

A fruta e o desporto



衛生局
Serviços de Saúde

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

澳門健康城市
MACAU CIDADE SAUDÁVEL





A Maratona é um exercício físico de resistência, cujo percurso tem 42.195 km de comprimento e os atletas levam mais de 2 horas para o terminar!

Papá, é a primeira vez que vejo uma Maratona!



Por que é que os atletas tiram bananas no posto de abastecimento?

Durante o jogo, os atletas suam muito e consomem muita energia. Por isso, precisam de beber mais água e ingerir carboidratos em quantidade moderada, tais como frutas e bebidas desportivas. É conveniente comer bananas, pois as mesmas conseguem repor rapidamente a energia do corpo, por isso, na Maratona, costumam fornecer bananas aos participantes.

POWER



Digo - te

A dieta antes e depois de exercício físico

Quando o exercício físico dura mais de uma hora, ingerir alimentos de fácil digestão antes e depois do exercício físico pode garantir ao organismo energia e nutrição suficiente para melhorar o desempenho atlético e reduzir a fadiga.

Os alimentos recomendados para exercícios físicos são: bananas, maçãs, outras frutas, leite, pão com passas, pão com geleia, queijo meio-gordo, barrinhas de energia, etc.

Além de repor a energia, as frutas contêm vitaminas, minerais, fibras alimentares e água, servem de aperitivo, antes e depois do exercício, permitindo que o corpo tenha uma nutrição suficiente.



Então, tens de desenvolver hábitos saudáveis, manter boa saúde e uma compleição física equilibrada para enfrentares a Maratona.



O primeiro atleta cortou a meta! Papá, vou também participar na Maratona quando for grande!



Se me deitar cedo e levantar cedo, consigo manter uma boa saúde?



Além de te deitares cedo e de te levantares cedo, ainda tens de ter o hábito de fazer exercício físico regularmente e seguir uma dieta equilibrada.



Praticar exercício físico regularmente, quer dizer quantas vezes por semana?

Digo-te

[exercício físico 333]

Praticar exercício físico pelo menos três vezes por semana, no mínimo 30 minutos acumulados, de cada vez ou por dia, e em cada exercício manter os batimentos cardíacos em cerca de 130 batimentos/min.

Além da educação física na escola, no quotidiano, podes fazer exercício físico a qualquer hora e em qualquer lugar, desde que aproveites bem as oportunidades, como por exemplo, ir a pé para a escola, subir escadas e fazer a lida da casa, etc., ou de acordo com o teu gosto, escolher o teu exercício físico favorito.



Lembra-te deste princípio [exercício físico 333]



Digo-te

Ao fazer exercício físico, deves ter em conta:



Antes do exercício físico, deves fazer exercício de aquecimento suficiente.



Ao fazer exercício físico, deves beber mais água.



Ao fazer exercício físico, se sentires dor ou má disposição, deves parar imediatamente e descansar.



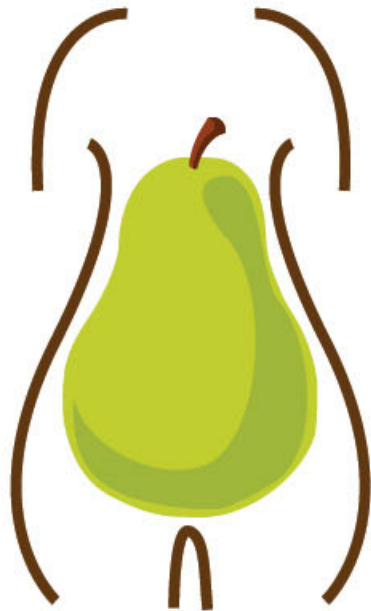
Durante uma doença, não é adequado praticar exercício físico.

Importância do exercício físico para a saúde

A prática de exercício físico pode fortalecer os músculos, ossos e função cardíaca e pulmonar, promover o metabolismo e manter uma boa compleição física. Manter uma boa compleição física, na fase de criança e adolescente, pode evitar problemas de saúde provocados pela obesidade ou magreza excessiva quando fores grande, como por exemplo, a hipertensão, as doenças coronárias, diabetes e outras doenças.

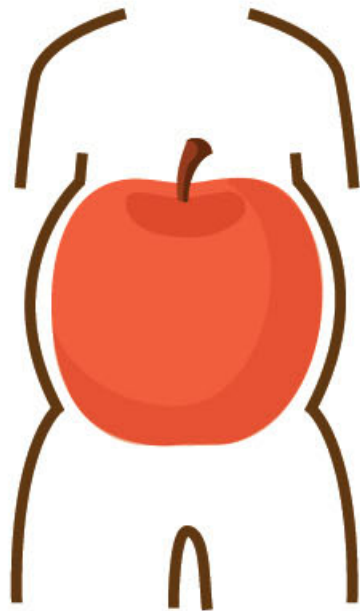
De acordo com a distribuição de gordura corporal acumulada, há dois tipos comuns relativos à compleição física:

Tipo pêra

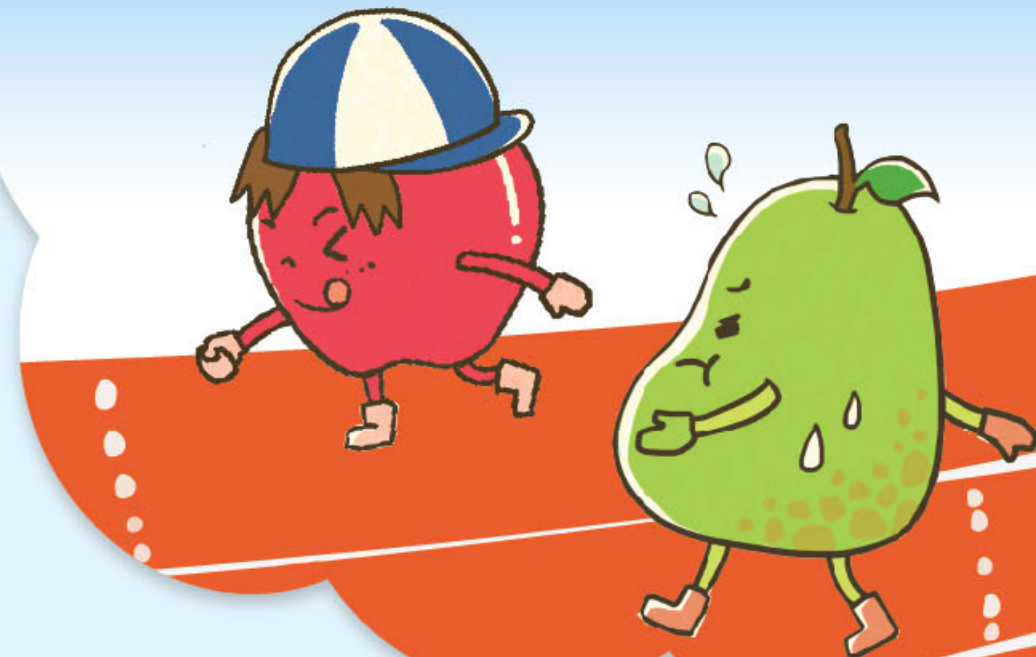


a gordura acumula-se mais nos quadris e pernas, isto sucede mais nas mulheres.

Tipo maçã



a gordura acumula-se mais no abdômen, isto sucede mais nos homens.



Eu não quero ficar assim!



Fazer exercício físico pode melhorar a compleição física e ajudar a manter o peso corporal numa faixa moderada.





Além de praticar exercício físico regularmente, manter uma dieta equilibrada e manter um peso corporal adequado também é importante.

Para seguir uma dieta equilibrada, o prato principal de cada dia deve ter uma proporção entre cereais, legumes e carnes de 3:2:1.



A fruta e os legumes contêm nutrientes necessários para manter uma boa saúde. Sob o princípio de uma dieta equilibrada, é importante observar também as proporções adequadas.



Digo-te

"5 porções de fruta e legumes por dia"

Quer dizer que deves comer diariamente pelo menos "2 porções de fruta e 3 porções de legumes".

1 porção de legumes é aproximadamente igual a meia-tigela com legumes cozidos



1 porção de fruta é igual a

2 frutas pequenas



1 fruta média



Meia fruta grande



Meio copo de outra espécie de frutas





Lembra-te de fazer mais exercício físico na vida quotidiana, comer mais fruta e legumes, que é uma maneira eficaz de manter a saúde e um peso corporal moderado!



Referências

Instituto do Desporto de Macau
Informações do Desporto e da Nutrição
<http://sportnutrition.sport.gov.mo/>

Departamento de Saúde HK
Serviços de Saúde para Estudantes
<https://www.studenthealth.gov.hk/>

