



Crescer com saúde

PARA prevenir e tratar a obesidade na infância ou adolescência foi lançado **Crescer para Cima**, de Carla Rego e Maria Antónia Peças.

Segundo as autoras, uma criança ou um adolescente

obeso pode tornar-se um adulto com o mesmo problema. E, para evitá-lo, há que ensinar as famílias a alimentar-se melhor.

O livro traz informações sobre a qualidade e os perigos dos alimentos e receitas

de batidos, sopas e até de sobremesas que ajudam a alcançar uma nutrição equilibrada. Nelas, são valorizados os vegetais e frutos, as sopas feitas apenas de hortaliças e a substituição do sal por ervas aromáticas.