

# ABC

## da Fruta

Guião de apoio ao professor



Hoje vamos falar de outro grupo que vocês já devem conhecer muito bem. Sabem qual é? **A fruta!**



### Porque é que a fruta é tão importante?

Tal como os hortícolas a fruta é muito **rica em fibra**, e esta existe principalmente na sua casca. Por isso, sempre que possas **deves comer a fruta com casca!**

Para além disso, a fruta também está cheia de vitaminas, tais como:

- A **vitamina C** - que podemos encontrar em frutas com a laranja, o kiwi e a papaia.
- As **vitaminas do complexo B** - são um grupo de vitaminas com funções muito importantes para o nosso organismo e que, podemos encontrá-las em frutas como melancia, abacate, morango e banana. Têm este nome porque começam todas pela letra B (B1, B2, B9...).



À semelhança dos hortícolas, a fruta também é um **grupo cheio de minerais**, tais como:

- O **cálcio** - existe em grande quantidade em frutas como a laranja, o figo e a tangerina
- O **fósforo** - é muito importante para a produção de energia e podemos encontrá-lo no figo, no kiwi e no morango.
- O **potássio** - é essencial para que os teus músculos consigam funcionar e crescer! Existe em grande quantidade no damasco, na anona e na romã.



### Qual é a porção diária recomendada?

A Roda da Alimentação Mediterrânica recomenda a ingestão de 3 a 5 porções de fruta, diariamente.

- 1 porção de fruta corresponde a uma peça de fruta de tamanho médio.

Ou seja:

- 1 maçã, pera de tamanho médio
- 2 kiwis
- 15 morangos
- 1 rodela de ananás
- 12 bagos de uvas

As crianças entre 1 e 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores e os homens ativos e rapazes adolescentes pelos limites superiores. A restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.



### **Como é que podemos comer mais fruta?**

A fruta pode ser incluída na alimentação diária, ao almoço e/ou jantar (desde a entrada à sobremesa), ou em refeições intercalares, como o lanche a meio da manhã ou da tarde. Aqui tens algumas ideias de como podes incluir mais fruta na tua alimentação:



- Misturar fruta nas saladas.
- À sobremesa, optar por fruta.
- Preferir fruta nas refeições intercalares, ou em momentos associados ao consumo de alimentos não saudáveis (por exemplo no cinema ou em jogos de futebol).
- Variar, optando por frutas de cores diferentes ao longo do dia, porque cores diferentes significam benefícios diferentes para a tua saúde.



### **Como podemos ser mais sustentáveis na compra de fruta?**

- Optar por fruta da época.
- Escolher fruta produzida em Portugal e tentar comprar em pequenas mercearias ou no mercado.
- Usar a casca das frutas para fazer águas aromatizadas ou infusões.
- Quando a fruta está a ficar mais madura experimenta parti-la em pequenos pedaços e congelar! Mais tarde podes utilizá-la para fazer gelados ou smothies.