



衛生局
Serviços de Saúde



教育暨青年局
Direcção dos Serviços de
Educação e Juventude



水果日記

Diário do consumo
de frutas





簡介

Prêambulo

良好的飲食習慣應該從小培養，多項的調查結果顯示：本澳學童肥胖率偏高，每天進食足夠蔬果量嚴重偏低。為此，衛生局及教育暨青年局於2007/2008學年開始聯合倡議「校園健康飲食」活動，而「水果Fun享日」是其中一項主要活動。

「水果日記」是一本用作配合「水果Fun享日」的生活教材，內容包括健康教育資訊和水果日曆，旨在以此鼓勵全澳小學生每天進食水果，學校亦可為積極參與活動的學生頒發嘉許狀。

同學們，現在開始一起行動啦！

Bons hábitos de alimentação devem ser criados desde a infância e vários estudos evidenciam que a obesidade das crianças em idade escolar está a aumentar. Face a este problema, os Serviços de Saúde e a Direcção dos Serviços de Educação e Juventude iniciaram no ano lectivo de 2007/2008, a promoção de uma actividade intitulada de "Boa alimentação na Escola", no âmbito da qual se destaca a acção "Festa da fruta".

"Diário do consumo de frutas" - trata-se de material educativo para coordenar com a realização do "Festa da fruta", cujo conteúdo inclui informações sobre a educação para a saúde e um calendário de consumo de frutas, que visa estimular os alunos do ensino primário de Macau a ingerirem fruta diariamente, podendo as escolas atribuir certificados de elogio aos alunos que tiverem uma participação activa.

Colegas, por favor vamos actuar!





給家長的話

Para as famílias:

衛生局及教育暨青年局現舉辦「水果Fun享日」，此活動之目的是希望透過家校合作，營造健康的支持環境。



請家長於活動當日為您的子女準備水果乙份，讓師生於當天輕鬆愉快地一同享用水果，以喚起小學生養成每天吃水果的習慣。

Os Serviços de Saúde e a Direcção dos Serviços de Educação e Juventude realizam uma actividade denominada de "Festa da Fruta", que visa estabelecer um bom ambiente de colaboração entre escola-casa.



Solicita-se às famílias que preparem para os seus filhos várias peças de fruta, na data de realização desta actividade, permitindo aos docentes e aos alunos apreciarem a fruta e sensibilizando os alunos do ensino primário para a criação de hábitos diários de consumo de fruta.





「水果 Fun享日」宣言

Declaração do "Festa da fruta"



從今天起，我會每天吃水果！

A partir de hoje, vou comer todos os dias fruta!

姓名：
Nome

學校：
Escola

班級：
Classe e Turma

日期：
Data

我的支持者：

Os meus apoiantes _____

水果在均衡飲食的重要性

A importância da "Fruta" na alimentação equilibrada

水果在哪一層？（答案在本版找）

A qual das camadas pertence a fruta?
(procurar a resposta nesta página)




答案：在健康飲食金字塔裡，由下數上，水果類在第二層。
Resposta: na pirâmide alimentar, a contar de baixo para cima, a fruta pertence à segunda camada.



同學們！記得每天吃完水果後，在方格中貼上水果貼紙，看哪位同學能集齊最多貼紙，養成天天吃水果的好習慣！

Colegas! Quando se acaba de comer frutas todos os dias, coloca-se uma etiqueta adesiva da fruta no quadrado. Vamos ver quem tem mais etiquetas adesivas colecionadas, criando-se o bom hábito de comer fruta!

	 日 Domingo	一 2a. Feira	二 3a. Feira	三 4a. Feira	四 5a. Feira	五 6a. Feira	六 Sábado
第一週 1. ^a Semana							
第二週 2. ^a Semana							
第三週 3. ^a Semana							
第四週 4. ^a Semana							
第五週 5. ^a Semana							



我已經養成每天吃水果的習慣了！
Já adquiri o hábito diário de consumir fruta!

水果的主要成份和功用是什麼？

Quais os componentes essenciais da fruta e a sua função?

- **水果含有豐富的維他命**
可以幫助發育，讓身體正常運作
- **水果水份高**
可以幫助解渴，例如西瓜約含有90%水份
- **水果含有膳食纖維**
對腸胃健康有好處
- **A fruta é rica em vitaminas**
Pode ajudar o desenvolvimento geral, permitindo o funcionamento normal do organismo.
- **A fruta possui propriedades hidratantes**
Pode ajudar a matar a sede, como por exemplo a melancia, que contém 90% de água.
- **A fruta é rica em fibras**
Benéfica para a saúde, estômago e intestinos.





吃水果好處多,每天吃多少才足夠

Comer frutas tem várias vantagens. Quantas peças de fruta se deve consumir por dia?



在均衡飲食的前題下，我們建議兒童每日進食一至兩份水果。

Para uma alimentação equilibrada, recomendamos que as crianças consumam por dia uma a duas doses de fruta.

對小朋友來說，一份是指.....

No ponto de vista da criança, uma dose significa

2個小型水果

2 frutas pequenas

1個中型水果

1 frutas média

半個大型水果

meia fruta grande

半杯其他種類水果

meio copo de outras frutas

你懂得自己處理水果嗎？

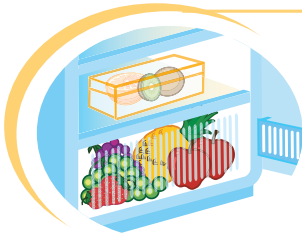
Sabes tratar sozinho das frutas?

1. 進食前要先清潔雙手，然後把水果徹底洗淨；

Antes de consumires a fruta debes primeiro lavar bem as mãos, e em seguida a fruta;



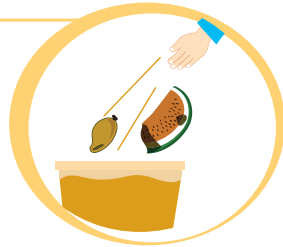
2. 切開了的水果，不要在室溫擺放超過2小時； 吃不完時要用有蓋盒子貯存或包好，並放進雪櫃保持在攝氏4度或以下；



A fruta partida não deve estar exposta à temperatura ambiental mais de duas horas, deve ser bem coberta ou embrulhada e colocada no frigorífico a uma temperatura abaixo de 4°C;

3. 如發現水果變壞或發出異味時就應立即棄置。

Caso verifiques a deterioração da fruta ou esta produza mau cheiro, debes rejeitá-la de imediato.



本小冊子部份內容參考香港衛生署出版的《水果日記》，並根據澳門的實際情況作修改。

8 Na elaboração de parte deste folheto tomou-se como referência o "Diário da Fruta" publicado pelo Departamento de Saúde de Hong Kong, com as necessárias adaptações à realidade de Macau.



全澳小學 每天吃水果活動

"Dia de fruta nas Escolas Primárias de Macau"

同學

aluno(a)

積極參與「全澳小學每天吃水果」活動，建立每天吃水果的良好習慣，成為熱愛生命的「健康小先鋒」。鼓勵您繼續每天吃水果！

que participou activamente na actividade de "Dia de Fruta nas Escolas Primárias de Macau", criou o bom hábito de consumir diariamente fruta, agindo como um "pioneiro de saúde" e um exemplo de amor à vida. Estimulo-o a que continue a comer diariamente fruta!



特此嘉許
Elogio



校長 / 老師
Director da Escola / docente





HEALTHY CITY MACAO

澳門健康城市
MACAU CIDADE SAUDÁVEL