

**BRAGA**  
MANTÉM  
PRESSÃO  
SOBRE  
O BENFICA

Vitória folgado na recepção  
ao Leixões (3-1) em 21



**FILCÃO**  
À PROCURA DO  
TÍTULO DE MELHOR  
MARCADOR

**DAVID LUÍZ**  
COBIÇADO POR  
REAL MADRID E  
INTER DE MILÃO



TRABALHO TEMPORÁRIO  
RECRUTAMENTO E SELECÇÃO  
FORMAÇÃO  
INTEGRAÇÃO  
AUTONOMIAS  
RELAÇÕES LABORAIS

FAZEMOS ADIPTER CER  
**CONSIGO**

**VULCÃO** PÁGINAS 2 A 5

# Cinza atinge espaço aéreo de Portugal

**AVIÕES EM TERRA**

23 países com aeroportos encerrados e milhões de passageiros afectados

**VULCÃO ISLANDÊS**

Erupção perde força mas teme-se que "acorde" o vizinho e gigante Katla

**ATRAVESSAR A EUROPA**

Cavaco Silva e comitiva forçados a viajar de carro de Praga para Barcelona



Embarque para Lisboa a partir de Faro. Imagem: J. Gonçalves/Agência Lusa

[www.jn.pt](http://www.jn.pt)

Edição de 2010  
17 de Abril de 2010

€1,40

INFORMAÇÃO E OPINIÃO  
POLÍTICA, ECONOMIA, CULTURA,  
ESPORTES E TEMAS DE DEBATE

Grupos  
PÚBLICA, S.A. 101

**Noticias Magazine**

Herman abre a criação  
na fase de regresso à TV



**Um mar de novas oportunidades**

Portugal quer conquistar  
2300 milhões de metros  
quadrados de território  
P. S. A. 10

**João Garcia  
no topo do Mundo**

É o décimo  
alpinista a escalar  
os 14 picos  
com mais de  
8000 metros  
P. S. A. 10



**ENTREVISTA** JERÓNIMO DE SOUSA  
PÁGINAS 7 A 9

"Alegre e o Bloco  
excluíram o PCP.  
Foram sectários e  
de ideias fechadas"



**MOBILIDADE** PÁG. 26  
Marcha lenta e ruidosa  
contra as portagens  
nas SCUT do Norte

**MADEIRA** PÁG. 28  
Festa da Flor  
voltou a encher  
o Funchal com turistas

Graciosa 0% em 48h. Carro,  
viagens de 10000 milhas,  
de combustível  
e valores de compra.



HOJE NÃO PERCA A RELAÇÃO DOS  
PREMIADOS DO 1.º SORTEIO PÁG. 17

# Desafiados a tomar refeição saudável

## Seixal

— Batatas fritas, gomas e chupas são ingeridos com frequência pelas crianças da Quinta da Princesa, no Seixal, onde foi detectada também subnutrição. O fenómeno pode ser explicado pelo facto de os pais saírem cedo de casa e as crianças ficarem entregues aos irmãos.

“Cada vez mais reparamos que vêm para a escola com batatas fritas, bolicaos, chupas e gomas e acabamos por perceber que estão subnutridas”, revelou, ao JN, Ângela Silva, da Associação de Pais do Agrupamento de Escolas Pedro Eanes Lobato, que promoveu ontem na Escola Básica n.º 1 da

Quinta da Princesa uma acção de sensibilização, que contou com a participação de cerca de 150 pessoas, entre adultos e crianças.

“Queremos alertar os pais para o facto de um copo de leite e um pão com manteiga ser mais saudável e mais barato do que um pacote de batatas fritas”, salienta, considerando que há ainda “um longo caminho a percorrer” para uma mudança de comportamentos.

O dia começou com a oferta de um pequeno-almoço composto por leite, pão com manteiga, cereais, iogurtes e fruta. A saúde deu depois o mote para uma palestra de um médico do centro de saúde da Amora, enquanto as crianças se entretinham em jogos didácticos.



**Ao todo,** foram ontem rastreadas mais de uma centena de pessoas

“Se não se alimentarem bem, quando vêm para a escola o cérebro anda devagar”, explicou a monitora da actividade. André Correia, de 10 anos, foi um dos participantes por iniciativa da mãe. “Estava preocupada com ele, porque abusa um bocado nos doces e poderia ter diabetes, mas afinal está tudo bem”, afirmou Carla Correia, de 32 anos, após ter feito um rastreio à glicemia e ao colesterol.

Ao todo foram rastreadas mais de uma centena de pessoas. “Verificámos valores muito elevados de colesterol. As pessoas aderem muito à comida facilitada dos supermercados e depois têm muitas gorduras saturadas”, revelou ao JN a nutricionista Jacqueline Dias

Fernandes, que coordenou o rastreio.

“Ao pequeno-almoço têm principalmente de evitar as batatas fritas. Se têm ali atrás as hortas podem também aumentar a ingestão de frutas”, sugere, explicando que está provado que as populações migrantes - em maioria naquele bairro - aumentam de peso no país de acolhimento.

A acção foi bem aceite pela população. “Precisamos de mais eventos deste género”, afirma Ester Baptista, de 67 anos, que acompanhou a neta. “Ela alimenta-se razoavelmente, mas o pequeno-almoço e o lanche são insignificantes”, lamenta, ansiando por uma mudança de hábitos. SANDRA BRAZINHA