

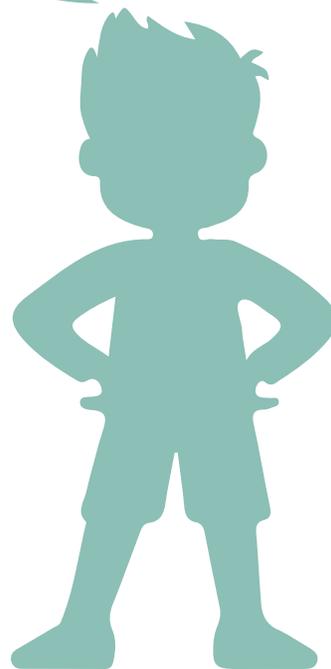
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@ **A B C** de

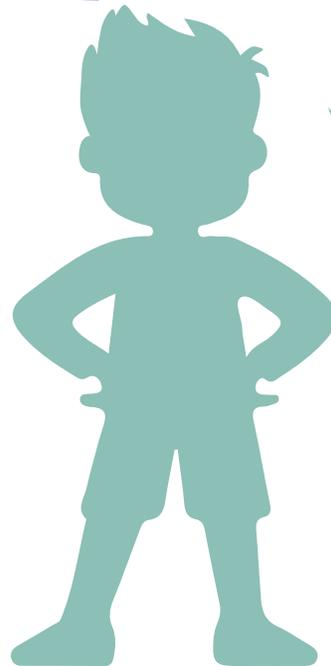
**UM DIA ALIMENTAR
EQUILIBRADO**

**O QUE É UM DIA
ALIMENTAR
EQUILIBRADO?**

**COMER
ALIMENTOS
DE TODOS OS
GRUPOS DA RODA
DOS ALIMENTOS**



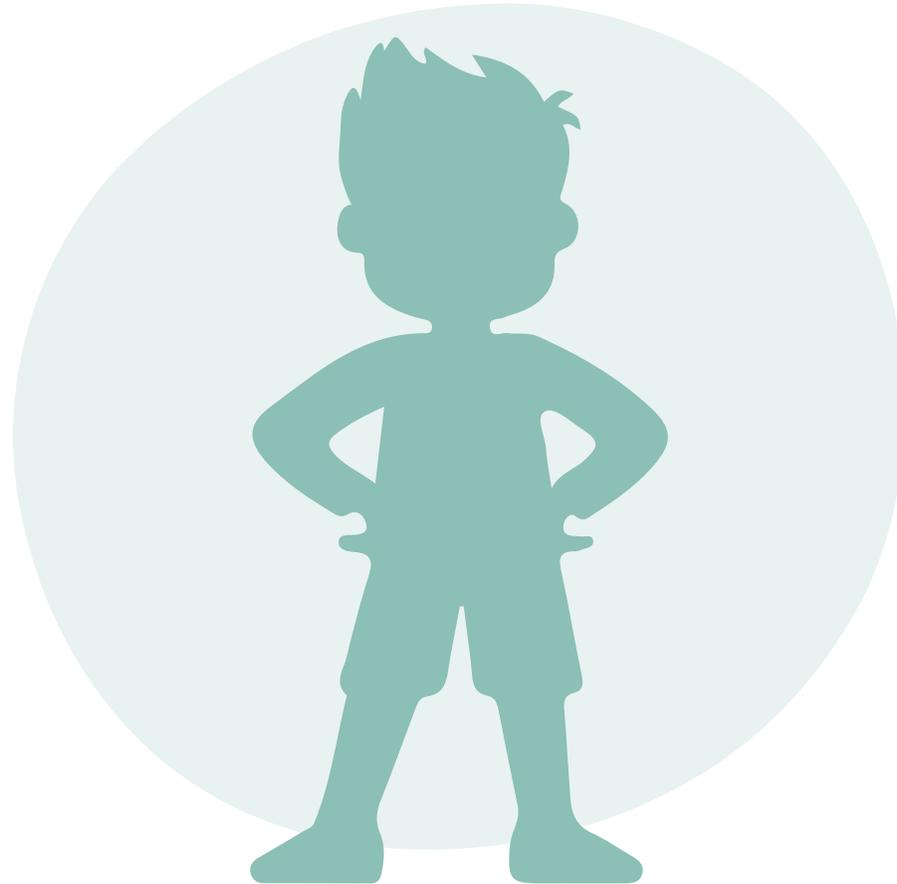
**COMER
ALIMENTOS
DE TODOS OS
GRUPOS DA RODA
DOS ALIMENTOS**



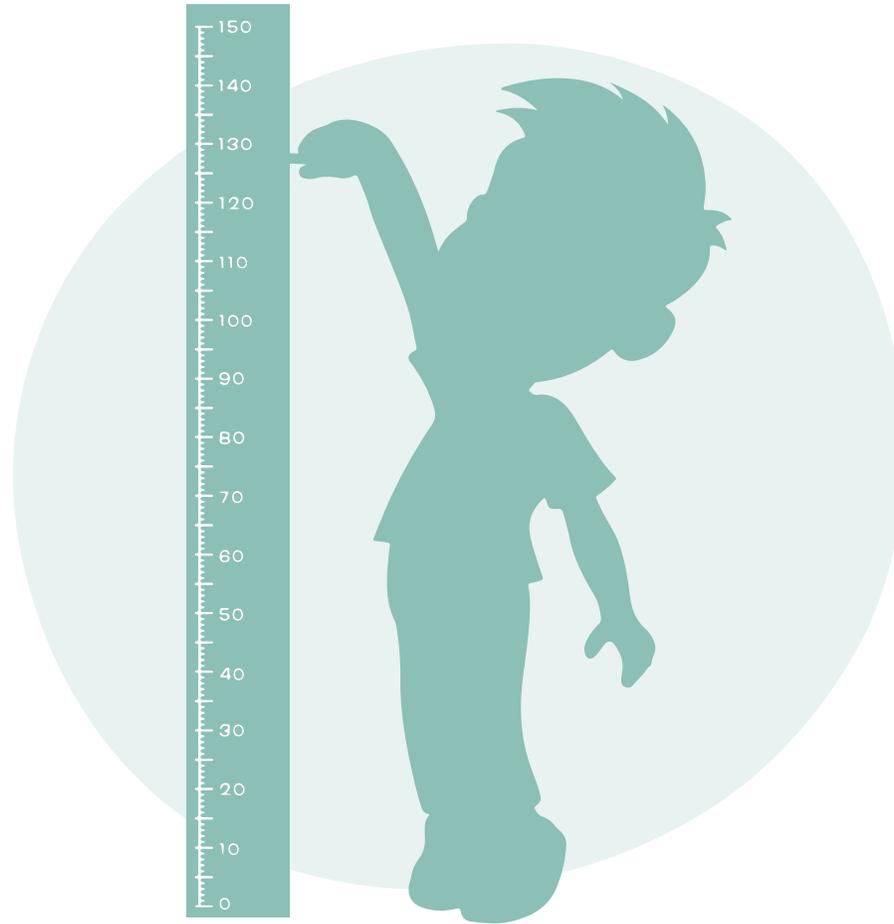
**EM QUANTIDADES
RECOMENDADAS
E DISTRIBUÍDOS AO
LONGO DO DIA**

BENEFÍCIOS DE UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



Energia durante o dia



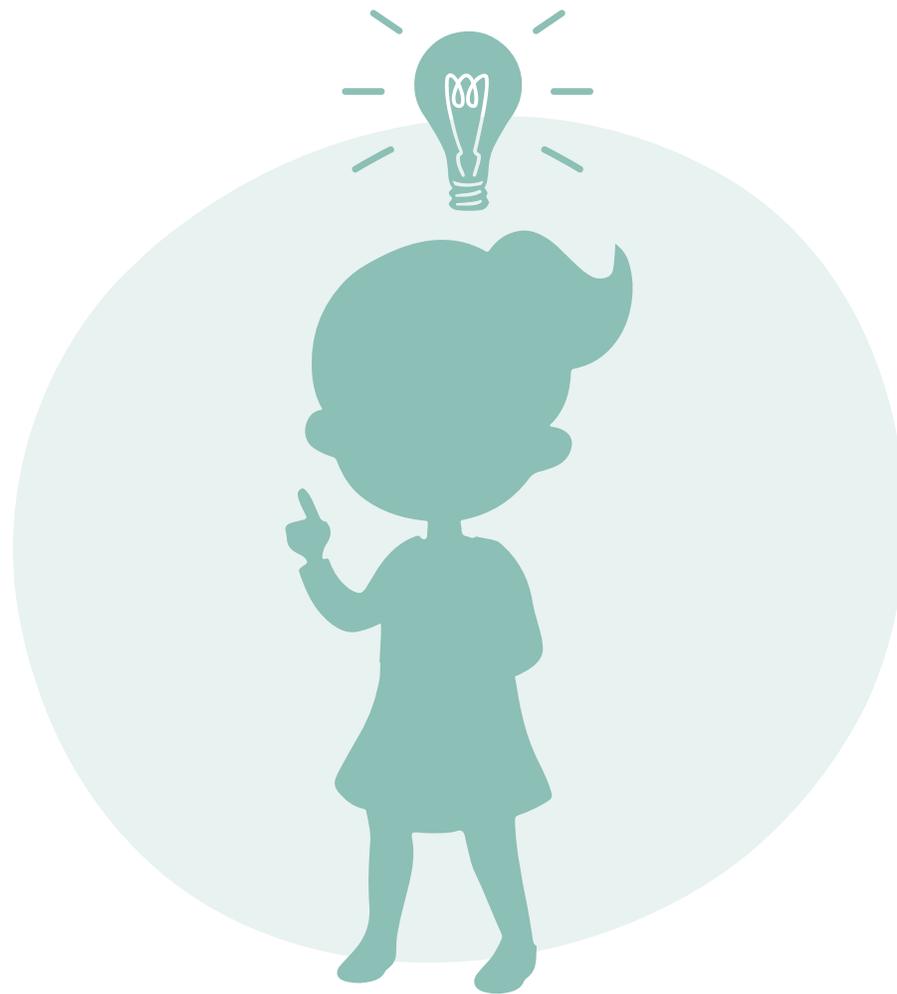
Crescimento e desenvolvimento

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



Fortalece o sistema imunitário

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



Melhora a concentração



Mantém os ossos e dentes saudáveis

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



Promove o bem-estar

A RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA



**GUIA PARA UMA
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL
E EQUILIBRADA**



**ACOMPANHADA
DE RECOMENDAÇÕES
SOBRE O NÚMERO
DE PORÇÕES QUE
DEVEM SER
INGERIDAS**

**GUIA PARA UMA
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL
E EQUILIBRADA**

EXEMPLO

FRUTA

3-5 PORÇÕES

*Criança
de 1-3 anos*



*Homens ativos
e rapazes adolescentes*



3



valores intermédios

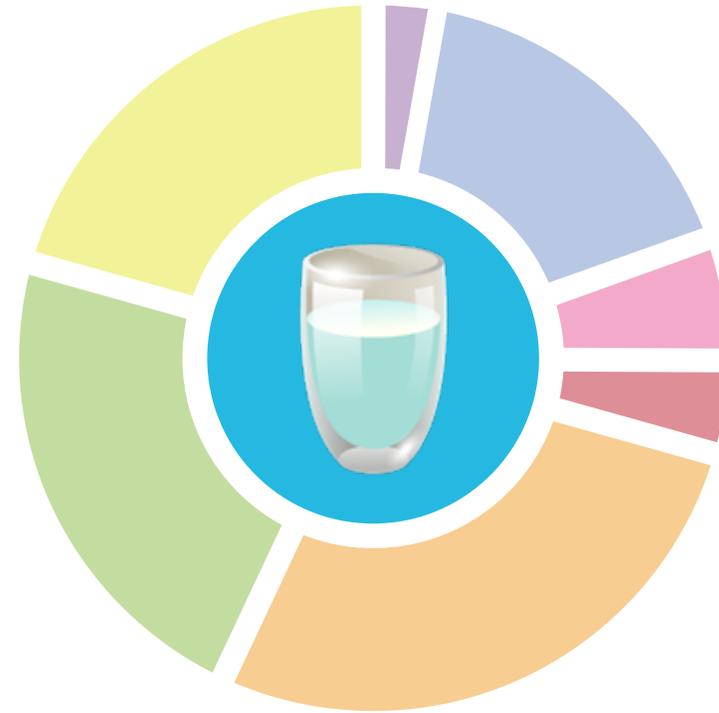


5

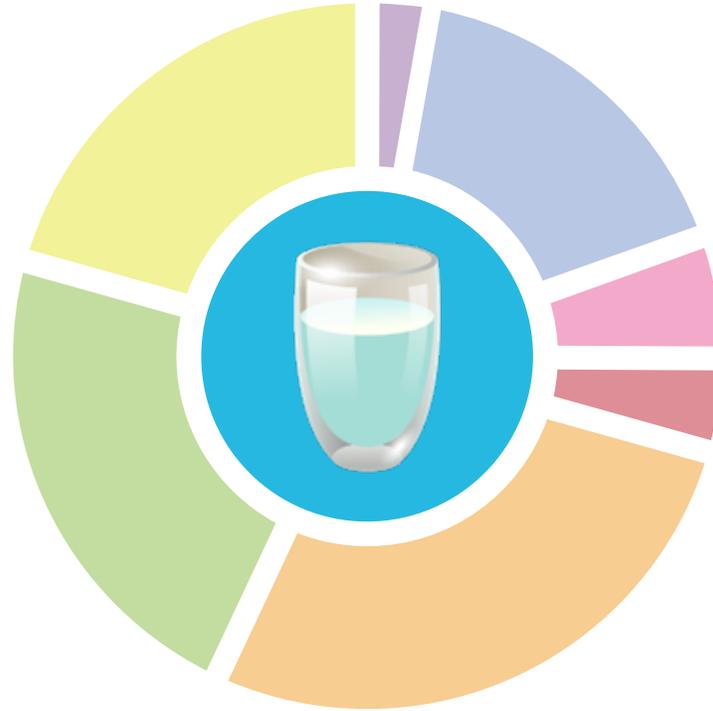




**COMPOSTA POR
7 GRUPOS
DE ALIMENTOS**



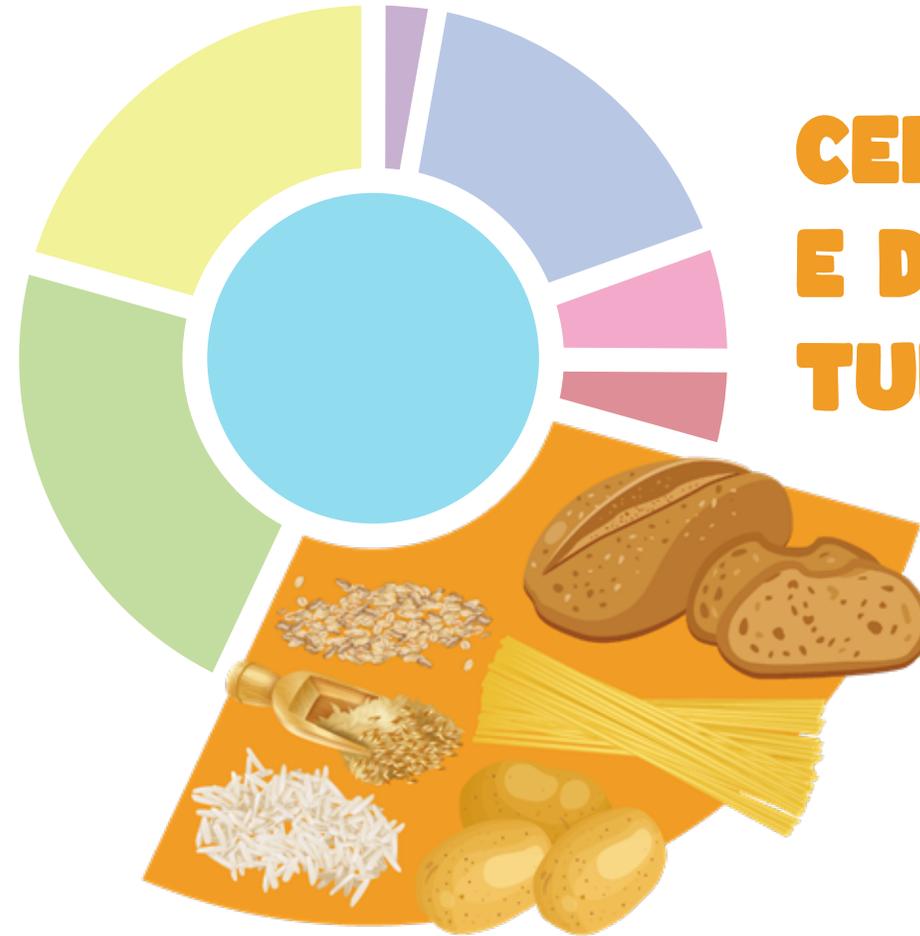
ÁGUA



ÁGUA

**DEVEMOS BEBER
PELO MENOS 1,5 LITROS
POR DIA, O QUE É CERCA
DE 8 COPOS DE ÁGUA**



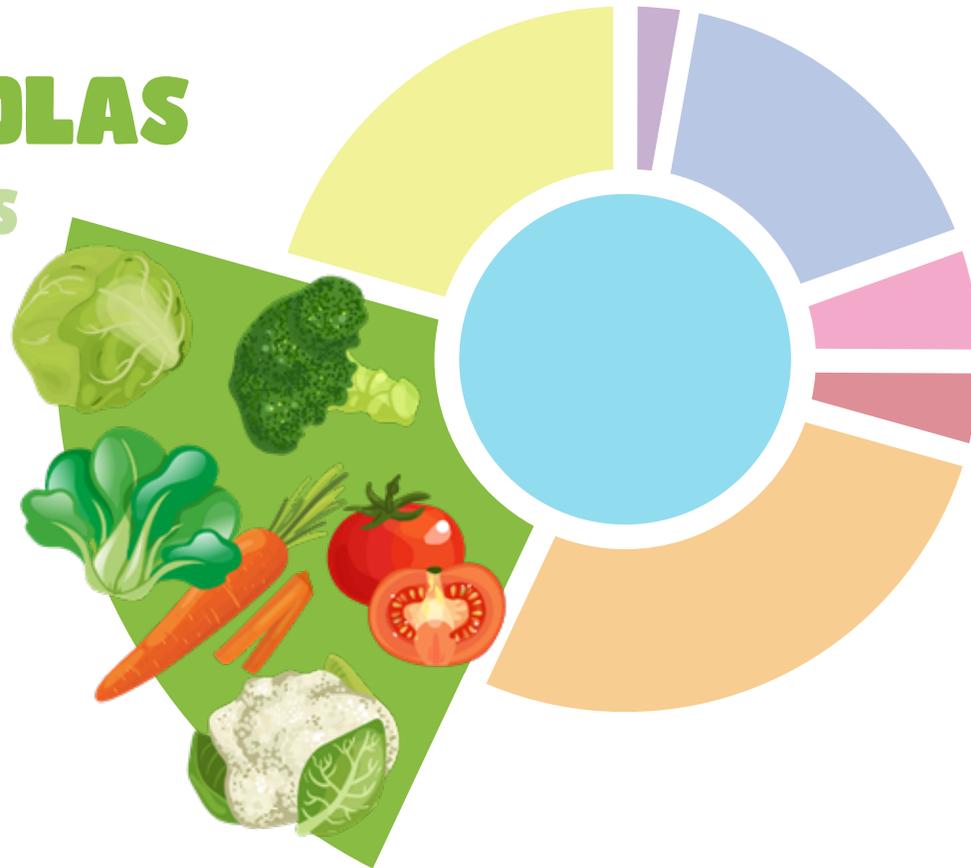


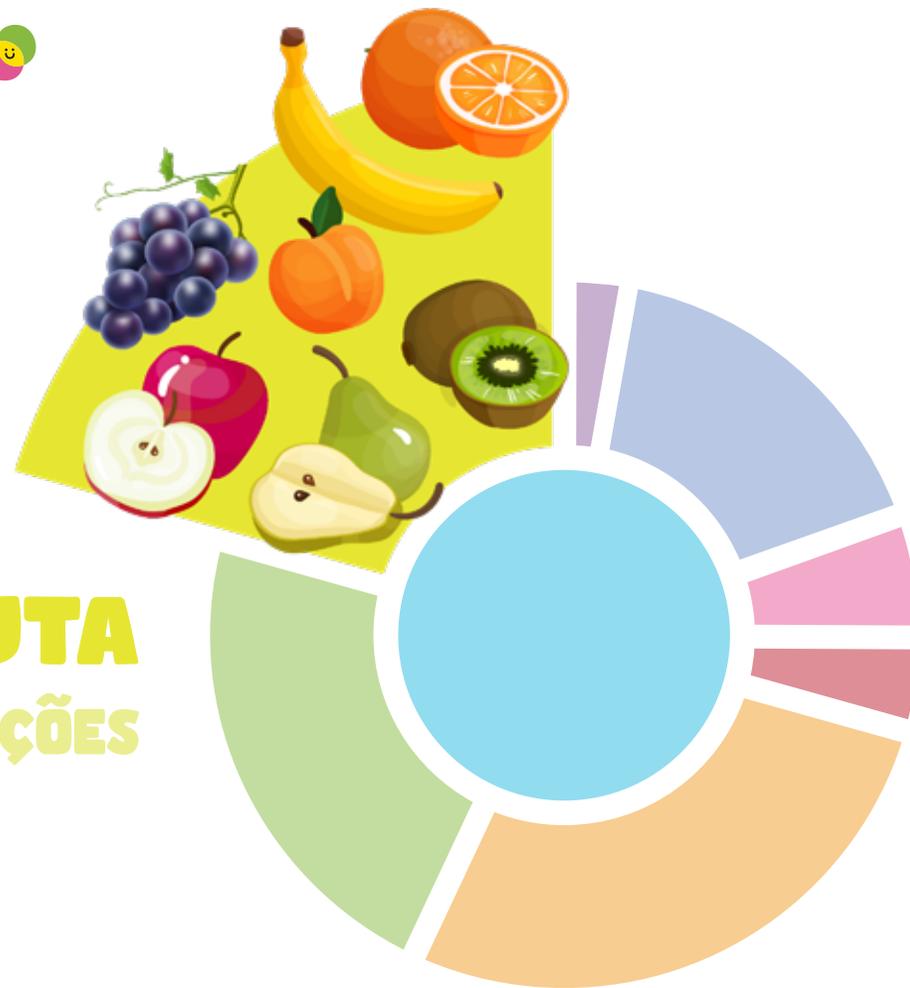
CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

4-11 PORÇÕES

HORTÍCOLAS

3-5 PORÇÕES

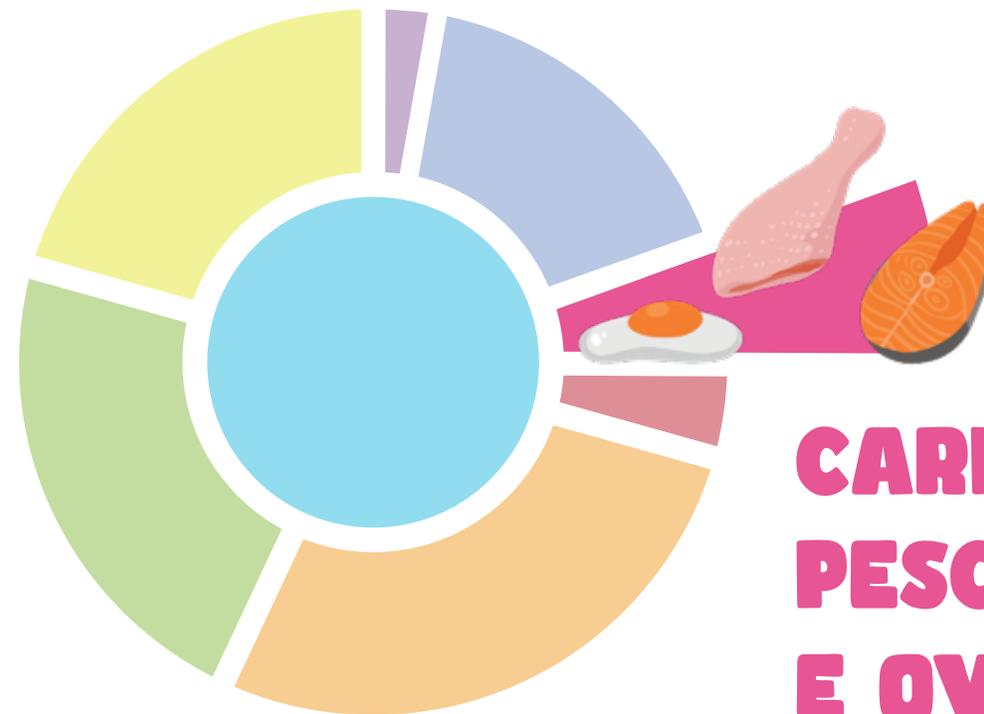




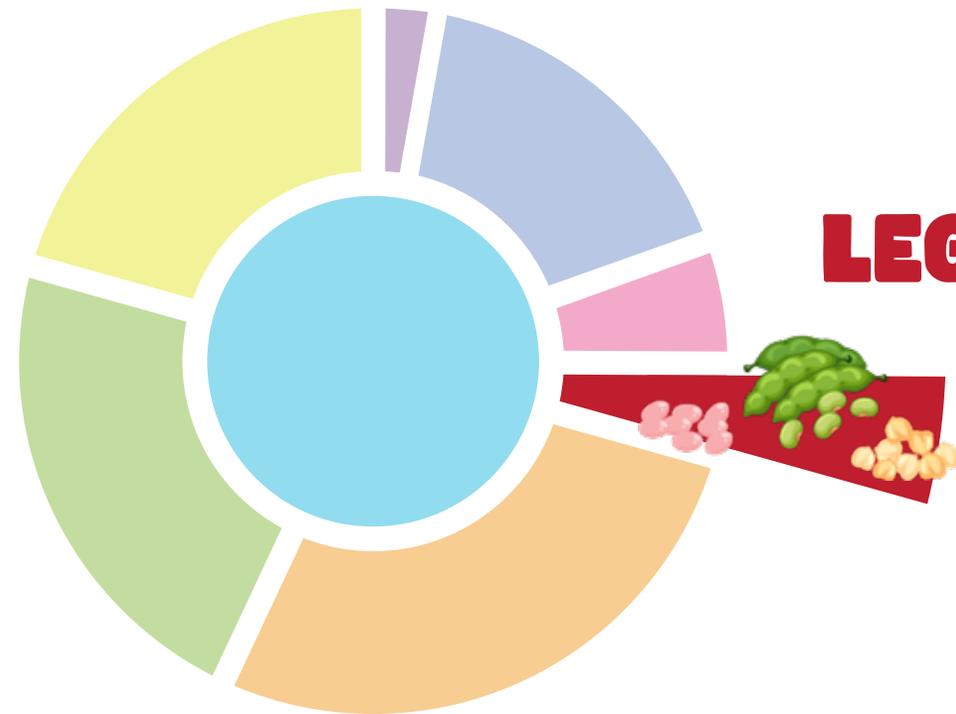
FRUTA
3-5 PORÇÕES



LATICÍNIOS
2-3 PORÇÕES



**CARNE,
PESCADO
E OVOS**
1,5-4,5 PORÇÕES



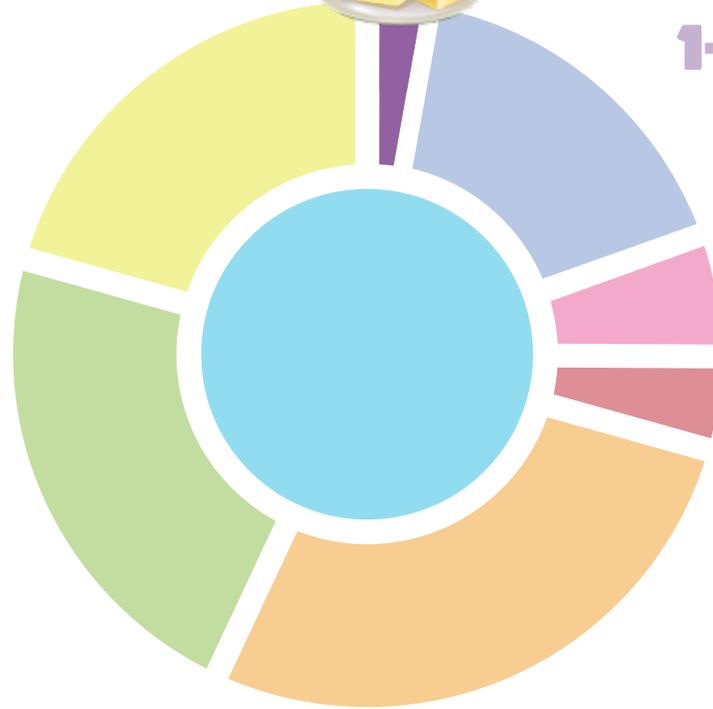
LEGUMINOSAS

1-2 PORÇÕES



GORDURAS E ÓLEOS

1-3 PORÇÕES



**A RODA DA ALIMENTAÇÃO
MEDITERRÂNICA
ENSINA-NOS A TER...**

**ALIMENTAÇÃO
COMPLETA**

**ALIMENTAÇÃO
COMPLETA**

**ALIMENTAÇÃO
VARIADA**

**ALIMENTAÇÃO
COMPLETA**

**ALIMENTAÇÃO
VARIADA**

**ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA**

COMO ORGANIZAR UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO?

**3 REFEIÇÕES PRINCIPAIS
E 2 LANCHES DURANTE O DIA**

PEQUENO-ALMOÇO



Laticínios

PEQUENO-ALMOÇO



Laticínios

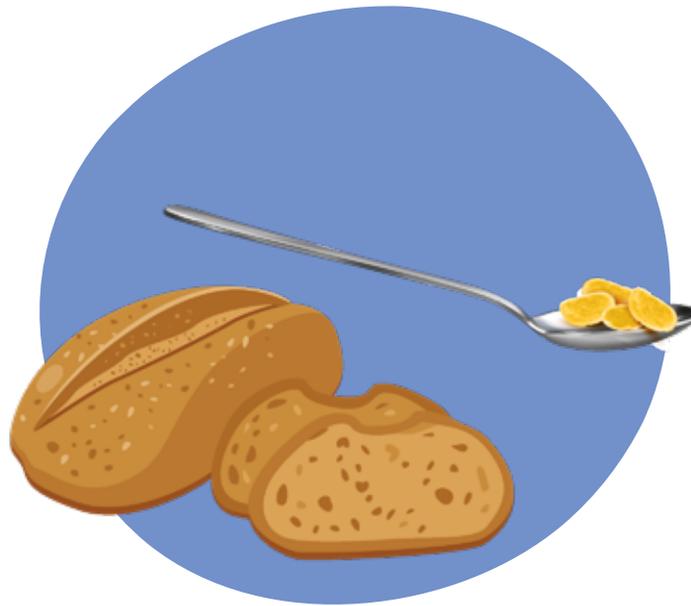


Cereais e derivados

PEQUENO-ALMOÇO



Laticínios

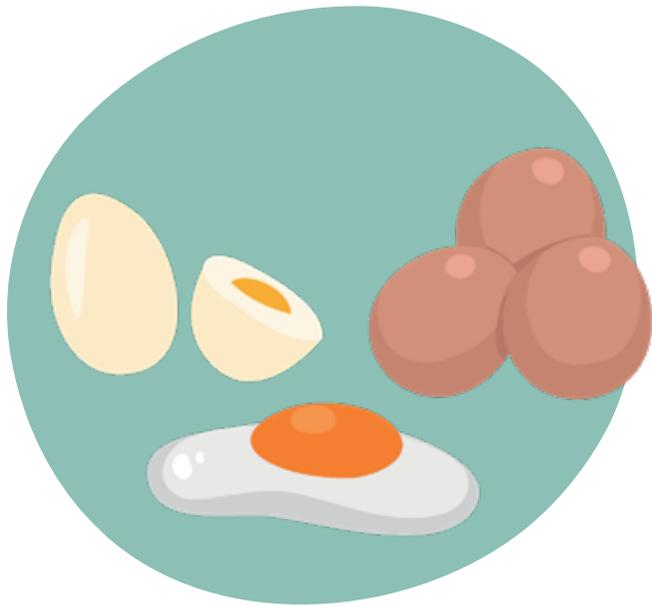


Cereais e derivados



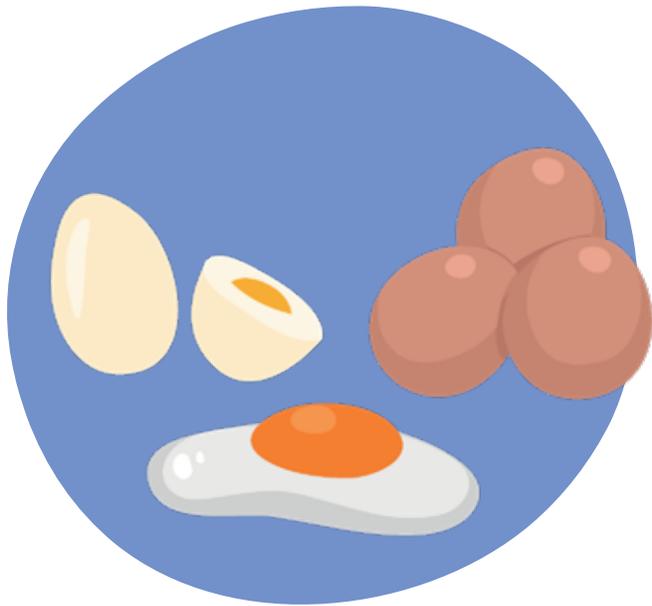
Fruta

PODEMOS TAMBÉM INLCUIR...



Ovos

PODEMOS TAMBÉM INLCUIR...

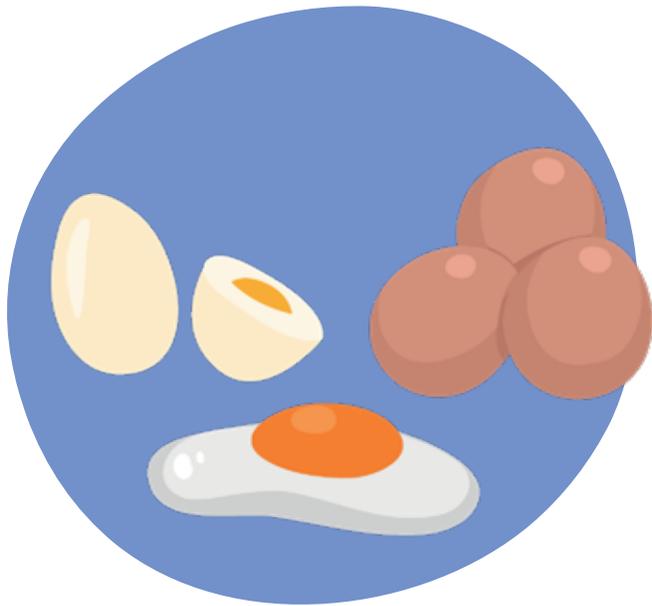


Ovos

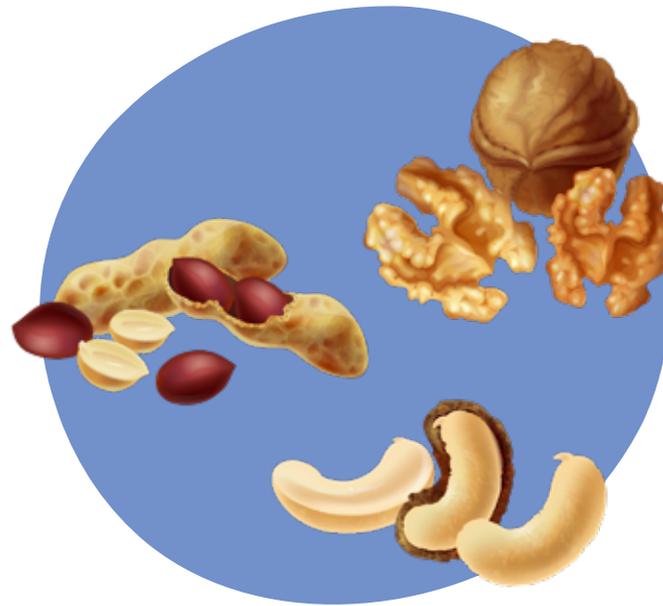


Frutos oleaginosos

PODEMOS TAMBÉM INLCUIR...



Ovos



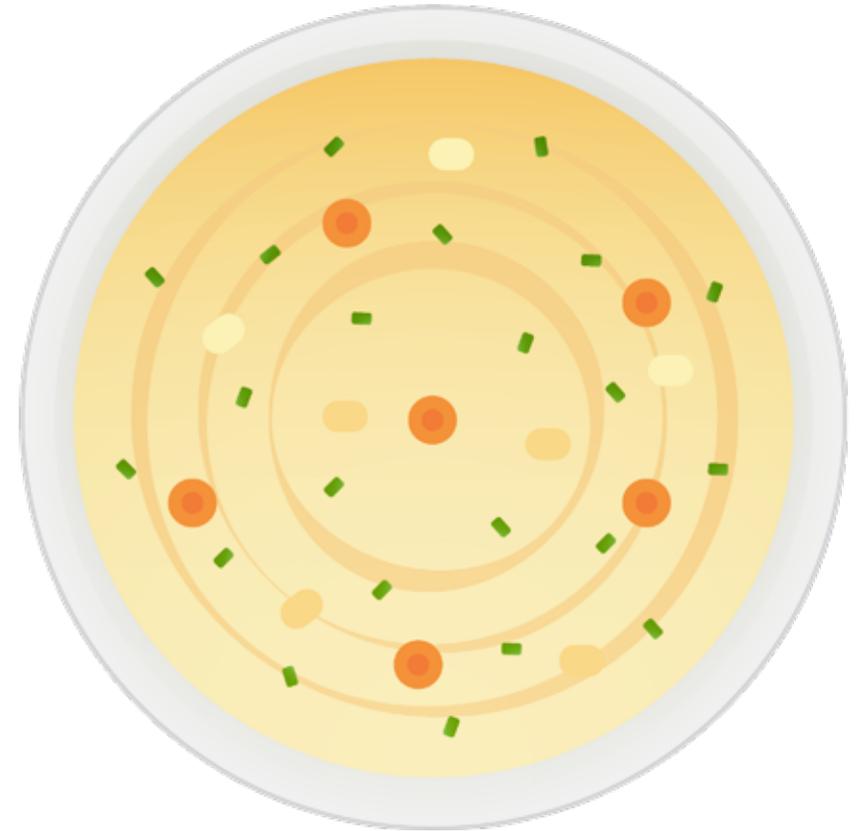
Frutos oleaginosos



Hortícolas

ALMOÇO E JANTAR

DEVEMOS
COMEÇAR SEMPRE
COM UMA SOPA



ALMOÇO E JANTAR

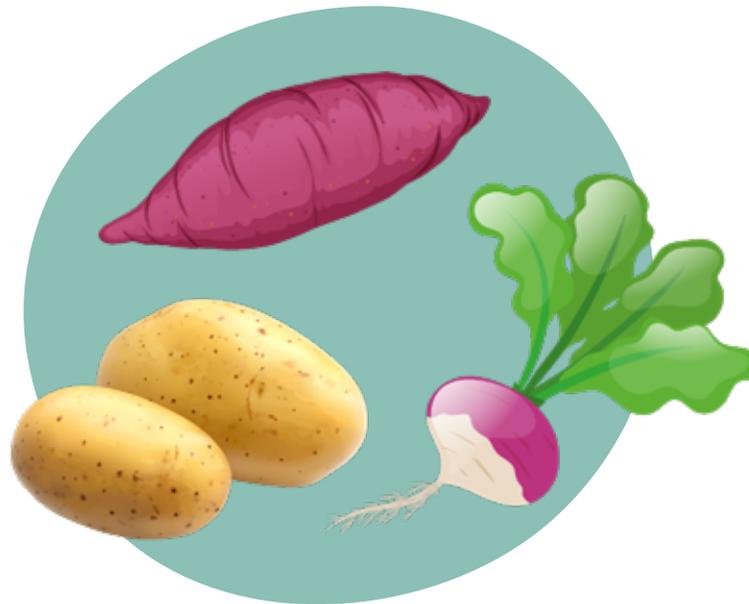


Hortícolas

ALMOÇO E JANTAR



Hortícolas



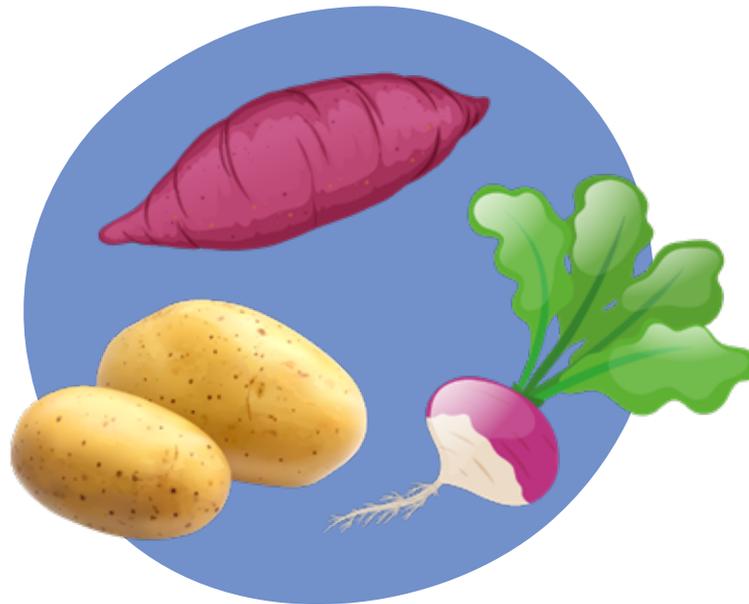
Cereais, derivados
e tubérculos

ALMOÇO E JANTAR

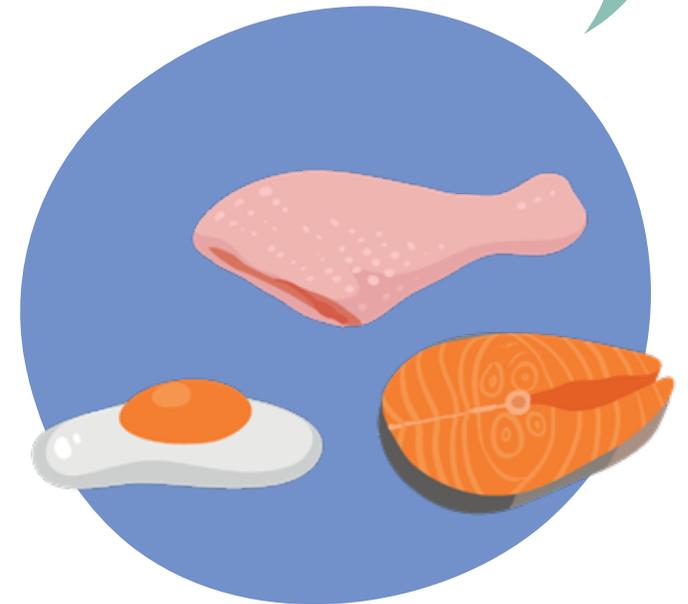
PODE SER
COMPLEMENTADO
OU SUBSTITUÍDO
POR LEGUMINOSAS



Hortícolas

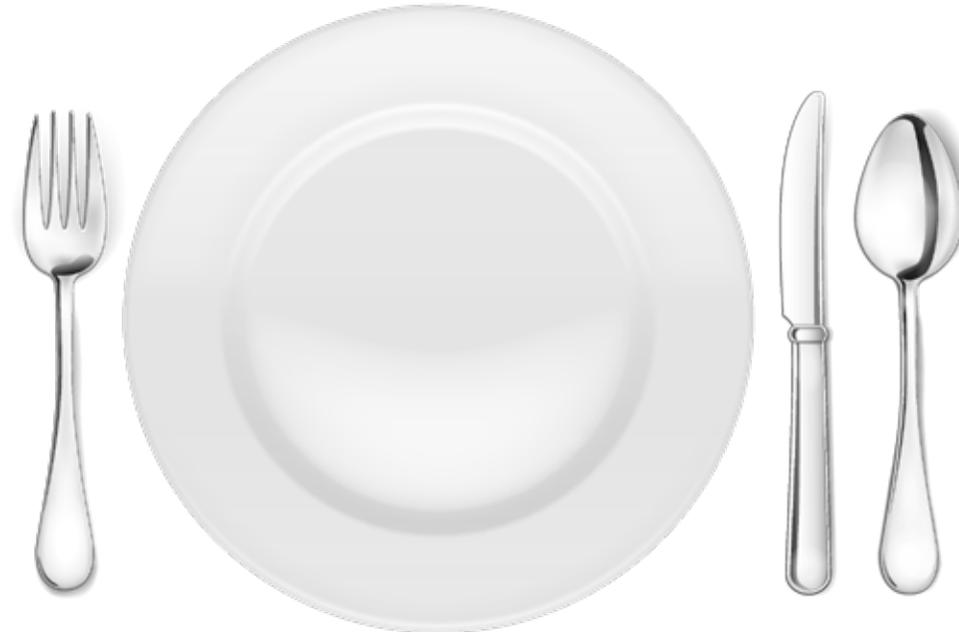


Cereais, derivados
e tubérculos



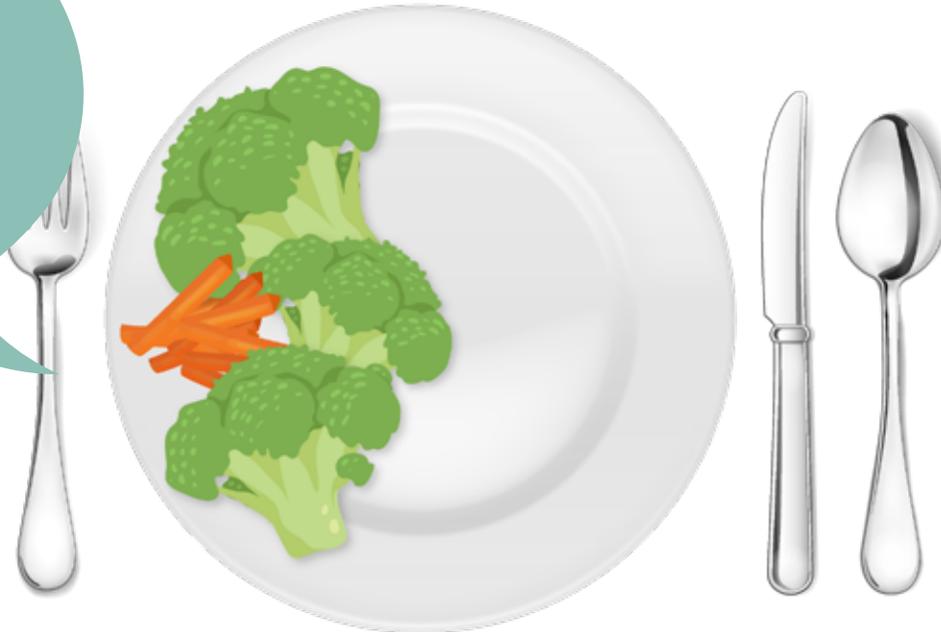
Carne, pescado
e ovos

ALMOÇO E JANTAR



ALMOÇO E JANTAR

**METADE DO
PRATO DEVE SER
PREENCHIDA COM
HORTÍCOLAS**



ALMOÇO E JANTAR



**A OUTRA METADE
POR ALIMENTOS DO GRUPO
CEREAIS, DERIVADOS
E TUBÉRCULOS
E DO GRUPO CARNE,
PEIXE E OVOS**

ALMOÇO E JANTAR

**NUNCA ESQUECENDO
O GRUPO DAS
LEGUMINOSAS**

**A OUTRA METADE
POR ALIMENTOS DO GRUPO
CEREAIS, DERIVADOS
E TUBÉRCULOS
E DO GRUPO CARNE,
PEIXE E OVOS**



ALMOÇO E JANTAR

**DEVEMOS
UTILIZAR O AZEITE
COMO FONTE
PRINCIPAL DE
GORDURA**



ALMOÇO E JANTAR

**PARA
A SOBREMESA,
DEVEMOS OPTAR
POR UMA PEÇA
DE FRUTA**



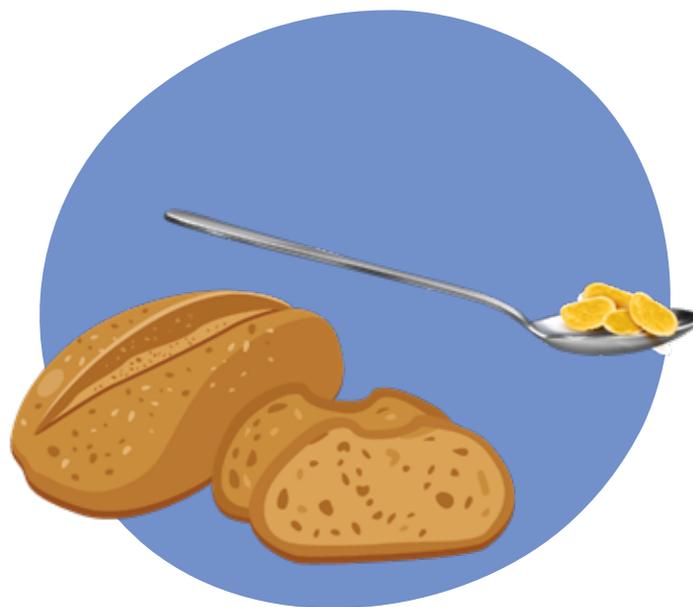
LANCHES

O LANCHE DA TARDE PODERÁ SER IDÊNTICO
AO PEQUENO-ALMOÇO, ENQUANTO
O LANCHE DA MANHÃ DEVERÁ SER
UMA REFEIÇÃO MAIS LIGEIRA

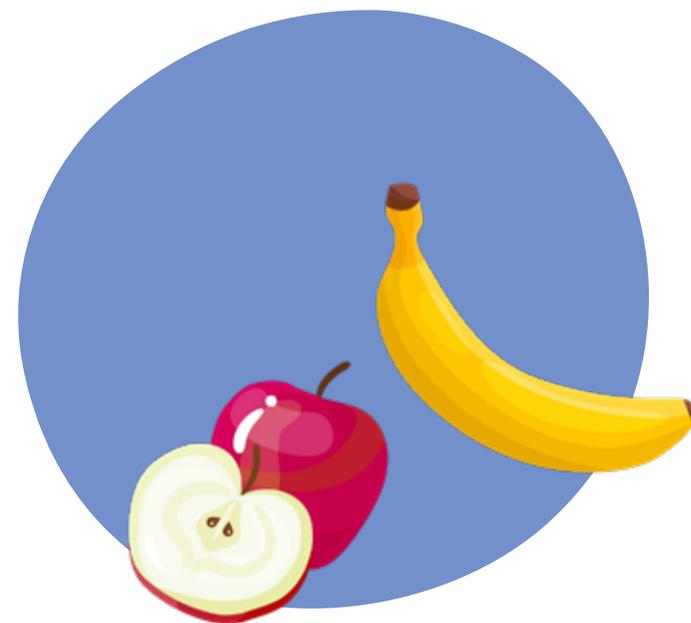
LANCHES



Laticínios

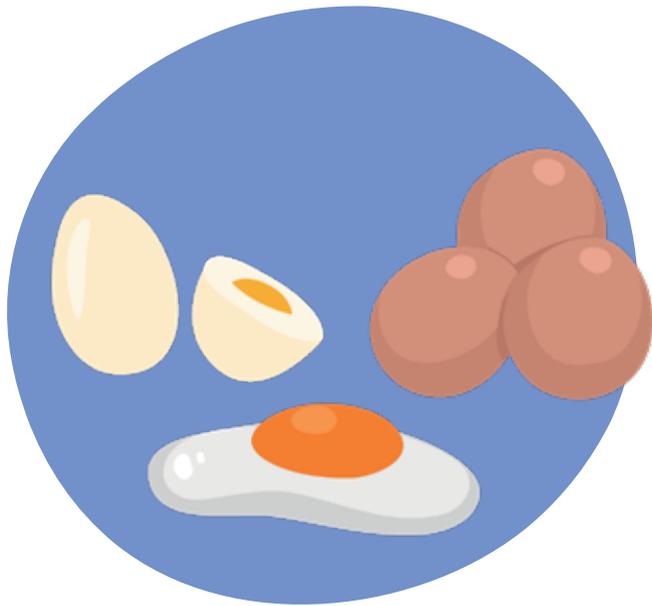


Cereais e derivados

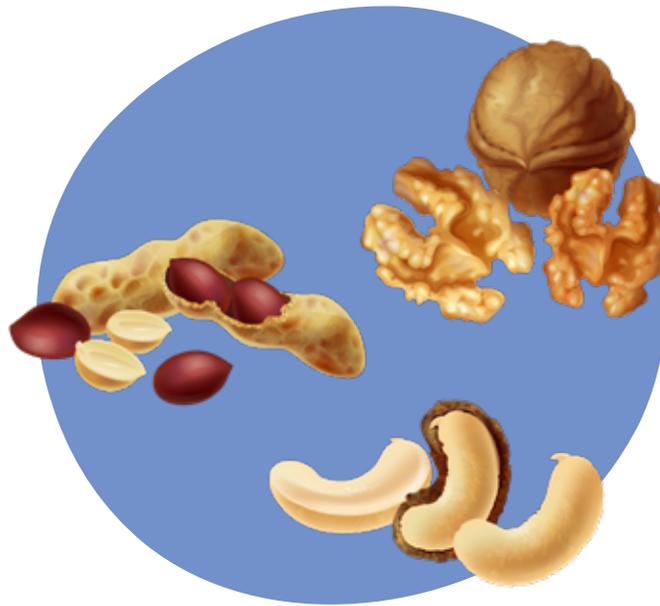


Fruta

PODEMOS TAMBÉM INLCUIR...



Ovos



Frutos oleaginosos



Hortícolas

ÁGUA É ESSENCIAL!

DEVE SER A BEBIDA PRINCIPAL
AO LONGO DO DIA



PARA TER UM DIA ALIMENTAR SAUDÁVEL...

**ALIMENTAÇÃO
COMPLETA**

**ALIMENTAÇÃO
VARIADA**

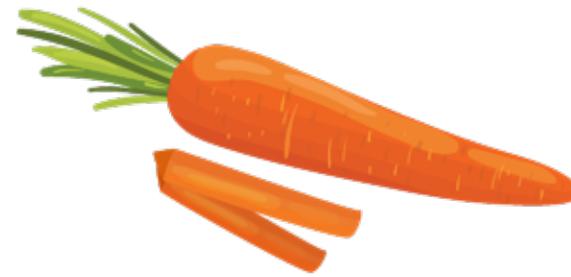
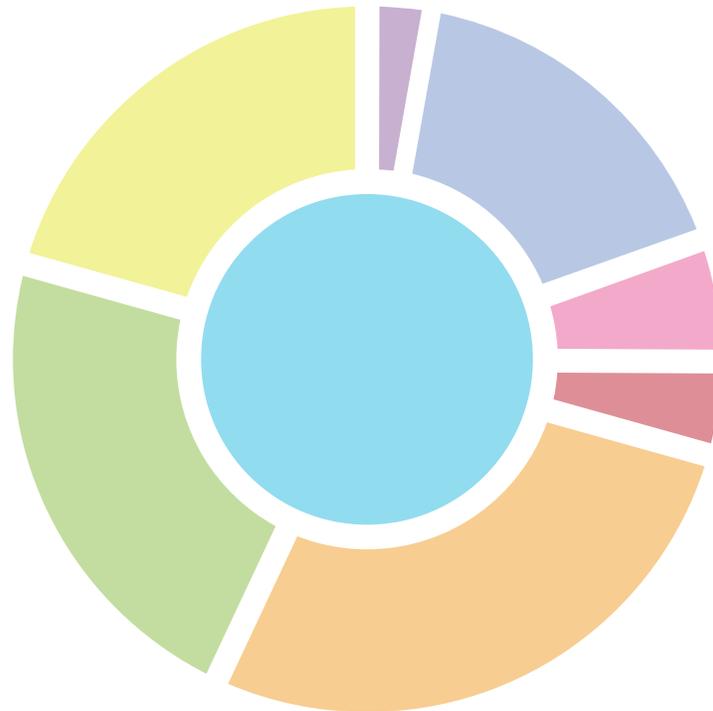
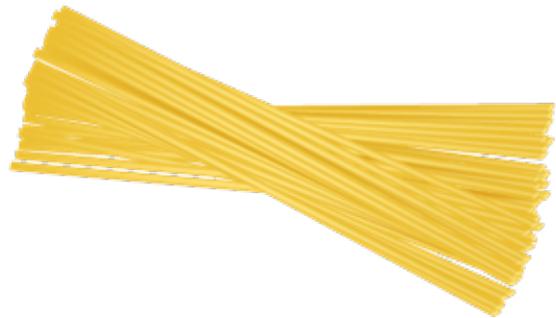
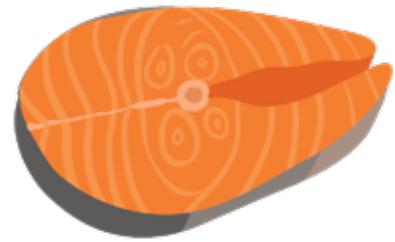
**ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA**

VAMOS JOGAR UM JOGO!

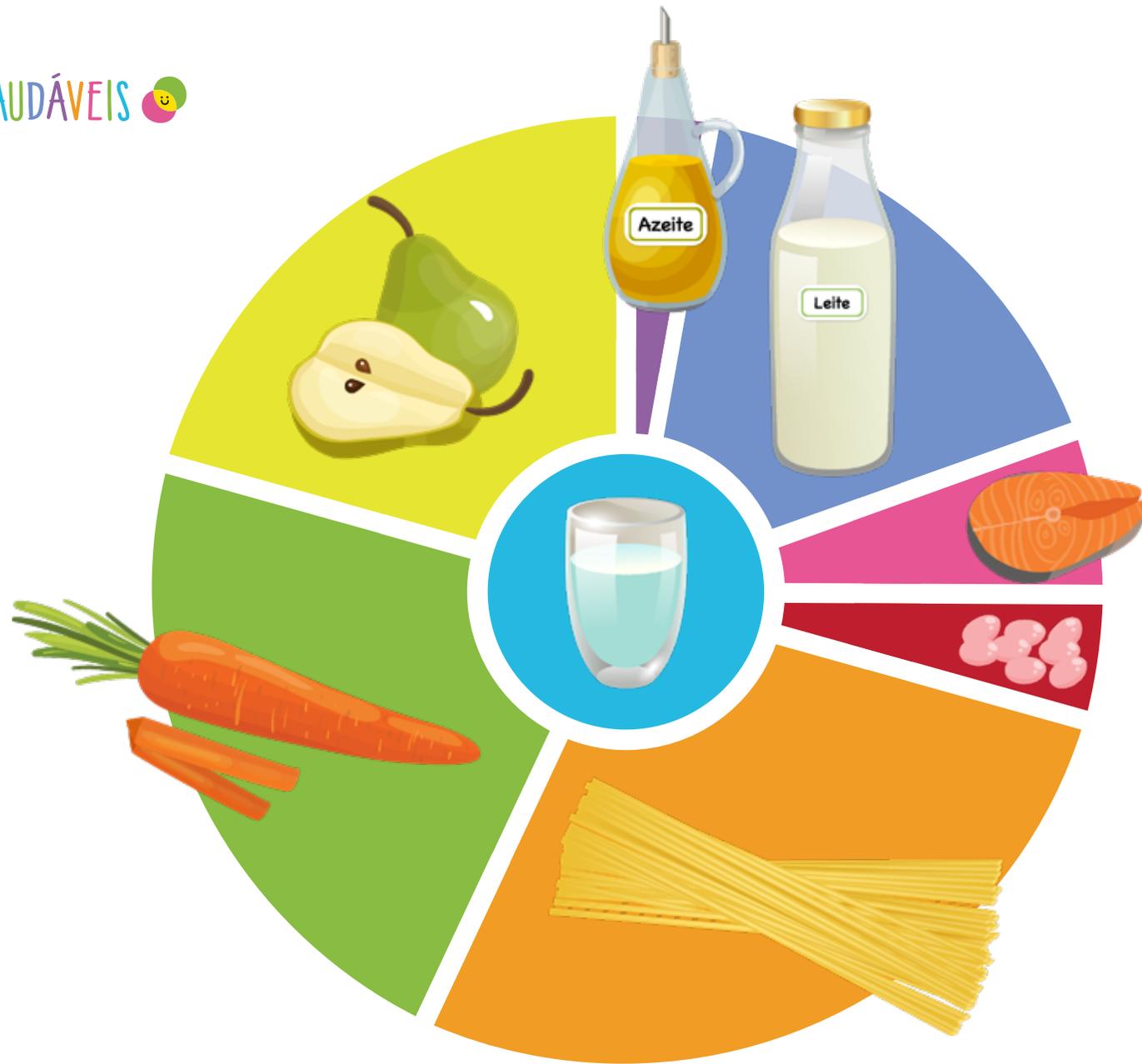
Atividade complementar 1

Correspondência entre os alimentos
e os respectivos grupos alimentares

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

VAMOS JOGAR UM JOGO!

Atividade complementar 2

Sopa de letras
+ Questionário

DESCOBRE AS 8 PALAVRAS ESCONDIDAS

L	L	U	C	U	Y	T	Z	L	G	P	L	K
E	F	N	J	E	Z	B	T	S	Q	L	A	C
G	S	H	G	F	R	U	G	C	D	Q	C	S
U	U	E	O	U	Y	E	C	X	N	E	T	L
M	K	G	U	R	C	S	A	V	R	O	I	A
I	U	A	N	N	T	F	V	I	Z	C	C	L
N	C	Z	J	D	R	I	G	I	S	A	I	M
O	G	E	Y	T	R	W	C	X	H	N	N	O
S	I	I	G	H	G	Z	X	O	P	H	I	Ç
A	V	T	L	A	N	C	H	E	L	X	O	O
S	P	E	X	X	X	J	J	J	B	A	S	C
R	V	J	S	Q	R	A	U	E	H	H	S	X
E	Q	U	I	L	I	B	R	A	D	O	Y	F

DESCOBRE AS 8 PALAVRAS ESCONDIDAS

**E AGORA RESPONDE
ÀS PERGUNTAS DO
PRÓXIMO SLIDE!**



- 1.** *Que alimentos pertencem ao grupo das leguminosas?*
- 2.** *Os cereais devem estar presentes em que refeições?*
- 3.** *Qual é o grupo alimentar que deve estar em maior quantidade no almoço e jantar?*
- 4.** *Que gordura devemos utilizar preferencialmente nas refeições principais?*
- 5.** *O que é um dia alimentar equilibrado?*
- 6.** *Qual poderá ser a composição de um lanche?*
- 7.** *Quais são os alimentos que pertencem ao grupo dos laticínios?*
- 8.** *Qual deve ser a composição de um almoço completo?*

ATÉ À PRÓXIMA!

Referências bibliográficas:

Associação Portuguesa de Nutrição (APN). O pequeno-almoço: um hábito saudável – Alguns minutos, grandes benefícios [Internet]. 2015.
Disponível em: [Ebook_DM_Alimenta\347\343o_low.pdf] (apn.org.pt)

Direção-Geral da Saúde. 10 (+1) recomendações para uma alimentação saudável no regresso às aulas [Internet].
Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2024/09/10-recomendacoes-alimentacao-saudavel-regresso-as-aulaspdf.pdf>

Direção-Geral da Saúde. Roda dos Alimentos Mediterrânica [Internet]. Disponível em: Roda dos Alimentos Mediterrânica • PNPAAS (dgs.pt). Acedido a 12 de setembro de 2024.