

A B C

dos Cereais e derivados, tubérculos

Guião de apoio ao professor



Na sessão anterior falámos sobre a **Dieta Mediterrânica e a sua Roda da Alimentação** – que tem 7 grupos de alimentos. Hoje vamos falar sobre o grupo dos **Cereais e derivados, tubérculos**. Este é o maior grupo da Roda, ou seja, é o que devemos comer em maior quantidade.



Este grupo é muito importante para nós porque é através dele que obtemos uma maior quantidade de hidratos de carbono, e os **hidratos de carbono são os nutrientes responsáveis por nos dar energia!** Para além de nos darem muita energia, este grupo de alimentos também é muito rico em **vitaminas, minerais e fibra**.



Sabem **porque é que a fibra é importante?**

A **fibra** é uma componente muito pequena dos cereais e que faz muito bem à nossa barriga, **ajuda o nosso intestino a funcionar**. Como a fibra se encontra na casca dos cereais existe em maior quantidade nos cereais integrais, por isso da próxima vez que fores às compras podes procurar pelo pão integral, ou por uma farinha integral.



Quais são os alimentos que fazem parte do grupo dos **Cereais e derivados, tubérculos?**

Cereais em grão:

Aveia, milho, arroz, centeio, trigo, cevada – Conseguem ver aqui na Roda dos Alimentos que os cereais são apresentados na sua forma mais natural, e podemos consumi-los mesmo assim, por exemplo:

- Flocos de aveia com iogurte e banana
- Papas de aveia
- Granola ou muesli com leite
- Carne com arroz

... e seus derivados





É a partir dos cereais que falámos anteriormente que são feitas as farinhas utilizadas para fazer as massas como o esparguete ou os lacinhos, o pão, os cereais de pequeno-almoço etc...

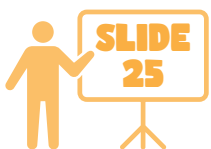
O **pão** – devemos escolher um pão mais escuro, ou seja, um pão de mistura ou centeio ou mesmo integral porque tem mais fibra, o que irá ajudar o nosso intestino a trabalhar.

Vocês sabiam que o **pão de leite, não é mesmo um pão?** É uma espécie de bolo, e porquê? Para fazermos pão precisamos de água, farinha e um bocadinho de sal, mas para fazer o pão de leite é preciso açúcar, gordura... Por isso é que não podemos considerá-lo um pão.



Tubérculos

Os tubérculos são o grupo de alimentos que inclui a **batata, a batata-doce, o nabo, o inhame**...estes alimentos estão normalmente no nosso prato do almoço e do jantar e também são excelentes fontes de energia. As batatas fritas só devem ser consumidas de vez em quando pois absorvem muita gordura durante a sua confeção! Experimenta utilizar estes alimentos para fazer assados ou purés.



Qual é a **porção diária recomendada?**



Os alimentos pertencentes ao grupo dos Cereais e derivados, tubérculos deverão fornecer cerca de 28% do total energético diário, o que corresponde a uma ingestão de **4 a 11 porções por dia**. 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.



E o que é **uma porção?**

- 1 Pão (50g)
- 1 Fatia fina de broa (70g)
- 1 ½ Batata - tamanho médio (125g)
- 5 Colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)
- 6 Bolachas - tipo Maria/água e sal (35g)
- 4 Colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)