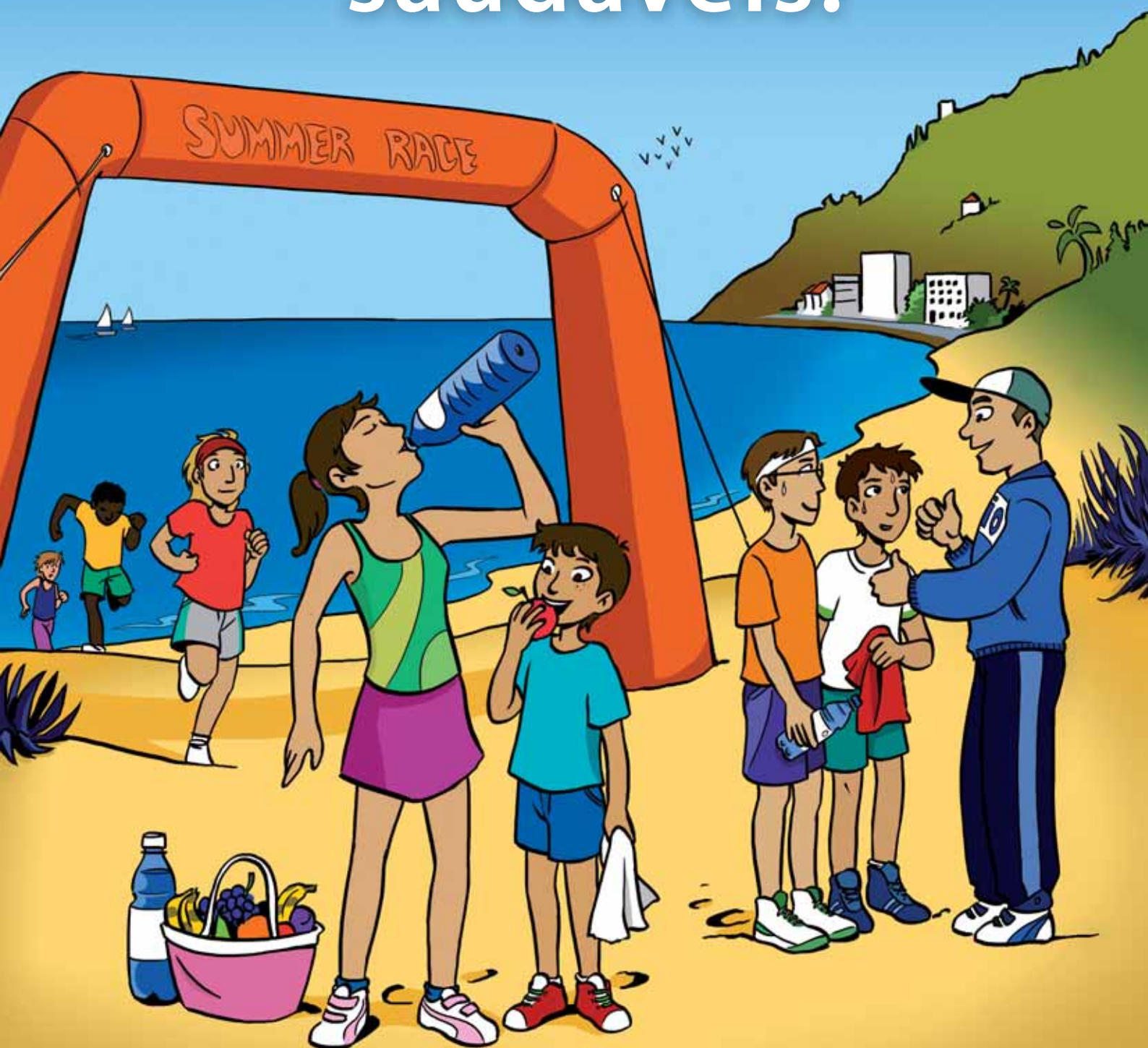




COMISSÃO
EUROPEIA

Espaço Europeu
da Investigação

Férias saudáveis!



Férias saudáveis!

Autor da versão original: Lisa LOCCHI, com Isabelle DE FROIDMONT-GOERTZ e Nathalie VERCRUYSE

Editor: Martin Keith PIPER

Ilustrador: Aelys HASBUN para «Let it Bee»

Coordenação da tradução: Emilie TOURNIER

Food,
Agriculture and Fisheries,
and Biotechnology
Knowledge-Based Bio-Economy (KBBE)

Comissão Europeia

Direcção-Geral da Investigação e da Inovação

Direcções: Biotecnologia, Agricultura, Alimentação

Contacto: Isabelle DE FROIDMONT-GOERTZ

Correio electrónico: Isabelle.De.Froidmont-Goertz@ec.europa.eu

Direcção «Saúde»

Contacto: Nathalie VERCRUYSE

Correio electrónico: Nathalie.VERCRUYSE@ec.europa.eu





Férias saudáveis!



Chegou o Verão. O Carlos, a Maud e o Klaus fazem as malas enquanto esperam que os pais cheguem a casa. Estão ansiosos por deixar a cidade e partir para umas férias em família.



Parece haver um problema no Centro Tecnológico de Desenvolvimento de Motores, onde trabalham os pais do Carlos, da Maud e do Klaus: as coisas não correm bem com o protótipo do novo motor...



Mal posso esperar por amanhã: três semanas de férias! Estou exausta!

Oh NÃO! Outra vez!



O carro continua lento demais. Alguma coisa não está bem, mas o quê?

O chefe quer reunir-se com todos os técnicos no escritório.



Meus caros, sei que têm dado o vosso melhor, mas este novo motor ainda não está a funcionar bem. Lamento, mas não podemos dar-nos ao luxo de haver falhas neste projecto. Por isso, vão ter de ficar todos a trabalhar nele.

Isso quer dizer que todos os pedidos de férias estão cancelados.



É tão injusto! Já tínhamos as férias marcadas! Iamos partir amanhã!

Concordo contigo, Elly, mas o que podemos fazer?



Bem, parece-me que as nossas férias na praia foram à vida!

Pffffff!

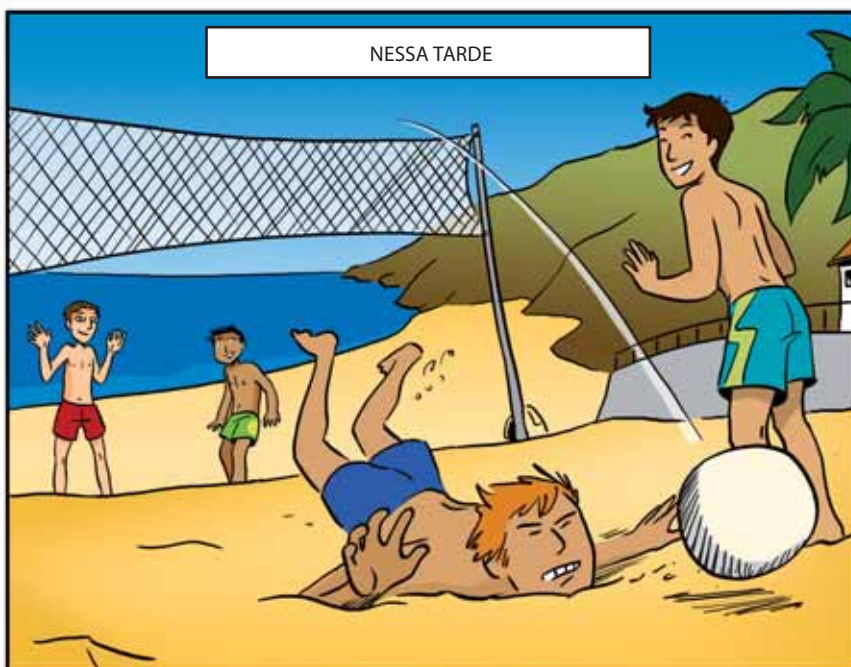


















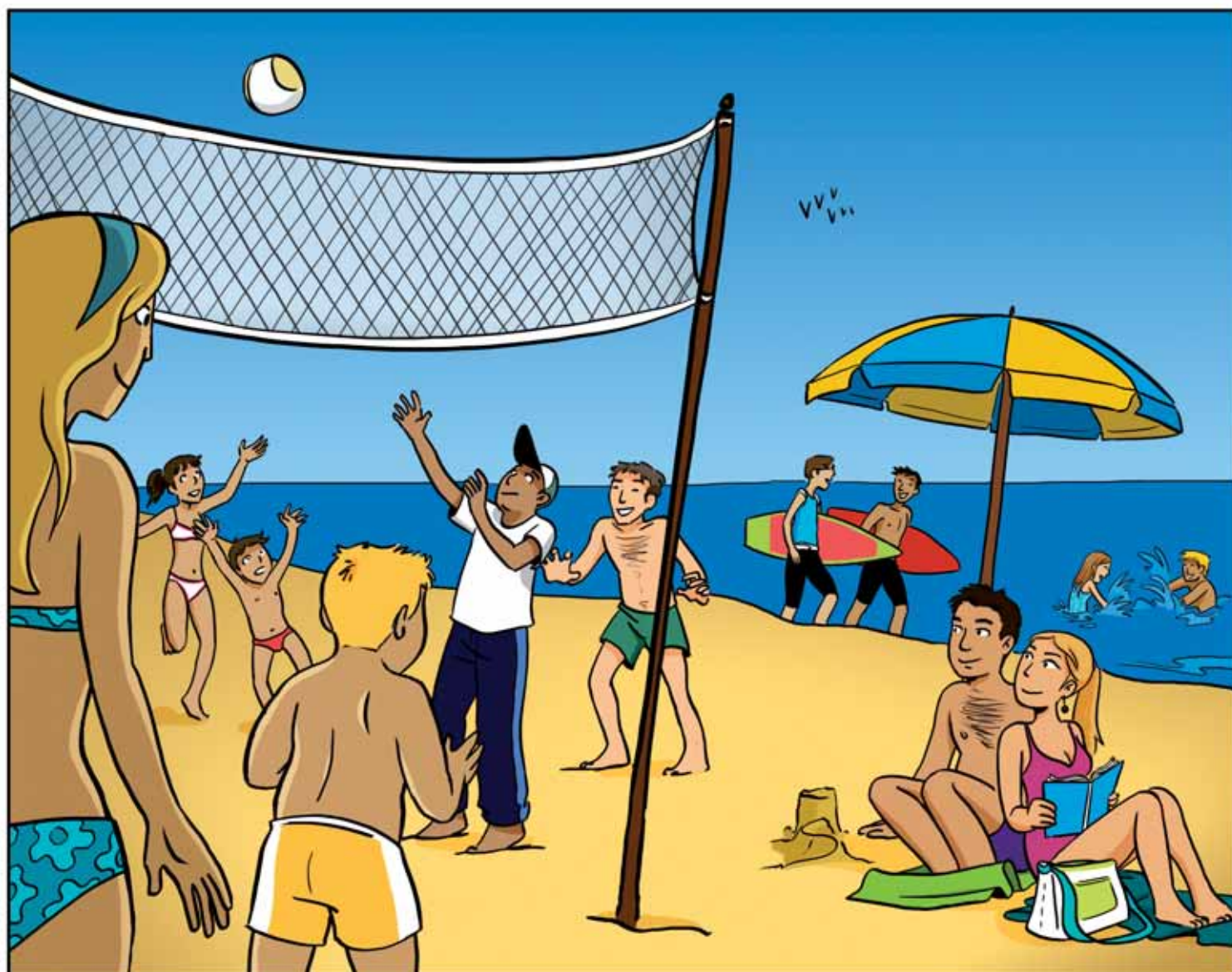


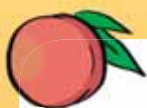












Dicas para te manteres saudável, forte e em forma

1) **Não ponhas muita comida no prato!**

Pára de comer quando sentires que estás satisfeito.

2) **Os legumes fazem-te bem!** Não têm de ser uma seca! Diverte-te e torna o teu prato mais colorido, pintando-o com alimentos saudáveis!

Pinta de verde: **come** espinafres, bróculos, ervilhas, curgetes, feijão verde

Pinta de laranja: **come** cenoura

Pinta de amarelo: **come** batata

Pinta de vermelho: **come** tomate, pimento vermelho

Pinta de roxo: **come** beringela

Pinta de branco: come soja, couve branca

Evita os legumes fritos ou servidos com molhos de natas, manteiga ou queijo. Dá preferência ao azeite!

3) **Não te esqueças do cálcio para os ossos.** Para cresceres com ossos fortes, bebe leite meio gordo ou magro e outros derivados do leite, como o iogurte.

4) **Come fruta todos os dias às refeições ou come um pequeno lanche!**

A fruta está cheia de vitaminas e dá-te toda a energia de que precisas!

5) **Usa MENOS sal, açúcar e gordura!**

6) **Sê activo!** O exercício é muito importante, pois cria massa muscular e queima calorias. Coisas tão simples como brincar fora de casa podem fazer a diferença.

7) **Bebe água,** em vez de sumos ou refrigerantes açucarados.



Investigação da União Europeia na área da alimentação e da saúde

IDEFICS - www.ideficsstudy.eu
HELENA - www.helenastudy.com
PROCHILDREN - www.prochildren.org
DIOGENES - www.diogenes-eu.org
LIPGENE - www.ucd.ie/lipgene
NUTRIMENTHE - www.nutrimenthe.eu
ADAPT - www.ADAPT-EU.net
DIABIMMUNE - www.diabimmune.org
DIAPREPP - www.diaprepp.eu
PREPOBEDIA - www.prepobedia.org
DIAMAP - www.diamap.eu
LipidomicNet - www.lipidomicnet.org
METABO - www.metabo-eu.org
DiAdvisor - www.diadvisor.eu
DIABESITY - www.eurodiabesity.org
EUROSTEMCELL - www.eurostemcell.org
EARNEST - www.earnest.web.med.uni-muenchen.de/index2.html
EUROTHYMAIDE - www.eurothymaide.org/common/home.asp
IMMIDIAB - www.med.uio.no/iasam/arbeidstrygd/immidiab
EUGENE2 - www.eugene2.com
HEPADIP - www.hepadip.org
EXGENESIS - www.dundee.ac.uk/lifesciences/exgenesis
EURODIA - www.eurodia.info/
SAVEBETA - www.savebeta.eu
EUROPREVOB - www.lshtm.ac.uk/hsru/prevob
HOPE - www.hopeproject.eu/
LIPIDOMICS - www.lipidomics.net

Com a investigação na área da alimentação e da saúde financiada pela União Europeia, trabalha-se arduamente para identificar os factores que influenciam a obesidade e o excesso de peso e, em especial, para descobrir as formas mais eficazes de prevenir a obesidade infantil. Os sítios *web* de investigação da União Europeia constituem uma fonte de informação fidedigna, são uma forma fácil de aprenderes os benefícios de uma vida saudável e permitem-te conhecer os resultados das investigações mais recentes.

Comissão Europeia
Direcção-Geral da Investigação
Direcções: Biotecnologia, Agricultura, Alimentação
Direcção Saúde

* Consulta os sítios *web* da Comissão Europeia:
A Equipa dos Sabores — Come, bebe e mexe-te:
http://ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/index_pt.htm
Orientações para a actividade física: www.ec.europa.eu/sport/index_en.htm
Regime de distribuição de fruta nas escolas:
http://ec.europa.eu/agriculture/markets/fruitveg/sfs/index_en.htm



COMO OBTER PUBLICAÇÕES DA UNIÃO EUROPEIA

Publicações gratuitas:

- via EU Bookshop (<http://bookshop.europa.eu>);
- nas representações ou delegações da União Europeia.
Pode obter os respectivos contactos em: <http://ec.europa.eu>
ou enviando um fax para: +352 2929-42758.

Publicações pagas:

- via EU Bookshop (<http://bookshop.europa.eu>).

Assinaturas pagas (por exemplo, as séries anuais do *Jornal Oficial da União Europeia*, as colectâneas da jurisprudência do Tribunal de Justiça):

- através de um dos agentes de vendas do Serviço das Publicações da União Europeia (http://publications.europa.eu/others/agents/index_pt.htm).

***Europe Direct é um serviço que responde
às suas perguntas sobre a União Europeia***

Linha telefónica gratuita (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Alguns operadores de telefonia móvel não permitem o acesso aos números iniciados por 00 800 ou cobram estas chamadas

AVISO

Nem a Comissão Europeia, nem qualquer pessoa agindo em seu nome, pode ser responsabilizada pela utilização que possa ser dada às informações aqui apresentadas. As opiniões expressas são da responsabilidade do autor e não podem ser consideradas como uma posição oficial da Comissão Europeia.

Encontram-se disponíveis numerosas outras informações sobre a União Europeia na rede Internet, via servidor Europa (<http://europa.eu>)

Comissão Europeia

Férias saudáveis!

Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia, 2011

2011 — 20 p. — 21 x 29,7 cm

ISBN 978-92-79-18697-4

doi:10.2777/40099

© União Europeia, 2011

Reprodução autorizada mediante indicação da fonte

Printed in Belgium

IMPRESSO EM PAPEL BRANQUEADO SEM CLORO ELEMENTAR (ECF)





COMISSÃO EUROPEIA
Espaço Europeu
de Investigação

KI-81-08-441-PT-C

Mantém-te em forma e diverte-te!

O Carlos, a Maud e o Klaus descobrem um modo de vida diferente quando vão passar o Verão com os primos. Vão ter de mudar alguns dos seus maus hábitos se quiserem participar na corrida de grupo!

Sê como o Carlos, a Maud e o Klaus e controla a tua saúde!
Estar em forma é importante e é tão simples:
basta comer bem e fazer exercício!

Lembra-te que, se te mantiveres em forma, o teu organismo funcionará melhor, sentir-se-á bem e poderá fazer tudo o que tu quiseres. Ser-te-á também mais fácil manteres um peso saudável e concentrares-te nas aulas.

Lembra-te do que diz o treinador:

«O nosso corpo é como um motor: precisa do combustível certo!»



Serviço das Publicações

ISBN 978-92-79-18697-4

