

ABC da Carne, Pescado e Ovos

Guião de apoio ao professor



Hoje vamos falar sobre o grupo da **Carne, pescado e ovos!**



Este grupo fornece principalmente proteína. A proteína é um nutriente fundamental para o crescimento e funcionamento dos músculos, pele e ossos.



Pescado

De acordo com a **Roda da Alimentação Mediterrânica**, devem ser consumidas 2 ou mais porções de pescado por semana, preferencialmente peixes gordos como a **sardinha**, o **atum** e a **cavala**.



Sabes porquê? Porque estes peixes são **ricos em ómega-3**, que é uma gordura muito importante para a saúde do nosso coração e sistema circulatório.



Neste grupo também estão incluídos alimentos do mar como o **polvo**, as **lulas** e o **marisco**.



Carne

Podemos dividir a carne em dois grupos, a **carne branca** e a **carne vermelha**.

A **carne branca inclui o frango, peru e coelho**. São carnes com menor teor de gordura e por isso é recomendada a sua ingestão 2 vezes por semana.

No grupo da **carne vermelha está incluída a carne de vaca, porco e borrego**, que por serem alimentos com maior teor de gordura é recomendado que o seu consumo não ultrapasse 1 porção por semana.



Já as **carnes processadas**, como o **fiambre**, o **presunto**, o **bacon** e o **chouriço**, são produtos com elevado teor de gordura e sal, e por isso só devem ser consumidos de vez em quando.



Ovos

Outro alimento que faz parte deste grupo é o **ovo**, conseguem dizer-me diferentes formas de comer ovo? Cozido, escalfado, mexido, omelete e estrelado. O ovo é um alimento rico em várias vitaminas e minerais como o ácido fólico que promove a saúde das unhas, cabelo e pele, mas também do sistema circulatório e imunitário.



Qual a porção diária recomendada?

Segundo a Roda da Alimentação Mediterrânica, a porção recomendada do grupo da Carne, pescado e ovos é 1,5 - 4,5 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 ovo de tamanho médio
- 30g de carne/peixe crus
- 25g de carne/peixe cozinhado



Uma forma fácil de sabermos qual a quantidade de carne/peixe adequada para nós é escolhermos uma **quantidade do tamanho da palma da nossa mão!**